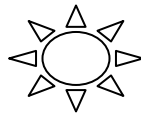


MANUAL DE  
HIPNOTERAPIE,  
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1  
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,  
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

# *Manual de hipnoterapie, hipnoterapie medicală niv.1 și hipnoterapie spirituală*

*Dr. Elena Gabor, Instructor de hipnoză*

© 2016 Dr. Elena Gabor, CMHt, CI  
[www.drgabor.com](http://www.drgabor.com)

Toate drepturile asupra acestui manual îi aparțin/sunt rezervate dr. Elena Gabor. Fără a avea permisiunea prealabilă în scris a autoarei, nicio parte a acestui manual nu poate fi reprodusă, stocată în niciun fel de sistem de stocare, distribuită sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace: electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare audio, inclusiv prin utilizarea internetului, altele decât cele pentru utilizarea echitabilă sub formă de scurte citate în articole și recenzii.

Informațiile conținute în acest manual sunt destinate scopului educativ și nu pentru diagnostic, prescripție medicală sau tratamentul oricăror probleme de sănătate fără acordul medicului, ci cu scop complementar, adjuvant la tratamentul medical. În niciun fel acest manual nu este destinat să înlocuiască, să contramandeze, sau să intre în conflict cu sfaturile date de către propriul medic. Autoarea acestui manual nu oferă sfaturi medicale și nu prescrie utilizarea unor tehnici ca formă de tratament pentru probleme medicale sau psihologice fără sfatul unui medic, fie direct, fie indirect. Intenția autoarei este de a oferi informații care pot fi folosite ca adjuvant în programele de asistență medicală prescrise de personalul medical. Autoarea declină orice responsabilitate în legătură cu utilizarea acestui manual.

Unele dintre scripturile de hipnoză din această carte sunt scrise de către diverși hipnoterapeuți sau hipnotiști și oferite gratuit pentru a fi utilizate cu clienții/ pacienții în timpul ședințelor și nu în scop comercial fără a avea acordul scris al autorilor. Dacă doriți să utilizați oricare din scripturi pentru scopuri comerciale, vă rugăm să contactați autorii pentru a obține permisiunile lor în scris.

# PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE HIPNOTERAPIEI

## *Ce este hipnoza și hipnoterapia?*

Există diverse perspective și definiții ale hipnozei și, ca urmare, specialiștii întâmpină dificultăți în a ajunge la un consens. Starea de hipnoză nu este pe deplin înțeleasă deoarece conștiința nu este înțeleasă. Hipnoza este o funcție, o proprietate a conștiinței. Intrarea în starea de hipnoză este o proprietate naturală, înnăscută a conștiinței. Aceste dificultăți sunt rezultatul faptului că nu există în știință o definiție clară sau o înțelegere exactă a conștiinței și a nivelurilor sale de conștientizare.

Asociația britanică medicală a definit hipnoza ca o "stare pasageră de atenție modificată". Unii specialiști o definesc ca o stare modificată a conștiinței (Chertok, 1979), iar alții o consideră o stare psihologică construită. Hipnoza implică evitarea factorului critic al minții conștiente, focalizarea atenției (nu neapărat în toate cazurile) și acceptarea sugestiilor (mai exact în cazul hipnoterapiei).

O viziune mai modernă a hipnozei sugerează ca aceasta este o stare naturală în care oamenii intră chiar și automat de-a lungul zilei, o stare în care omul se află în siguranță și care are un potențial mare pentru vindecare. Este o stare de relaxare adâncă și de focalizare a atenției (deși relaxarea nu este absolut necesară pentru a se induce hipnoza). Aceasta este o experiență calmantă și plăcută, care are potențialul de a induce stări foarte adânci de relaxare ale corpului și minții. Starea de hipnoză profundă este numită și transă.

Hipnoza poate fi caracterizată prin distorsiuni mnezice și senzoriale, prin creșterea sensibilității la sugestie, prin catalepsie, anestezie și așa mai departe.

De asemenea, hipnoza poate fi descrisă ca fiind starea de detașare a subconștientului de conștient (hipnoza fiind definită de către prof. Ernest Hilgard (1904-2001), șeful departamentului de hipnoză al universității Stanford, ca o disociere ce se produce în conștiință). Subconștientul se poate extinde din corp și călători, detașarea subconștientului de conștient fiind cea care duce la distorsiuni mnezice, senzoriale, la starea de catalepsie și anestezie. Detașarea subconștientului de conștient și intrarea în starea de supraconștient (care are loc cel mai frecvent în cazul în care se folosește ca metodă de inducție relaxarea progresivă împreună cu imageria dirijată cu lumină aurie sau alb-aurie) are o mare contribuție la transformările și vindecările obținute cu ajutorul hipnozei (în hipnoterapie). Acesta este tipul de hipnoză pe care îl vom studia în acest program de certificare: hipnoza și hipnoterapia efectuate pe baza conexiunii subconștient-supraconștient.

Hipnoza este o metodă excelentă prin care oamenii își pot accesa potențialul interior și să obțină transformări pozitive în viața lor. Fiecare dintre noi folosim diferite niveluri de hipnoză zilnic, de exemplu: când visăm cu ochii deschiși, când medităm, când ne relaxăm, înainte de a

adormi sau când ne trezim dimineața și ne aflăm în starea de veghe, chiar înainte de a deveni complet treji. Treceam prin această stare cu ușurință, automat, fără să ne gândim la acest proces sau să etichetăm această stare ca fiind hipnoza.

În starea de hipnoză, mintea subconștientă este receptivă la sugestii, mintea conștientă este într-o stare mai tăcută, de funcționare minimă iar corpul fizic poate fi relaxat. În timpul hipnozei, mintea conștientă este oarecum ocolită, permițând astfel interacțiunea directă cu subconștientul. Nu este necesar pentru o persoană să creadă în hipnoză ca să fie hipnotizată. Cu toții intrăm în această stare de hipnoză în fiecare zi fără să realizăm ce se întâmplă.

Chiar dacă cu toții intrăm în această stare de hipnoză de-a lungul zilei automat, oamenii care folosesc această stare pentru dezvoltare personală, spirituală sau vindecare, când intră în hipnoză și după hipnoză par a avea abilitatea de a obține rezultate remarcabile.

Deși hipnoza a fost folosită de mii de ani, termenul de hipnoză a fost creat în 1841 de către medicul scoțian Dr. James Braid pe baza cuvântului grec (din limba elină) "hupnos" care înseamnă somn. Termenul nu definește cu acuratețe starea de hipnoză pentru că de multe ori pacienții hipnotizați sau clienții hipnotizați nu sunt neapărat în starea de somn. Pe de altă parte, mulți clienți au dovedit că, chiar dacă aceștia adorm în timpul ședințelor de hipnoterapie, mintea subconștientă este prezentă tot timpul, recepționând și încorporând sugestiile oferite de către hipnoterapeut, ei obținând astfel schimbările și rezultatele dorite.

În starea de hipnoză se poate intra fie de unul singur, proces care se numește auto hipnoză, fie cu ajutorul unei persoane specializate în arta hipnozei: un hipnoterapeut, hipnotist sau hipnolog.

Cercetările științifice au arătat prezența unor modificări electrice în creier în timpul hipnozei. Undele creierului devin mai rare, cu o frecvență mai redusă decât în starea trează. În timpul hipnozei, creierul ajunge în stările alfa, theta, delta și în stare REM.

Există diferite niveluri de adâncime ale stării de hipnoză. Unii oameni intră foarte adânc în hipnoză, iar alții intră mai superficial. Majoritatea oamenilor experimentează o stare de hipnoză între aceste două extreme. În general, în timpul hipnozei, persoana își menține controlul și este prezentă conștient la ceea ce are loc în timpul ședinței.

**Hipnoterapia** este o abordare efectuată în siguranță, care nu implică folosirea medicamentelor. Ea se adresează minții subconștiente și, indirect, și minții conștiente, deoarece subconștientul este cel care deține controlul asupra conștientului. Hipnoterapia implică folosirea sugestiilor pozitive în timpul stării de hipnoză, pentru implementarea unor schimbări pozitive în modul în care o persoană gândește, se simte și se comportă, precum și pentru a ajuta în procesul de vindecare al diverselor afecțiuni.

Hipnoterapia nu are efecte adverse (atâta timp cât se folosesc tehnicile de conectare cu, sau ancorare în nivelurile superioare de conștiință). Hipnoterapia reprezintă folosirea în starea de hipnoză a diferitelor tehnici și modalități de vindecare alternativă cum ar fi:

- imageria dirijată, ghidată și cea interactivă
- tehnici de vizualizare,
- tehnica de relaxare progresivă,
- terapia de sugestii pozitive

- tehnici folosite în programarea neuro-lingvistică (NLP),
- regresia de vârstă,
- progresia de vârstă,
- tehnica de eliberare emoțională (EFT),
- terapia părților,
- terapia liniei timpului, etc.

În plus, în **hipnoterapia spirituală** se folosesc:

- terapia de regresie în vieți anterioare și analiza regresiei (explorarea nivelului de existență subconștient),
- terapia de regresie în viața dintre vieți (explorarea nivelului de existență supraconștient),
- tehnica de canalizare a înțelepciunii universale/nivelului supraconștient de gândire (channeling)
- progresia în vieți viitoare,
- terapia cu îngeri, etc.

În **hipnoterapia medicală**, în plus față de tehnicile de mai sus se folosesc:

- imageria dirijată, ghidată și imageria interactivă pentru vindecare
- terapia de sugestie pentru vindecare
- vindecarea supraconștientă:
  - curățirea și refacerea câmpului energetic al corpului
  - tehnica unității în conștiință
  - tehnica de vindecare emoțională

Diferența dintre hipnoterapie și terapia prin discuții (psihoterapia, psihanaliză "talk therapy" în engleză) este că hipnoterapia implementează modificările benefice în sistemul de convingeri de la nivel subconștient ale subiectului (clientului) iar terapia prin discuții se desfășoară în starea conștientă. De asemenea, modelul minții folosit în psihologie este diferit de cel folosit în hipnoterapie precum și alte concepte diferă fundamental. Hipnoterapia este o abordare eficientă pentru că are acces la partea minții subconștiente care deține memorii reprimite și convingeri descurajatoare, orientate către negativitate, care generează emoții negative.

### *Care este modelul minții folosit în hipnoterapie?*

Modelul minții folosit în hipnoterapie are trei niveluri de conștientizare:

-Mintea conștientă este aspectul minții pe care-l folosim atunci când suntem treji. Nu ne naștem având minte conștientă. Mintea conștientă începe să se formeze pe măsura ce primim informații de la oamenii din jurul nostru. Pe baza calității acelor informații primite, învățate sau a

concluziilor extrase din ceea ce se întâmplă în jurul nostru, ne creem două programe de gândire în cadrul minții conștiente: un program orientat către pozitivitate și un program de gândire orientat către negativitate. Durează ani până când mintea conștientă se formează complet și ne servește ca și centrul logicii și mintea analitică. Este cel mai limitat aspect al conștiinței noastre, fiind limitat la realitatea fizică.

-Mintea subconștientă este un nivel superior de gândire care coordonează activități legate de coordonarea activității legate de funcționarea normală a corpului fizic. În clipa în care ne naștem, mintea subconștientă este deja formată. Are un rol major în crearea fiziologiei noastre precum și a vieții noastre. Este prezentă constant de-a lungul întregii noastre vieți și are și ea două părți. Partea cea mai mare a subconștientului este înțelepciunea noastră interioară, și deține informații de o perspectivă mult mai înaltă și mult mai mult mai numeroase decât informațiile la care avem acces la nivelul minții conștiente.

Cea de-a doua parte a subconștientului, care este o parte mai mică, conține convingeri și programe bazate pe frică și descurajatoare. Subconștientul aduce cu el aceste programe în dorința de a le optimiza, de a le identifica și schimba, pentru a se eleva și evolua ca și conștiință.

-Mintea supraconștientă, mintea eului superior, este starea de conștientizare pe care noi o putem accesa, în care putem intra, în stările foarte adânci de meditație sau de hipnoză. Este conștiința noastră pur pozitivă este nivelul etern al conștiinței. Deține toate memoriile spiritului respectiv, tot ceea ce a trăit acea conștiință inclusiv toate memoriile vieților sale (asa numitele vieți anterioare). Termenul de supraconștient sau minte supraconștientă a fost creat de Platon.

Cooperarea dintre aceste trei aspecte ale minții asigură funcționarea normală a organismului uman. În timpul ședințelor de hipnoterapie, mintea conștientă a clientului se conectează adânc cu subconștientul, și de multe ori și cu supraconștientul.

În timpul ședințelor de hipnoterapie, hipnoterapeutul ghidează clientul în hipnoză, într-o stare de relaxare adâncă, o stare meditativă, o stare de receptivitate a minții. Mintea subconștientă devine accesibilă, deschisă și receptivă la sugestii pozitive în timp ce mintea intelectuală, critică, mintea conștientă devine mai calmă și are un rol mai puțin activ în procesul de gândire. De fapt, mintea conștientă intră într-o stare de funcționare minimă, subconștientul devine dominant asupra conștientului, permițând hipnoterapeutului să lucreze direct cu subconștientul persoanei aflate în hipnoză.

Pe măsură ce hipnoterapeutul vorbește direct cu subconștientul clientului, idei noi și sănătoase, concepte noi, sunt acceptate și incorporate într-un mod foarte eficient de către subconștientul clientului. Hipnoterapeutul oferă sugestii pozitive pentru a corecta convingerile descurajatoare, orientate către negativitate, bazată pe frică, și distorsionate pe care clientul le are, pentru a corecta comportamentul acestuia, precum și modul în care acesta se simte. Sugestiile pozitive oferite de către hipnoterapeut persoanei în hipnoză sunt absorbite de către subconștientul ei, rezultând în îmbunătățiri în modul în care persoana gândește în modul în care se simte și se comportă.

## *Este folosirea hipnozei și hipnoterapiei recunoscută oficial?*

Hipnoza a fost recunoscută oficial de către asociația medicală britanică încă din 1955 și de către asociația medicală americană încă din 1958 ca o abordare legitimă și în siguranță a

problemelor medicale și psihologice. De asemenea, asociația psihiatrică americană și institutul național american de sănătate au recunoscut hipnoza ca fiind o abordare terapeutică viabilă. Folosirea hipnozei este recunoscută, ca terapie complementară, în tratamentul afecțiunilor medicale și psihologice.

În conformitate cu cele prezentate de William Ray, profesor de psihologie la universitatea din Pennsylvania și cercetător în domeniul hipnozei, mai mult de 6000 de articole arătând beneficiile hipnozei au fost publicate în jurnalele medicale și de psihologie începând din anii 1950.

### *Cine poate practica hipnoza/hipnoterapia?*

- Hipno-psihterapia și hipno-psihanaliza (psihterapia și psihanaliza efectuate în starea de hipnoză) sunt apanajul psihologului clinician.
- Hipnoterapia medicală este apanajul profesioniștilor medicali.
- Hipnoterapia este apanajul hipnoterapeutului, care o folosește fie pentru dezvoltare personală, fie pentru creștere spirituală, fie pentru vindecare holistică. Astfel, în lume, acest gen de hipnoterapie poate fi practică de orice persoană fără pregătire medicală sau în psihologie, care devine absolventă a cursurilor de certificare în hipnoterapie. De asemenea, în lume, există mulți medici și psihologi care aleg să obțină certificări în diversele domenii ale hipnoterapiei datorită studiilor științifice care arată eficacitatea ei.

### *Ce fel de probleme medicale și dificultăți de viață pot fi adresate cu ajutorul hipnoterapiei?*

Hipnoterapia poate fi folosită pentru:

- managementul greutateii (obezitate, anorexie, bulimie.)
- oprirea din fumatul țigărilor
- managementul stresului (reducerea sau eliminarea stresului)
- managementul durerii,
- managementul mâniei și furiei,
- creșterea abilității sistemului imun de a lupta împotriva bolilor,
- normalizarea tensiunii arteriale,
- depășirea alergiilor,
- depășirea simptomelor astmei,
- rezolvarea unor cazuri de infertilitate,
- suport în tratamentul cancerului,
- depășirea insomniei, a coșmarurilor, paraliziei în timpul somnului și îmbunătățirea calității somnului,

- depășirea oboselii,
- depășirea gândirii negative, inclusiv a celei asociate cu depresia și gândurile sinucigașe,
- depășirea anxietății și a atacurilor de panica,
- reducerea intensității sau depășirea durerilor de cap și a migrenelor,
- depășirea deficitului de atenție (îmbunătățirea capacității de concentrare și de atenție)
- depășirea tendințelor obsesiv compulsive,
- prepararea pentru operațiile chirurgicale,
- suportul recuperării post chirurgicale pentru o vindecare mai rapidă,
- managementul simptomelor asociate cu HIV,
- depășirea simptomelor asociate sindromului de colon iritabil,
- depășirea sindromului de oboseală cronică,
- depășirea adicției sau dependenței de alcool, droguri, de jocuri de noroc, etc.
- accelerarea vindecării bolilor dermatologice (inclusiv a psoriazisului, a dermatitei atopice etc.)
- depășirea unor afecțiunilor pediatrice (cum ar fi deficit de atenție, depresie, insomnie, anxietate, rosul unghiilor, sugerea degetului, enurezis, etc.)
- nașterea prin hipnoză (pentru reducerea sau eliminarea durerilor de la naștere și reducerea timpului nașterii)
- hipnoza pentru anestezie în operații chirurgicale,
- pentru controlul durerii în cazul procedurilor stomatologice.

Hipnoterapia poate fi de asemenea folosită pentru dezvoltarea personală și creșterea spirituală:

- depășirea gândirii negative, compulsive,
- pentru a crea o relație cooperantă cu sinele propriu:
  - pentru a înțelege cine este sinele,
  - pentru iubirea de sine,
  - pentru reconectarea cu sinele propriu
  - pentru îmbunătățirea încrederii în sine,
  - pentru dobândirea stimei de sine
  - pentru îmbunătățirea imaginii de sine
  - pentru dobândirea respectului de sine
  - pentru dobândirea recunoștinței față de sine
- pentru depășirea fricilor și a fobiilor:
  - frica de a zbura cu avionul,
  - frica de înălțime,
  - frica de apă,
  - frica de insecte,
  - frica de a vorbi în public,
  - frica de grupuri mari de oameni,
  - frica de examinare,
  - frica de moarte,
- depășirea tracului de scenă
- depășirea autosabotajului,



- depășirea dezordonării și dezorganizării,
- depășirea procrastinării,
- îmbunătățirea capacității de concentrare
- îmbunătățirea memoriei
- îmbunătățirea creativității și a inspirației
- îmbunătățirea obiceiurilor de studiu
- îmbunătățirea obiceiurilor de muncă
- îmbunătățirea performanței în muncă
- îmbunătățirea relațiilor personale și profesionale
- pentru a atrage și întreține o relație romantică armonioasă cu persoana potrivită
- atingerea țelurilor
- managementul timpului
- îmbunătățirea performanțelor sportive
- îmbunătățirea performanțelor artistice
- îmbunătățirea performanțelor la serviciu
- dezvoltarea spirituală
  - descoperirea de sine
  - descoperirea fațetelor multidimensionale ale eului superior propriu
  - alinierea cu nivelurile superioare de conștiință
  - reconectarea cu Sursa, Divinitatea ( pentru vindecarea emoțională)

### *Ce simte clientul/ pacientul în starea de hipnoză?*

Oamenii în hipnoză pot experimenta următoarele:

- o stare de relaxare profundă, de liniște, de pace și în general o stare foarte plăcută. (Intrarea în starea de hipnoză nu implică neapărat relaxarea, clientul poate intra în hipnoză chiar și când este implicat într-o activitate, ca de exemplu în cazul exercițiului pe bicicleta medicinală.)
- mișcarea rapidă a ochilor pe sub pleoape (mișcarea ochilor arată că pacientul este în starea REM- în hipnoză)
- fața devine foarte relaxată
- concentrarea atenției și sensibilitatea accentuată,
- corpul devine nemișcat, inert, reducându-se sau lipsind dorința de mișcare
- uneori se simt discrete mișcări bruște (ca niște zvâcniri) ale diverselor părți ale corpului
- senzația că corpul devine foarte ușor, fie întregul corp fie doar anumite zone ale corpului cum ar fi mâinile sau picioarele
- senzația de elongație sau de expansiune a corpului,
- senzația de levitație, sau de adâncire, sau de cădere în gol, sau senzația de plutire sau de a zbura
- senzația de extindere din corp
- de obicei senzația de căldură plăcută, uneori răcoare

- senzația de furnicături sau senzația plăcută de energie care trece prin corp
- inabilitatea de a simți limitele corpului, sau chiar senzația că nu își mai simt corpul
- lacrimi, de obicei de bucurie, de redescoperire de sine
- senzația de a se afla în două locuri în același timp (pe canapea, dar în același timp și parte din experiențele care îi sunt prezentate de eul superior/supraconștient)
- viziuni de lumină de diverse culori
- senzația de a vedea și percepe cum se vede sau se percepe în visele lucide (visele în care persoana este conștientă că visează),
- senzația plăcută de relaxare
- unii clienți/pacienți nu își pot mișca literalmente corpul nici dacă doresc. Și-l pot mișca numai dacă hipnoterapeutul le dă sugestia că și-l pot mișca sau instrucțiunea să și-l miște.
- în cazul unora dintre clienți/pacienți mâinile le levitează (mâinile li se ridică fără ca ei să realizeze conștient acest lucru și pot rămâne așa o anumită perioadă de timp pe parcursul ședinței. Procesul se produce datorită vibrației înalte a energiei pozitive care trece prin corpul clientului/pacientului.)

### *Cum poate hipnoterapeutul identifica starea de hipnoză la pacient?*

- corpul devine nemișcat, inert, flasc
- uneori se observă discrete mișcări rapide (ca niște zvâcniri) ale diverselor părți ale corpului
- mișcări rapide ale ochilor pe sub pleoape (mișcarea ochilor arată că pacientul este în starea REM- în hipnoză). Hipnoterapeutul poate menționa acest lucru pacientului, ca fiind un semn al stării de hipnoză
- respirația devine regulată și mai liniștită, mai calmă
- fața devine foarte relaxată, aceasta fiind numită "masca hipnotică"
- lacrimi, de obicei de bucurie, de redescoperire de sine
- de asemenea, putem întreba pacientul cât de relaxat este folosind o scară de la 1 la 10, 10 reprezentând relaxarea maximă.
- o altă cale reprezintă testarea dâncimii stării de hipnoză

### *Cât durează ședința de hipnoterapie?*

Nu există o regulă strictă legată de cât poate dura o ședință de hipnoterapie, depinde de fiecare hipnoterapeut cum dorește să-și structureze ședințele. Sunt hipnoterapeuți care oferă ședință de:

- 45 de minute
- o oră
- 90 de minute
- două ore,
- trei ore,
- sau ședințe chiar mai lungi. (Deși renumita hipnoterapeuta Dolores Cannon (1931-2014) își ținea pacienții uneori și câte 8 ore în hipnoză, nu e recomandat să se tina pacientii mai mult de 4 ore în hipnoza.)

Lungimea ședințelor de hipnoterapie poate fi în funcție de preferințele și tehnicile folosite de hipnoterapeut, de complexitatea cazurilor, adică a problemelor de sănătate și de viață pe care le are clientul. Ședințele de regresie în vieți anterioare, analiza regresiei și de regresie în viața dintre vieți (adică explorarea nivelului de existență de la nivel supraconștient, a vieții de după moarte) precum și tehnicile de vindecare necesită în general peste 2 ore sau cel puțin peste 90 de minute de ședință în hipnoză.

### *La ce ar trebui pacientii să se aștepte într-o ședință de hipnoterapie?*

Pacientul ar trebui să se aștepte să se simtă confortabil cu hipnoterapeutul, să se creeze o relație de încredere între pacient și hipnoterapeut și în metodele folosite de acesta. Hipnoterapia este considerată o abordare complementară de durată relativ scurtă, ducând la transformări benefice. Hipnoterapeutul îl ajută pe client să-și activeze potențialul interior, mecanismele interioare de vindecare ajutându-l de asemenea să se automotiveze pentru a-și atinge scopurile. Hipnoterapeuții care nu sunt licențiați ca medici, ca psihoterapeuți sau psihologici clinicieni nu ar trebui să lucreze pe pacienți cu probleme mentale ca de exemplu cu schizofrenie, personalitate disociativă, etc.

### *Ce fel de metode pot fi folosite în cadrul ședințelor de hipnoterapie?*

Hipnoterapeuții folosesc în starea de hipnoză diverse metode motivaționale, de life coaching/ de dezvoltare personală, de programare neurolingvistică (NLP), de imaginerie dirijată, ghidată, tehnici de vizualizare, regresia de vârstă și în vieți anterioare, progresia de vârstă și în vieți viitoare, tehnici de dezvoltare spirituală, etc. Psihoterapia poate fi aplicată în starea de hipnoză rezultând hipno-psihoterapia, de către persoanele licențiate în această formă de terapie.

### *Cine poate fi hipnotizat?*

Atâta timp cât o persoană este capabilă de a adormi seara, de a dormi noaptea, este capabilă de a intra în starea de hipnoză, de a fi ghidată în hipnoză. Ca urmare, se poate spune că fiecare persoană poate fi hipnotizată. Cu toții trecem prin starea de hipnoză de multe ori de-a lungul zilei și nopții. De asemenea, putem spune că noi născuții și bebelușii nu au minte conștientă la naștere, iar subconștientul lor este deschis, accesibil. Ca urmare, până li se formează mintea conștientă ei sunt în starea de hipnoză.

A te opune procesului de a fi hipnotizat nu înseamnă același lucru cu a nu putea fi hipnotizat. Oricine se poate opune stării de hipnoză. Oamenii ajung în diferite nivele de hipnoză fie singuri, fie ghidați de către alții. Prin intermediul televiziunii se obține cea mai comună formă de programare hipnotică (din păcate nu una foarte pozitivă, în general).

Cu toții știm cum să intrăm în starea de hipnoză, și o facem automat, fără să realizăm ce se întâmplă. Însă, într-o ședință de hipnoterapie, persoana trebuie să dorească să fie hipnotizată; trebuie să-și dea acordul. Cooperarea clientului în timpul unei ședințe de hipnoza este necesară.

Toate formele de hipnoză sunt, de fapt, autohipnoză după cum susținea Dave Elman, unul dintre figurile proeminente din domeniul hipnozei.

Nu toți oamenii intră în starea de hipnoză cu aceeași viteză. Există oameni care intră în starea de hipnoză în câteva secunde pe când altora le poate lua mai mult timp. Unii oameni intră în hipnoză mai adânc, iar alții mai superficial, dar cu toții experimentează efecte benefice. Chiar dacă clientul nu a simțit că fost hipnotizat, de cele mai multe ori obține rezultatele dorite ca urmare a ședinței. Într-un fel sau altul, toți pacienții și clienții de hipnoterapie ajung să beneficieze de pe urma ședințelor de hipnoză/hipnoterapie.

### *Ce spun studiile despre eficiența hipnoterapiei?*

Unul dintre studiile cele mai relevante, un studiu comparativ, publicat în literatura de psihologie și de asemenea în revista American Health, efectuat de către psihologul Alfred A. Barrios, Ph.D, a dezvăluit următoarele date privind rata de vindecare:

Psihanaliza: 38 % recuperare după 600 de ședințe  
Terapia comportamentală: 72 % după 22 de ședințe  
Hipnoterapia: 93 % recuperare după numai 6 ședințe.

Un experiment efectuat pe opt subiecți hipnotizați a fost realizat la Universitatea Harvard, de către o echipă de cercetare care l-a inclus pe Stephen Kosslyn, profesor de psihologie de la universitatea Harvard și pe medicul David Spiegel de la facultatea de medicină a universității Stanford. Folosind scanere PET, acest experiment a produs dovezi referitoare la faptul că, atunci când o persoană este hipnotizată, emisfera dreaptă a subiecților arată modificări în activitatea sa și, de asemenea, se observă modificări în activitatea emisferei stângi. În schimb, când subiecții experimentului nu erau hipnotizați, modificări în activitate au avut loc doar în emisfera stângă a creierului lor.

Studiile științifice au arătat că aproape 80% din probleme fizice și psihologice au legătură cu stresul. "Hipnoza este cel mai puternic agent non-farmacologic de relaxare cunoscut de știință." dr. G.V. Sunnen, M.D.

### *Care sunt îndrumările cu privire la practica hipnoterapeutică?*

Ca și hipnoterapeut, este important a ține cont de următoarele sugestii:

- Cabinetul de hipnoterapie trebuie să arate profesional, să fie confortabil, iar în acest caz liniștea este prioritară.
- Hipnoterapeutul trebuie să se îmbrace profesional și să se comporte ca atare, să aibă o atitudine pozitivă, încrezătoare, plină de compasiune și fără criticism la adresa clienților și pacienților.
- Hipnoterapeutul trebuie să asculte pacientul cu răbdare, să respecte punctele de vedere ale clienților sau pacienților săi și să fie sensibil la nevoile lor. În nici un caz hipnoterapeutul nu trebuie să aibă o atitudine de superioritate față de clienți ci trebuie să devină un exemplu de pozitivitate pentru aceștia. Egoul negativ trebuie redus la tăcere pentru a îi putea ajuta pe clienți, având încredere în intuiția și înțelepciunea proprie.

- Hipnoterapeutul trebuie să-și creeze niște granițe pe care să nu le treacă cu pacienții, granițele bunului simț, ale respectului și profesionalismului, și a nu intra pe teritoriul hărțuirii sexuale. Este important ca hipnoterapeutul să fie o "tabula rasa" pentru clienții săi, să nu discute problemele vieții personale cu clienții.
- Este, de asemenea, important ca hipnoterapeutul să păstreze confidențialitatea în legătură cu ședințele clienților și să nu discute sau să împărtășească experiențele acestora fără a avea în scris acordul lor.
- Hipnoterapeutul trebuie să folosească formulare prin care să-și informeze clienții despre ce este hipnoterapia, ce tehnici se vor folosi, cum funcționează ședințele de hipnoterapie și la ce rezultate se poate aștepta clientul, pentru a primi permisiunea în scris pentru ședința de hipnoză.
- Când clientul întreabă diverse întrebări despre hipnoză, hipnoterapeutul poate răspunde descriind rezultatele studiilor efectuate, care relevă beneficiile hipnozei. De exemplu, dacă pacientul descrie că "unii oameni spun că hipnoza este o înșelătorie," hipnoterapeutul poate răspunde în felul următor: "există peste 6000 de studii științifice efectuate începând din anii 1950 care relevă beneficiile valoroase ale hipnozei și hipnoterapiei."
- Este important ca hipnoterapeutul să aplice în viața sa personală principiile pe care le predă clienților: să aibă un stil de viață sănătos, o atitudine profesională și pozitivă, să mediteze sau să practice autohipnoza în fiecare zi pentru a se conecta cu Lumina (supraconstientul) cu scopul de a se curăța și încărca energetic. Hipnoterapeutul trebuie să-și rezolve problemele pe care le are (emoționale, de sănătate, de viață) pentru a deveni o sursă de pozitivitate astfel încât să-și poată într-adevăr ajuta clienții.