1 SUMÁRIO

2 A História Do Hipnotismo 6
2.1 Pré-História 6
2.2 Padre Gassner 7
2.3 Mesmer 9
2.4 O Marquês de Puységur 13
2.5 Abade Faria 14
2.6 Elliotson 16
2.7 Esdaile 17
2.8 Braid 18
2.9 Bertrand 20
2.10 Liébeault 20
2.11 Bernheim 22
2.12 Charcot 23
2.13 Pavlov 24
2.14 Freud 26
2.15 Dave Elman 26
2.16 Milton Erickson 27
3 O Que É Hipnose? 29
4 Hipnose Para Que? 30
5 Sintomatologia Do Transe 31
5.1 Níveis de Transe 31
- Leve a médio 31
- Profundo (sonambúlico) 31
- Coma hipnótico (Estado Esdaile) 31
- Ultra Depth (Estado De Sichort) 32
  - Ondas Beta: 32
  - Ondas Alfa: 32
  - Ondas Theta: 32
  - Ondas Delta: 33

6 Rapport 33
7 Pre-Talk 33
8 Loop Hipnótico- James Tripp 34
9 Yes Set 34
10 Truísmo 35

11 Hipnose Em 8 Passos 35
12 Acompanhar E Conduzir 36
13 Voz Hipnótica 36
Paternal: 36
Maternal: 36
Robótica: 36
Sensual: 36
13.1.1 Modulação De Voz Hipnótica 36
14 Pseudo Hipnose 37
14.1 Dedos Magnéticos 38
14.1.1 Roteiro 38
14.2 Olhos colados 39
14.2.1 Roteiro 39
14.3 Mãos coladas 41
14.3.1 Roteiro 41
14.4 Mãos Magnéticas 42
14.4.1 Roteiro 43
14.5 Spiegel Eye Roll Test 44
14.5.1 Roteiro 44
15 Olhar Hipnótico 45
16 AMNÉSIAS 45
16.1 Como Provocar Amnésias 45
16.2 Amnésias Partindo Da Pseudo-Hipnose Com Confusão Mental 46
16.3 Esquecendo O Próprio Nome Com Roteiro Metafórico 46
16.4 Esquecendo Um Número 47
17 Indução De Dave Elman 48
17.1 Roteiro Completo 49
18 O Falso Aperto De Mão De Dave Elman 50
18.1 Roteiro 50
18.1.1 Considerações Importantes 51
19 O Falso Aperto De Mão De Richard Bandler 52
19.1 Roteiro 52
20 Espiral Hipnótica 53
20.1 Roteiro 53
21 Induções De Choque 54
21.1 Hand Drop Induction 55
21.1.1 Roteiro 55

21.2 Indução Das Oito Palavras- Michael White 56
21.3 Mãos Magnéticas (Choque) 57
21.3.1 Roteiro 57
21.4 Arm Pull 59
21.4.1 Roteiro 59
22 Como Funciona O Aprofundamento De Um Transe Hipnótico? 59
23 Sugestões Pós-Hipnóticas 60
24 Signo-Sinal 60
25 Dicas Que O Hipnotista Deve Saber 61
26 Outras Formas De Promover O Transe 62
26.1 Técnica Do Barquinho 64
26.2 Auto-Hipnose 64
27 O Valor Sugestivo Da Contagem 65
28 Presente Hipnótico 66
29 Emergir 66
30 Termos Usados 67
Fator Crítico: 67
Fenômeno: 67
Hipnose: 67
Hipnotista: 67
Sujeito: 67
Transe: 67
Transe hipnótico: 67
31 Os Fenômenos Da Hipnose: 68
Físico 68
Emocional 68
Sensorial 68
Mental 68
32 Como Escolher Outro Sujeito, Se Nada Estiver Funcionando? 68
33 Hipnose Clínica 68
33.1 Como Funciona A Hipnose Clínica 69
33.2 Anamnese 69
33.3 Quais Induções Usar 69
33.4 Sugestões 70
33.5 Ab-Reações 71
34 Submodalidades 72
34.1 Objetificação Do Problema 74

34.2 Ressignificando Usando Submodalidades 75
34.3 Ancoragem 76
34.3.1 Exemplos De Fraseologias Para Instalação De Âncoras: 77
35 Colapso De Âncora 78
36 Âncora Slide 79
37 Luz Curativa 79
38 Respiração Azul 80
39 Tratamento De Obesidade 80
39.1 Balão Imaginário 81
39.1.1 Roteiro 81
40 Sala De Controles 83
41 Vícios 83
41.1 Vício Em Cigarro 83
41.2 Caixinha De Emoções 84
41.3 Ridicularização 85
42 Efeito Swish 85
1. IDENTIFIQUE O PROBLEMA 85
2. IDENTIFIQUE A IMAGEM QUE DISPARA O PROBLEMA 85
3. IDENTIFIQUE DUAS SUBMODALIDADES CRÍTICAS DA IMAGEM-PISTA QUE LHE CONFEREM IMPACTO 86
4. QUEBRE O ESTADO 86
5. CRIE A IMAGEM DE UMA AUTO-IMAGEM DESEJADA 86
6. QUEBRE O ESTADO 86
7. COLOQUE AS IMAGENS NA MESMA MOLDURA 86
8. FAÇA O "SWISH" DAS DUAS IMAGENS 86
9. QUEBRE O ESTADO VISUALMENTE 87
10. REPITA O SWISH E QUEBRE O ESTADO 87
11. TESTE E FAÇA PONTE AO FUTURO 87
43 Técnicas Para Controle De Dor 87
43.1 Técnica Da Pressão 87
43.2 Técnica Das Figuras Geométricas 88
44 Como Montar Um Consultório 90
45 Quanto Cobrar Por Cada Terapia? 90
46 Como Divulgar Minha Terapia? 91
47 Padrões De Linguagem Ericksonianos 92
47.1 Metáforas 93
48 Características Da Hipnose Ericksoniana 94

48.1 Embrulhar pra presente/ Terapia Sob Medida 94
Sinergismo: 95
Ser vago: 95
Idiossincrasias: 95
49 Como Lucas Naves Faz Na Terapia? 95
50 Ponte para o futuro 96
51 Dessensibilização Sistemática 97
52 Regressão de Idade por emoção 97
53 Cura rápida de fobia (Richard Bandler) 98

MÓDULO I

2 A HISTÓRIA DO HIPNOTISMO

O capítulo I do livro O Hipnotismo - Psicologia - Técnica - Aplicação, do psicanalista austríaco Karl Weissman, é de grande importância como registro, pois comenta o início da hipnose no Brasil, além da apresentação da história da hipnose no Mundo. E finaliza falando do hipnotismo de palco, com uma visão não tão crítica quanto é comum hoje em dia.

2.1 PRÉ-HISTÓRIA



A prática do hipnotismo é, sabidamente, velha. Velha como a própria Humanidade, conforme o provam os achados arqueológicos e indícios psicológicos pré-históricos. Em sua origem, o hipnotismo aparece envolto num manto de mistérios e superstições. Os fenômenos hipnóticos não eram admitidos como tais. Seus praticantes frequentemente se diziam simples instrumentos da vontade misteriosa dos céus. Enviados diretos de Deus ou de Satanás. Eram feiticeiros e bruxos, *shamans* e *medicinemen*. Suas curas eram levadas invariavelmente a conta dos milagres. Embora o hipnotismo tivesse abandonado esse terreno, ingressando cada vez mais no campo das atividades cientificas, tornando-se matéria de competência psicológica, ainda aparecem, em intervalos regulares, em todos os quadrantes da terra, hipnotistas do tipo pré-histórico, a realizar "curas inexplicáveis" e a dar trabalho às autoridades.

Deixando de lado a parte supersticiosa, os fenômenos produzidos pela técnica hipnótica já eram observados como tais, na velha civilização Babilônica, na Grécia e na Roma antigas. No Egito existiam os "Templos dos Sonhos", onde se aplicavam aos "pacientes" sugestões terapêuticas enquanto dormiam. Um papiro de nada menos que três mil anos contém instruções técnicas de hipnotização,

muito semelhantes as que encontramos nos métodos contemporâneos. Inúmeras gravuras daquela época mostram sacerdotes-médicos, colocando em transe hipnótico presumíveis pacientes. Os gregos realizavam peregrinações a Epidaurus, onde se encontrava o templo do Deus da Medicina, Esculápio. Ali, os peregrinos eram submetidos à hipnose pelos sacerdotes, os quais invocavam alucinadamente a presença de sua divindade a indicar os possíveis expedientes de cura. As sacerdotisas de Ísis, postas em estado de transe, manifestavam ao Faraó fatos distantes ou fatos ainda a ocorrer. Semelhantemente, os oráculos e as sibilas articulavam suas profecias sob o efeito do transe auto-hipnótico. Pela auto-hipnose se explica também a anestesia dos mártires, que se submetiam as maiores torturas, sem dar o menor sinal de sofrimento. Os sacerdotes de Caem recorriam à hipnose em massa para mitigar os descontentamentos coletivos.

Dentre os grandes homens, sábios, filósofos e líderes religiosos, que se dedicaram ao hipnotismo, figura Avicena, no século X; Paracelso, no século XVI, e muitos outros. Em plena Idade Média, Richard Middletown (RicardoMédia-Vila), discípulo de São Boa Ventura, elaborou um tratado alentado sobre os fenômenos que mais tarde conheceríamos como hipnóticos.

O Oriente, ainda mais do que o Ocidente, vem mantendo uma tradição ininterrupta na prática hipnótica. Os métodos Iogas são considerados dignos da atenção científica até aos nossos dias. Dentre os hindus, mongóis, persas, chineses e tibetanos, a hipnose vem sendo exercida há milênios, ainda que preponderantemente para fins religiosos, não se sabendo ao certo até que ponto sua verdadeira natureza ali está sendo conhecida.

2.2 PADRE GASSNER



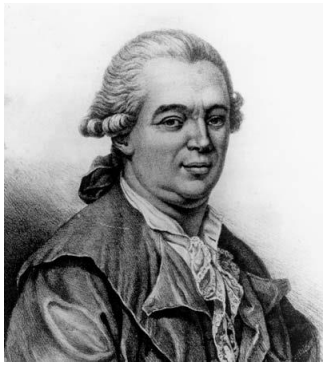
Na segunda metade do século XVIII, na Alemanha do Sul, apareceu um padre jesuíta, de nome Gassner. Era um padre um tanto teatral. Realizava curas espetaculares numa dezena de milhares de pessoas. A fim de assegura-se a aprovação da Igreja, explicava seus métodos como um processo de exorcismo. Consoante a crença comum da época, os doentes eram simplesmente possuídos pelo demônio. E os que se sentiam com o diabo no corpo vinham ao padre para que ele o expulsasse. E o padre aparecia a sua clientela, todo de preto, de braços

estendidos, segurando um crucifixo cravejado de diamantes a frente dos pobres. Falava em latim e com voz cava. Um médico que assistiu a uma sessão dessas com uma jovem camponesa nos descreve esse método fantástico:

"Entrando de maneira dramática no aposento, o Padre Gassner tocou a jovem com o crucifixo, essa, como que fulminada, caiu ao chão em estado de desmaio. Falando-lhe em latim, a paciente reagiu instantaneamente. A ordem "Agitaturbraciumsinistrum", e o braço esquerdo da jovem começou a mover-se num crescendo de velocidade. E ao comando tonitroante "Cesset!”“, o braço se imobilizara, voltando a posição anterior. Ato contínuo, o padre lhe sugere que está louca, e a jovem, com o rosto horrivelmente desfigurado, corre furiosamente pela sala, manifestando todos os sintomas característicos da loucura. Bastou a ordem enérgica "Pacet!" para que ela se aquietasse como se nada houvesse ocorrido de anormal. O padre Gassner nesta altura lhe ordena falar em latim, e a jovem pronuncia o idioma que normalmente lhe é desconhecido. Finalmente, Gassner ordena a moça uma redução nas batidas do coração. E a médico presente constata uma diminuição na pulsação. Ao comando contrário, o pulso se acelera, chegando a 120 pulsações por minuto. Em seguida, a jovem, estendida no chão, recebe a sugestão de que suas pulsações se iriam reduzir cada vez mais, até cessarem completamente. Seus músculos se iriam relaxando totalmente e ela morreria, ainda que apenas temporariamente. E o médico, espantado, não percebendo sequer vestígios de pulso ou de respiração, declara a jovem morta! O padre Gassner sorri confiantemente. Bastou uma ordem sua para que a jovem tornasse gradativamente a vida. E com o demônio devidamente expulso de seu corpo, a moça, sentindo-se como nascida de novo, desperta e agradece sorridente ao padre o milagre de sua cura".

Não resta dúvida que o padre Gassner era um perito hipnotista e um grande psicólogo. Hoje tamanha teatralidade constituiria uma afronta a dignidade cultural de muitos pacientes. Já não temos que recorrer ao latim, podendo hipnotizar na língua do país. Contudo, o método do padre Gassner, ligeiramente modificado, ainda surtiria efeito em muita gente.

2.3 MESMER



É uso ainda fazer remontar historicamente o começo do hipnotismo científico ao aparecimento de Franz Anton Mesmer. Estudioso da Astronomia, Mesmer deu uma versão não menos fantástica e romântica aos fenômenos hipnóticos do que o padre Gassner. Em lugar de responsabilizar o demônio pelas enfermidades, responsabilizava os astros. Não podia haver nada mais lisonjeiro as nossas pretensões do que isso de ligar o humilde destino humano ao glorioso destino astral. Educado para seguir a carreira eclesiástica, Mesmer teve suas primeiras instruções num convento, tendo aos 15 anos ingressado num colégio de jesuítas em Dillingen. Todavia, interessando-se muito pela física, pela matemática e, sobretudo, pela astronomia, resolveu trocar a carreira religiosa pela da medicina. Entrou na Universidade de Viena, onde se doutorou com uma tese intitulada: "De PlanetariumInflux", trabalho em que se propunha demonstrar a influência dos astros e dos planetas, ao mesmo tempo como causas de doenças e como forças curativas. Sabemos que no passado muitos dos mais eminentes filósofos e cientistas incorreram nessa vaidade. Entre esses, o grande Kepler, O indigitado autor do horóscopo de Wallenstein. Santo Tomás de Aquino mesmo acreditava na influência astral. Dizia que certos objetos, como vivendas, obras de arte e vestimentas deviam suas qualidades ao influxo misterioso dos astros.

Existia ainda uma estreita relação de sentimentos entre a crença primitiva nos demônios e a astrologia. Entre os fantasmas da terra e os astros, os fantasmas do céu. Ambos povoando a noite. Ambos refletindo os anseios e as esperanças, os temores e as vaidades humanas. Ambos pertencendo ao mundo das projeções psíquicas, contribuindo para o mundo das lendas e das supertições.

A presença de expoentes clericais na história do hipnotismo, que não está adstrita às figuras do Padre Gassner e do Abade Faria, tem a sua explicação. A. Kardiner lembra a propósito que até o advento de Charcot era necessário conciliar a hipnose com um conceito teológico, ao invés de conciliá-la com um conceito científico do homem.

Ainda persiste, como que uma coexistência velada entre esses dois conceitos (o teológico e o científico) não unicamente no hipnotismo como em todas as ciências que tem como objeto o estudo das leis do comportamento humano, conforme se infere facilmente da ativa e mais ou menos fecunda participação dos religiosos nas mesmas.

E isso, não obstante a dicotomia que se aponta entre a natureza espiritual das religiões e a natureza secular da hipnose. Lembro-me a propósito do diálogo de um casal presente numa das minhas demonstrações científicas. A esposa: "Isso é espiritismo". O marido: "Não, meu bem, espiritismo é isso".

A fé na hipnose e no hipnotista ainda se funde e confunde amiúde com a fé religiosa, a fé em Deus e os fenômenos espetaculares, provocados hipnoticamente, com os milagres de Cristo.

Frases ainda proferidas pela maioria dos hipnotistas de palco (e não somente os de palco) como "Você só ouve a minha voz... Só obedece a mim... Só a minha vontade é soberana etc." não unicamente ilustram como ainda reforçam essa similitude entre a submissão e devoção à autoridade divina e à submissão ao mesmo tempo reverente e confiante à autoridade do hipnotista. Não seria de estranhar, por isso, que o hipnotismo tenha atraído não apenas religiosos e cientistas, senão também (e em grande escala) elementos paranóicos e portadores da psicose mágica-fragmentária conhecida como esquizofrenia.

Tanto para mostrar que a explicação demonológica de Gassner e a doutrina do influxo astral de Mesmer apresentavam, ao menos naquela época, as suas afinidades ideológicas.

A tese, segundo a qual fluidos invisíveis, emanados dos astros, povoavam o organismo, consubstanciada na doutrina do *Magnetismo Animal*, foi logo bem recebida e despertou o interesse do padre Hell, um jesuíta que foi professor da Universidade de Viena e um dos astrólogos da Corte de Maria Teresa.

O padre Hell começou a intentar curas por meio de imãs. E Mesmer, reconhecendo nesse processo terapêutico identidade de princípios, por sua vez, passou a usar o imã com seus doentes. O sensacionalismo da imprensa fez o resto, espalhando a notícia de curas magnéticas espetaculares em pacientes desenganados.

A doutrina de Mesmer se resume no seguinte: a doença resulta da freqüência irregular dos fluidos astrais e a cura depende da regulagem adequada dos mesmos. Certas pessoas teriam o poder de controlar esses fluidos. Eram, por assim dizer, os donos dos fluidos e da saúde, podendo comunicá-los a outrem, direta ou indiretamente, por intermédio de objetos adrede magnetizados pelo seu contato. Era esse fluido vital, uma espécie de corrente elétrica que se aplicava a parte enferma do paciente.

Ao contato dessa corrente, o indivíduo tinha de entrar em "crise", caracterizada por convulsões, sem o que não seria curado. Mesmer, a princípio, tocava os pacientes com uma vara de metal para provocar as convulsões terapêuticas. Mais tarde produzia essas mesmas crises com a imposição das

mãos e passes, expediente esse que vem de data imemorial e que até hoje está sendo usado pelos ocultistas.

No fim, já não podendo atender individualmente a numerosa clientela, recorreu a magnetização indireta, dispensando o toque pessoal ao paciente.

Os pacientes, em números de trinta a quarenta, assentavam-se em volta de uma tina circular, contendo garrafas de água magnetizada, saindo de cada gargalo uma vara metálica. Estabelecendo contato com essas varas, num recinto meio escurecido e ouvindo uma música suave, os pacientes eram acometidos das convulsões terapêuticas. Um método realmente engenhoso de hipnotização por sugestão indireta.

Não obstante as demonstrações bem-sucedidas, as idéias de Mesmer não eram bem recebidas pelos círculos médicos de Viena. Intimado pelas autoridades a descartar-se de seu método terapêutico tão extravagante, Mesmer, desgostoso, mudou-se para Paris.

Em Paris, a fama de Mesmer espalhou-se rapidamente. O "mesmerismo" tornou-se moda na aristocracia francesa. Era o assunto de todos os salões. Quem quer que se prezasse, tinha de ser mesmerizado. As "curas coletivas" assumiram em Paris proporções muito mais espetaculares do que em Viena.

Deleuze, em sua "História Crítica do Magnetismo Animal", descreveu uma dessas cenas: "Num dos compartimentos, sob a influência das varetas, que saíam de garrafas contendo água magnetizada, e aplicadas as diversas partes do corpo, ocorriam diariamente as cenas mais extraordinárias. Gargalhadas sardônicas, gemidos lancinantes e crises de pranto se alteravam. Indivíduos atirando-se para trás a contorcer-se em convulsões espasmódicas.

Respirações semelhantes aos estertores de moribundos e outros sintomas horríveis se viam por todas as partes. Subitamente, esses estranhos atores atiravam-se uns aos braços dos outros ou então se repeliam com expressões de horror.

Enquanto isso, num outro compartimento, com as paredes devidamente forradas, apresentava-se outro espetáculo. Ali mulheres batiam com as mãos contra as paredes ou rolavam sobre o assoalho coberto de almofadas, com acessos de sufocação.

No meio dessa multidão arfante e agitada, Mesmer, envergando um casaco lilás, movia-se soberanamente, parando, de vez em quando, diante de uma das pacientes mais excitadas. Fitando-lhe firmemente os olhos, enquanto lhe segurava ambas as mãos, estabelecia contato imediato por meio de seu dedo indicador.

“Doutra feita operava fortes correntes, abrindo as mãos e esticando os dedos, enquanto com

movimentos ultrarrápidos cruzava e descruzava os braços, para executar os passes finais”[1]

Semelhante sucesso não se exerce impunemente. Mais uma vez a medicina ortodoxa moveu a Mesmer um processo de perseguição. Em 1784, Luís XVI instigado pela classe médica, de certo modo despeitada, nomeou uma comissão de sábios para investigar a natureza do fenômeno mesmeriano.

A comissão era composta das três figuras mais eminentes da ciência daquele tempo, Lavoisier, Bailly e Banjamin Franklin, na ocasião embaixador americano em Paris. Uma petição dirigida por Mesmer, em data anterior, a academia Francesa, no sentido de investigar-lhe o fenômeno fora indeferida. Mesmer, indignado com o indeferimento, recusou-se a submeter-se a prova dos citados cientistas.

Estes se limitaram a presenciar as demonstrações realizadas por alunos.

Enfiaram as mãos nas tinas, e excusado será dizer que o banho magnético não lhes provocou os efeitos descritos acima. Nada de crises ou de convulsões. Nada de fluidos ou coisas semelhantes fora registrado. Enfim, os sábios nada sentiram de anormal e saíram incólumes da experiência. Hoje seriam simplesmente classificados como insuscetíveis.

Como seria de esperar, o parecer da comissão era condenatório ao mesmerismo. Não obstante os êxitos obtidos em centenas de pessoas, tudo era classificado taxativamente de fraude, farsa e embuste.

Oficialmente desacreditado, Mesmer abandonou Paris. Viveu algum tempo sob nome suposto na Inglaterra, tendo depois voltado para a Áustria, onde morreu em completo ostracismo em 1815.

Julgada pela posteridade, a figura de Mesmer não merecia essa degradação. Mesmer era sincero nas suas convicções. Não reconheceu a verdadeira natureza do fenômeno hipnótico que soube desencadear tão espetacularmente. Note-se que, ainda hoje, alguns dos aspectos do hipnotismo estão por ser explicados, ou pelo menos melhor explicados.

O mesmerismo, ou magnetismo animal, continuou ativo ainda por algum tempo depois da morte de seu fundador. E até hoje muita gente confunde hipnotismo com magnetismo, usando esta palavra como sinônimo daquela. Para Mesmer, a hipnose ainda era uma força, emanada, ainda que por via astral, da pessoa do hipnotizador. É o estranho poder hipnótico no qual ainda acredita a maioria dos nossos contemporâneos.

---

1 Deleuze F.; Histoire Critique du Magnetisme Animal, Hipolyte Balilliére, Paris, 1819. Vol4, pg 34.

2.4 O MARQUÊS DE PUYSÉGUR



Dentre os discípulos de Mesmer que fizeram reviver a ciência que estava por cair em esquecimento com a morte de seu fundador, figurava uma personalidade influente: o marquês de Puységur.

Puységur continuava a empregar os métodos do mestre até o dia em que, por mera casualidade, magnetizando um jovem camponês de nome Victor, que sofria de uma infecção pulmonar, verificou que o expediente magnético podia produzir um estado de sono e repouso, em lugar das clássicas crises de convulsões. E o paciente do marquês não se detinha no sono: dormindo, movia os lábios e falava, mais inteligentemente do que no estado normal. Chegou mesmo a indicar um tratamento para sua própria enfermidade, tratamento esse que obteve pleno êxito, valendo-lhe o completo restabelecimento. Nesse estado de sono, Victor parecia reproduzir pensamentos alheios, muito superiores à sua cultura rudimentar. No mais o paciente se conduzia como um sonâmbulo. Puységur estava diante de um fenômeno que não hesitou em rotular de *"Sonambulismo Artificial"*.

Puységur percebeu de um relance a transcendência desse novo aspecto do fenômeno hipnótico que ainda considerava magnético, e passou a explorá-lo sistematicamente, enquanto o mestre provocava crises nervosas, convulsões histéricas, prantos e desmaios, o discípulo agia em sentido contrário, sugerindo aos pacientes paz, repouso, ausência da dor e um estado post-hipnótico agradável. Uma norma que se iria perpetuar na prática hipnótica daí em diante.

Embora continuasse a usar passes, juntamente com a sugestão, na indução do transe, Puységur deu um impulso decisivo ao hipnotismo científico. A ele se devem os primeiros critérios psicologicamente corretos de hipnose e suscetibilidade hipnótica, o que não impediu que depois dele outros fenômenos hipnóticos fossem registrados.

O marquês de Puységur observou em muitos dos seus sujeitos fenômenos telepáticos e clarividentes. Uma repulsa, de certo modo convencional, para com tais aspectos do hipnotismo, fez com que muitos dos autores contemporâneos mais ortodoxos se insurgissem sistematicamente contra semelhantes possibilidades. A maioria desses últimos não hesita em desmerecer a importantíssima contribuição de Puységur somente por esse motivo. (*)

O autor, nos milhares de pessoas que hipnotizou, teve um caso de clarividência e inúmeros casos de incidência telepática, indiscutivelmente provados.

2.5 ABADE FARIA



No mesmo ano em que faleceu Mesmer, apareceu em Paris um monge português, o Padre José Custódio de Faria, mais conhecido sob o nome de Abade Faria graças ao famoso romance de Alexandre Dumas "O conde de Monte Cristo". Excusado será dizer que a vida agitada do padre português era na realidade bem diversa da que nos apresentou o ficcionista dos "Três Mosqueteiros". Nascido e criado nos arredores de Goa, nas Índias Portuguesas, o abade Faria, segundo nos informam seus biógrafos, descende de uma família de brâmanes hindus, convertida ao cristianismo no século XVI. Em Paris, em plena Revolução o jovem padre português travou relações com o marquês de Puységur. Estimulado pelo marquês, o jovem abade Faria (que na realidade nunca foi abade) entregou-se de corpo e alma a carreira do hipnotismo, já tento anteriormente adquirido conhecimentos básicos da matéria no extremo Oriente e na sua terra natal. O abade adiantou-se cientificamente em muitos pontos a Puységur. Seu método já era praticamente o nosso. Foi o primeiro a lançar a doutrina da sugestão. Também o primeiro a mostrar que hipnose não era sinônimo de sono, logo no nascedouro dessa confusão. Recomendava o relaxamento muscular ao sujeito, fitava-lhe firmemente os olhos e em seguida ordenava em voz alta: "DURMA!"... A ordem era várias vezes repetida.

E consoante as experiências modernas, os elementos mais suscetíveis entravam imediatamente em transe hipnótico. Não obstante ordenar o sono, o abade Faria contribuiu poderosamente no desenvolvimento daquilo que, século e meio mais tarde, se chamaria de "hipnose acordada". Foi o primeiro hipnotista na acepção científica da palavra. O primeiro a reconhecer o lado subjetivo do fenômeno em toda sua extensão. O primeiro a propagar que a hipnose se produzia e se explicava em função do sujeito.

O transe estava no próprio sujeito e não era devido a nenhuma influência magnética do

hipnotizador. Suas teorias já eram as atuais, despidas de toda ingerência mística ou sobre naturalista. Nada de eflúvios misteriosos. Nada de forças invisíveis. Tudo uma questão de sugestão, psicologia ou pouco mais.

Não obstante sua sinceridade e objetividade científicas, o padre Faria era um tipo de personalidade em tanto quanto teatral. Chamava a atenção pelo seu aparato, suas vestimentas e suas maneiras um tanto extravagantes. É esta, no entanto, de certo modo, até aos nossos dias, parte integrante do expediente psicológico da hipnotização.

Já no princípio do século XIX o nome do abade Faria era muito popular em Paris. Sua figura era vista com frequência nos salões da nobreza e da alta sociedade parisiense. A exemplo de todos os expoentes do hipnotismo antes e depois dele, viveu ao mesmo tempo horas de glória e de opróbrio. Ofereceram-lhe uma cadeira de Filosofia na Academia de Marselha, e sem nunca ter estudado medicina foi proclamado membro da Ordem dos Médicos.

Em Paris, onde desfrutava de enorme prestígio, o padre Faria abriu uma escola de magnetismo, depois que a polícia lhe proibira as experiências de hipnotismo, o padre Faria não escapou a perseguição maliciosa dos seus contemporâneos. Seus inimigos recorreram a um dos expedientes mais estúpidos (ainda muito usado) para desacreditá-lo diante da opinião pública: contrataram um ator para simular hipnose e na hora oportuna abrir os olhos e gritar: "embuste!" O golpe, não obstante irracional, não deixou de surtir o efeito almejado.

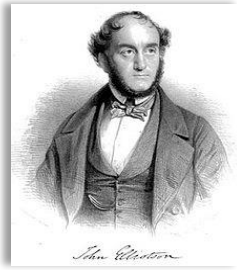
Por incrível que possa parecer, o abade faria ficou desmoralizado devido a um engano, o qual poderia ocorrer ao mais experiente e confiante dos hipnotizadores de palco que caem vítima dessa cilada maliciosa e desonesta.

Nas minhas demonstrações usava aparar esse golpe com um simples aviso: "As pessoas que se apresentarem com propósitos de simulação darão prova de ser, entre outras coisas, portadoras de doença mental ou tara caracterológica". Contudo, o abade Faria, envolvido nas agitações da revolução Francesa, sofreu mais perseguição política do que científica. Segundo um livro publicado há mais de um século, da autoria de um antigo funcionário de polícia parisiense, descrevendo o caso verdadeiro que serviria de fonte inspiradora a Alexandre Dumas, o abade Faria teria morrido em uma prisão de Esterel, onde fora lançado por motivos políticos, tento deixado toda sua fortuna a um dos seus companheiros de prisão, condenado devido a uma denúncia falsa, fortuna essa calculada naquele tempo em quatro bilhões.

Fadado assim a tornar-se personagem de uma das mais famosas obras de ficção, o padre Faria, herói de Monte Cristo, não deixou de vingar como pesquisador e cientista, reconhecido pela

posteridade. "O padre Faria - declarou recentemente o doutor Egas Moniz, Prêmio Nobel de Medicina e um dos maiores expoentes da psiquiatria contemporânea - viu o problema da hipnose em suas próprias bases com uma grande precisão e com clareza. Foi ele o primeiro a marcar a hipnose e os seus limites naturais... Foi ele que defendeu, pela primeira vez, a doutrina sobre a interpretação dos fenômenos do sonambulismo, ponto de partida de toda sua doutrina filosófica". O mais importante, porém, é a sua contribuição à doutrina da sugestão.

2.6 ELLIOTSON



Aquilo que já começara a denunciar-se como fenômeno essencialmente psicológico e subjetivo, ainda funcionaria por algum tempo e para efeitos terapêuticos importantes, sob o nome de magnetismo ou mesmerismo. Um dos derradeiros expoentes do magnetismo era o Dr. John Elliotson, eminente médico inglês e uma das figuras mais eminentes da história médica britânica. Professor de Medicina na universidade de Londres e Presidente da Royal Medical Society, era o homem que introduziu o estetoscópio na Inglaterra, Além dos métodos de examinar o coração e o pulmão, ainda em uso. O drelliotson foi o primeiro a usar a hipnose (ainda não conhecida por esse nome) no tratamento da histeria. E começou a introduzir o “sono magnético” na prática hospitalar, tanto para fins cirúrgicos como para os expedientes psiquiátricos.

Os métodos tão poucos ortodoxos do Dr. Elliotson não tardaram em criar uma onda de oposição. E o conselho da Universidade acabou por proibir o uso do mesmerismo no Hospital. Elliotson, em virtude disso, pediu sua demissão, deixando a famosa declaração: “A Universidade foi estabelecida para o descobrimento e a difusão da verdade. Todas as outras considerações são secundarias. Nós devemos orientar o público. A única questão é saber se a coisa é ou não verdadeira”. Elliotson fundou posteriormente o Mesmeric Hospital em Londres e hospitais congêneres se iam fundando em outras cidades inglesas e no mundo afora.

Os adeptos da escola magnética anunciavam seus feitos terapêuticos em toda parte. Na Alemanha, na Áustria, na França e mesmo nos Estados Unidos se realizavam intervenções cirúrgicas sob “sono magnético”. Na América, o Dr. Albert Wheeler remove um pólipo nasal de um paciente, enquanto o “magnetizador” PhineasQuimby atua como anestesista. Já em 1829 o Dr. Jules cloquet

usou o mesmo recurso anestésico numa mastectomia. Jeane Oudet comunica a Academia Francesa de Medicina seus sucessos magnéticos obtidos em extrações de dentes. A ciência ortodoxa poderia ter aceito o fenômeno e rejeitar apenas as teorias. Acontece que, em relação ao mesmerismo, nem os fatos eram aceitos, sobretudo na cética Inglaterra.

2.7 ESDAILE



Os pacientes de Esdaile (outro adepto da escola mesmeriana) que sofriam as mais severas intervenções cirúrgicas, inclusive amputações sob "sono magnético", eram apontados pela ciência ortodoxa como "um grupo de endurecidos e renitentes impostores".

O lugar de Esdaile na história do hipnotismo não se justifica como criador de métodos ou de escola, mas, sim, como exemplo de pioneiro na luta pelo reconhecimento da hipnose como coadjuvante valiosa da cirurgia. James Esdaile, jovem cirurgião escocês, inspirou-se na leitura dos trabalhos de Elliotson sobre o mesmerismo. Esdaile começou a sua prática na Índia, como médico da "British East Índia Company".

Em Calcutá realizou milhares de intervenções cirúrgicas leves e centenas de operações profundas, inclusive dezenove amputações, apenas sob efeito da anestesia hipnótica. O éter e o clorofórmio ainda não eram conhecidos como agentes anestésicos. Uma das testemunhas descreve de como Esdaile extirpara um olho de um paciente, enquanto este acompanhava com o outro o andamento da operação, sem pestanejar, os fatos eram de esmagadora evidência. Contudo, o Calcutta Medical College moveu-lhe insidiosa campanha de desmoralização. A anestesia não valia como prova de coisa alguma.

Os médicos faziam circular a notícia de pacientes que haviam sido comprados para simular a ausência de dor. As publicações médicas recusavam-se a aceitar as comunicações do cirurgião escocês. Contra Esdaile usava-se ainda o argumento bíblico. Deus instituíra a dor como uma condição humana. Portanto, era sacrílega a ação anestésica do magnetizador. (*)

(*) idêntico argumento se usou contra Benjamin Franklin. O para-raios também era condenado como uma tentativa ímpia de anular a vontade de Deus.

Em 1851, Esdaile teve de fechar seu hospital. Voltou a Escócia completamente desacreditado. Mudou-se posteriormente para a Inglaterra, onde não teve melhor sorte. A Lancet publicou a propósito a seguinte admoestação: “O mesmerismo é uma farsa demasiado estúpida para que se lhe possa conceder atenção. Consideramos seus adeptos como charlatões e impostores. Desviam ser expulsos da classe profissional. Qualquer médico que enviasse um doente a um charlatão mesmerista devia perder sua clientela para o resto dos seus dias”. A Sociedade Britânica de Medicina acabou por interditar a Esdaile o exercício profissional. A exemplo de seu mestre Mesmer, esses mártires do hipnotismo morreram no mais completo ostracismo.

2.8 BRAID



Por volta de 1841 apareceu o homem que marcou o fim do magnetismo animal. A partir dele a ciência passaria a chamar-se *hipnotismo*. Era o Dr. James Braid um cirurgião de Manchester. Braid assistiu a uma demonstração do famoso magnetizador suíço Lafontaine, que na ocasião se exibia em sensacionais espetáculos públicos na Inglaterra. Era Braid um desses céticos que não perdem oportunidade para uma conversão, desde que se lhes dê uma base cientificamente aceitável. A primeira demonstração não convenceu a Braid. Sua curiosidade, no entanto, fez com que assistisse a uma segunda. Na segunda aceitou o fenômeno, mas não a teoria. Estava Braid diante de um fato em busca de uma explicação que não constituísse, como a do magnetismo animal. Uma afronta a dignidade científica da época. Para não incorrer na pecha de charlatanismo mesmeriano, ele tinha de encontrar uma causa física para o fenômeno. Era ainda e sempre a velha prevenção contra todo o invisível, tudo que não é concreto e palpável. Prevenção essa que, de certo modo, ainda persiste na era do rádio, do raios-X e dos projeteis teleguiados. Numa época de abusos fluídicos e místicos, um fenômeno tinha de ser de origem provadamente física para merecer a atenção de um cientista. E Braid era na opinião dos seus biógrafos mais autorizados, antes de tudo um cientista, e nada dele faria suspeitar o espírito do charlatão.

Tendo observado que Lafontaine usava a fascinação ocular para a indução, concluiu Braid que a causa física do transe era o cansaço sensorial, ou seja, o cansaço visual. Experimentou em casa com sua esposa, um amigo e um criado, mandando-os fixar firmemente o gargalo de um vaso ornamental. Nos três sujeitos o intento foi coroado de êxito.

Todos entraram em transe. O processo da indução hipnótica pelo cansaço visual passou a fazer escola. Até aos nossos dias, os livros populares sobre hipnotismo insistem em ensinar o desenvolvimento da resistência ocular a fadiga e ao deslumbramento. E até hoje as vítimas, cujo número é incalculável, ainda fixam horas seguidas um ponto preto, sem pestanejar. E esse ponto se fixa para o resto da vida na sua visão em forma de escotoma. Livros há que não contentes com esse abuso, mandam fitar lâmpadas e o próprio sol, para desenvolver a força de olhar.

Não responsabilizemos, porém Braid por essas práticas ignorantes. O que Braid procurou demonstrar é o fato de o transe assemelhar-se a um estado de sono que podia ser induzido por agente físico. Baseando o processo hipnótico num princípio onírico, nos deu a palavra hipnotismo,derivado do vocábulo grego hipnos, significando sono. Todavia, o sono hipnótico não se confundia com o sono fisiológico, ou seja, o sono normal. Consoante seus conceitos neurofisiológicos, o transe hipnótico era descrito como “sono nervoso” (NervousSleep).

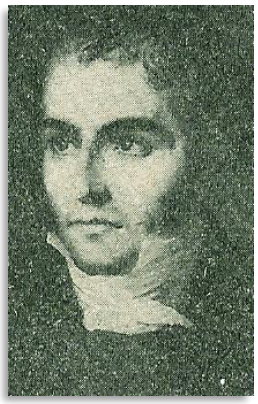
Já quase no fim de sua carreira, Braid descartou-se em parte do método do cansaço visual e do da fascinação, pois descobriu que podia hipnotizar cegos ou pessoas em recintos obscurecidos. Importância à sugestão verbal. Vencida essa fase, não tardou em descobrir que também o sono não era necessário. Para produzir os fenômenos hipnóticos, tais como a anestesia, a amnésia, a catalepsia e as alucinações sensoriais, não era preciso submergir o sujeito na inconsciência onírica. Quando, porém, Braid se capacitou de que hipnose não era sono, a palavra hipnotismo já estava cunhada. É, certo ou errado, é o nome que vigora até os nossos dias. A tendência de conservar velhos nomes para designar conceitos novos, ocorre em todas as ciências. Por força do desenvolvimento histórico dos seus processos de investigação, promovem confusão entre aqueles que, não estando em dias como esse desenvolvimento, se atêm ao pé da letra à velha nomenclatura.

Em 1843, Braid publicou seu livro intitulado Neurypnology, the Rational of Nervous Sleep, no qual expõe seus métodos para o tratamento de enfermidades nervosas.

Malgrado a sua índole anti-charlatanesca, Braid não escapou às campanhas maliciosas da classe médica, embora essas fossem muito mais brandas do que as movidas contra os seus antecessores mesmerianos. Consoante o provérbio segundo o qual ninguém é profeta em sua terra, as publicações cientificas de Braid encontraram melhor aceitação na França e em outros países do que no seu torrão

natal.

2.9 BERTRAND



Para efeitos históricos, Braid é considerado o pai do hipnotismo. Sabemos que muito antes de Braid, o abade Faria tinha suas idéias modernas e psicologicamente corretas sobre o fenômeno hipnótico, explicado por ele como fenômeno subjetivo. E antes do Abade, o mesmerista Alexander Bertrand, em 1820, já apontava no estado hipnótico aplicada. Escreveu a propósito Pierre Janet: "Bertrand antecipou-se ao abade faria e a Braid. Foi o primeiro a afirmar francamente que o sonambulismo artificial podia explicar-se simplesmente a base das leis da imaginação. O sujeito dorme simplesmente porque pensa em dormir e acorda porque pensa em acordar. As obras do abade Faria, do general Noizet, na França e as de Braid, na Inglaterra, só contribuíram com uma formulação mais clara destes conceitos, desenvolvendo essa interpretação psicológica em forma mais precisa".[2]

Os historiadores da psicologia médica consideram Bertrand como um ponto de transição entre o magnetismo e o hipnotismo.

2.10 LIÉBEAULT



Em 1864, um exemplar da obra de Braid caiu nas mãos de Liébeault, um jovem médico rural francês. Liébeault já adquiria noções de magnetismo em época anterior, quando ainda estudante de medicina. Ao estudar a obra de Braid já se encontrava em Nancy, cidade na qual se dedicou durante mais de vinte anos a hipnoterapia e que devido a sua atividade clínica tornou-se a Capital do Hipnotismo.

Liébeault é descrito pelos seus biógrafos como tendo sido um homem

2 PIERRE JANET: LA MÉDICINE PSYCHOLOGIQUE, PARIS, 1924, P. 22

sereno, agradável, bondoso e estimado pelos pobres, que o chamavam Lebonpére Liébeault. Dizia Liébeault aos seus clientes, em sua quase totalidade humilde camponeses. “Se desejais que vos trate com drogas, o farei, mas terei de pagar-me como antes. Se, entretanto, me permitis que vos hipnotize, farei o tratamento de graça”. Ao método de fixação ocular de Braid, Liébeault acrescentou o da sugestão verbal.

J. M. Bramwell, um médico que praticava o hipnotismo naquela mesma ocasião na Inglaterra, visitou Liébeault e deixou a seguinte descrição de sua atividade hipnoterápica: “No verão de 1889 passei uma quinzena em Nancy a fim de ver o trabalho hipnótico de Liébeault. Sua clínica, sempre movimentada, compreendia dois compartimentos que davam pelos fundos em um jardim. Seu interior não apresentava nada de especial que pudesse atrair a atenção. É certo que todos que lá iam com idéias preconcebidas sobre as maravilhas do hipnotismo tinham de sair decepcionados. Com efeito, fazendo caso omisso do método de tratamento e algumas ligeiras diferenças, devidas provavelmente a características raciais, a impressão que se tinha era a de estar em um departamento público, numa pensão ou num hospital de clínica geral. Com a diferença de que os pacientes falavam um pouco mais livremente entre si e se dirigiam ao médico de uma maneira mais espontânea do que se costumava ver na Inglaterra. Eram chamados por Turno, e no livro dos casos clínicos registrava-se sua anamnese. Em seguida induzia-se o paciente rapidamente a hipnose seguiam-se as sugestões e as anotações... Quase todos os pacientes dos que eu vi foram hipnotizados de uma maneira fácil e rápida, mas Liébeault me informou que os nervosos e os histéricos eram mais refratários”.

Liébeault soube conquistar a simpatia e a cooperação dos seus pacientes. Contrariamente ao exemplo de Mesmer, que tressudava de pompas, Liébeault era modesto e sem aparato teatral, quer na sua apresentação indumentária, quer no ambiente domiciliar. Com isso estabeleceu a nova linha de conduta para os hipnotizadores modernos.

Em Nancy, Liébeault trabalhou durante dois anos em sua obra Du Smneilet dês étatsanalogues, consideres surtoutdu point de vue de l’action de lamoralesurlephysique. Afirma o já citado Bramwell que Liébeault vendeu exatamente um exemplar daquela obra. E, não obstante, muitos historiadores conferem a Liébeault a paternidade do hipnotismo científico.

Conforme se infere do próprio título de sua obra principal, Liébeault ressaltava a influência do psíquico sobre o físico. Acontece que o psíquico ainda era uma coisa misteriosa: A alma humana praticamente inexplorada e as conjecturas que se faziam em torno de sua estrutura e dinâmica, baseadas ainda em provas empíricas. Entrementes, Liébeault estava no caminho certo, podia progredir molestado pelos colegas, mesmo por ser discreto, pobre e não aceitar dinheiro dos

pacientes que tratava hipnoticamente.

2.11 BERNHEIM



Hyppolite Bernheim um dos expoentes da medicina na França, homem de reputação inatacável, a princípio contrário ao hipnotismo, resolveu, em 1821, visitar Liébeault em Nancy, presumivelmente para desmascará-lo como charlatão. Bernheim tratara durante seis meses um caso de ciática e fracassara. O caso foi posteriormente curado por Liébeault. O eminente clínico, que vinha com propósitos hostis, logo se convenceu da autenticidade do fenômeno e tornou-se amigo e discípulo do modesto médico rural. O prestígio de Bernheim muito contribuiu para que o mundo científico acolhesse o hipnotismo ao menos como "uma tentativa em "marcha". Bernheim, o criador da "escola mental", insistiu no caráter subjetivo, ou seja, essencialmente psicológico, da hipnose. Em sua obra De laSuggestion, publicada em 1884, Bernheim insiste na necessidade de estudar a técnica sugestiva e as características da sugestibilidade.

Seu método de indução, que é rigorosamente científico, ainda serve de base a todos os métodos modernos e é o que oferece as maiores possibilidades de êxito. Bernheim foi o primeiro a vislumbrar na hipnose um estado psicológico normal. O primeiro a lançar a compreensão desse fenômeno em bases mais amplas, mostrando que a sugestibilidade não era um apanágio dos doentes, pois não se limitava os indivíduos histéricos, conforme se proclamava na "Salpetrière". Todos nós somos sugestionáveis, uns mais outros menos. "Todos somos alucináveis ou alucinados, Hallucinables ou hallucinés.

Com efeito, todos somos indivíduos potencial e efetivamente aliciados durante a maior parte das nossas vidas "... Todos temos a nossa propensão inata á crença, nossa crédibiliténaturelle.

São conceitos moderníssimos. Mostram a visão ampla e profunda de um autêntico cientista a transcender os limites convencionais da ciência de sua época.

2.12 CHARCOT



Concomitantemente com a escola de Nancy, representa por Liébeault e Bernheim, funcionava em caráter independente outra em Paris, no hospital da "Salpetriére", que se intitulava a escola do "grandhipnotisme", chefiada por um neurologista de grande prestígio, o prof. Jean Martin Charcot. Charcot, que só lidava com histéricos e histero-epilépticos, e cujas experiências hipnóticas se limitavam a três pacientes femininos, estabeleceu a premissa, segundo a qual somente os histéricos podiam ser hipnotizados, não passando o estado de hipnose de um estado de histeria. Concomitantemente com essa premissa, formulou sua teoria dos três estágios hipnóticos: A letargia, a catalepsia e o sonambulismo. O primeiro estágio, que se podia produzir fechando simplesmente os olhos do sujeito, caracterizava-se pela mudez e pela surdez; o segundo estágio, os olhos já abertos, era marcado por um misto de rigidez e flexibilidade dos membros, estes permanecendo na posição em que o hipnotista os largasse.

O terceiro estágio, o sonambulismo, se produziria friccionando energicamente a parte superior da cabeça do sujeito. Por sua vez a escola da "Salpetriére" tentou convencer os discípulos que, aplicando um ímã em determinado membro, este se paralisava.

Seria de estranhar que um homem daquela reputação e responsabilidade científicas tivesse idéias tão retrógradas e mesmo ridículas. Bernheim apontou a Charcot os erros, mostrando-lhe que as características por ele consideradas como critério de hipnose podiam ser provocadas artificialmente por mera sugestão. Nasceu daí a histórica controvérsia entre as duas escolas, a da "Salpetrière" e a da Nancy. Recorrendo a um delicado eufemismo, os dirigentes desta última, classificou o hipnotismo daquela de "hipnotismo cultivado", cujo valor em relação ao hipnotismo de verdade se comparava ao da pérola cultivada em confronto com a pérola natural.

Charcot tinha ainda uma teoria metálica relacionada com o hipnotismo. Segundo essa teoria, a cura de certas doenças dependia tão somente do uso correto dos metais.

Conta-se a propósito dessa metalo terapia – lembrada unicamente a título de curiosidade histórica – um episódio pitoresco: Um grupo de alunos de procedência estrangeira estava discutindo sobre a diversidade dos sintomas nervosos dentre os diversos povos, enquanto percorriam em companhia do mestre as diversas dependências da "Salpetrière". Charcot aproveitou o ensejo para provar aos forasteiros a universalidade do fenômeno anestésico. Iria mostrar que a perda da

sensibilidade de uma determinada parte do corpo era rigorosamente a mesma em todos os quadrantes da terra.

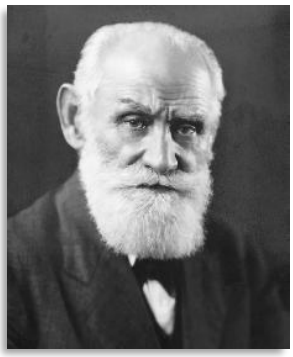
Todavia, ao espetar a agulha no braço de um paciente, este gritou. A reação inesperada causou um misto de desilusão e de hilariedade entre os discípulos. O mestre, no entanto, não tardou em desvendar-lhe os mistérios. No local mesmo teria sido informado de que, durante a sua ausência, um dos seus assistentes, o Dr. Burcq, colocara uma placa de ouro no braço do doente.

E foi em virtude disso que o enfermo recuperou a sensibilidade... Essa experiência teria convencido Charcot, de uma vez por todas, da veracidade de sua mecanoterapia.

As ciências também sofrem os seus golpes de retorno, e esses são tanto mais danosos quando se revestem de uma roupagem pseudocientífica e quando alcançam os gumes da consagração acadêmica. Charcot representa um retrocesso ás teorias fluídicas de Mesmer. E a expressão "retroceder a Charcot" está sendo injusta e maliciosamente usada pelos que procuram desmerecer o hipnotismo contemporâneo.

Entrementes, o hipnotismo ia ganhando terreno, espalhando-se pela Europa e pelos Estados Unidos. Conquanto na imaginação popular o hipnotismo ainda continuasse sendo uma força que não era bem deste mundo e o hipnotista uma espécie de diabo disfarçado em curandeiro ou homem de ciência, eminentes cientistas se incumbiam de sua difusão. Homens como Krafft-Ebing e Breuer na Áustria, Forell na Suíça, Wetterstrand na Suécia, Lloyd Tuckey e Bramwell na Inglaterra, Heidenhain na Alemanha, Felkin na Escócia, Mcdougall e Phineas Quimby nos Estados Unidos, a prestigiar a ciência e dar-lhe impulso científico-terapêutico. E não apenas o hipnotismo médico, senão também o hipnotismo recreativo, proporcionava as platéias daqueles tempos soberbos espetáculos. Grandes hipnotizadores de palco como Donato e Hansen arrebatavam as multidões com suas demonstrações.

2.13 PAVLOV



A influência de Pavlov no desenvolvimento do hipnotismo contemporâneo restringe-se geograficamente ao oriente europeu (Rússia e países satélites). Originalmente limitava-se ao hipnotismo animal, já que os sujeitos de Pavlov eram cães. Obrigados a dar uma interpretação rigorosamente materialista a toda atividade nervosa e mostrar-se sistematicamente avessos aos aspectos psicológicos da hipnose, os adeptos da escola pavloviana, não raro, incorrem em uma falsidade primordial,

fazendo psicologia passar por fisiologia, para se assegurarem um relativo êxito na indução de seres humanos. E nem podia ser de outra forma, uma vez que a hipnose humana é, acima de tudo, um processo psicológico, cabendo á fisiologia, no caso, o papel relativamente modesto de mera coadjuvante. Referir-se a hipnose em termos de fisiologia seria trazer uma verdadeira confusão semântica para a ciência hipnológica. (*)

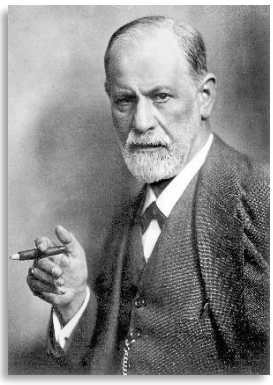
Com toda sua aversão aos aspectos psicológicos do hipnotismo, Pavlov contribuiu positivamente para a confirmação dos mesmos.

(*) *A contribuição de Pavlov ao hipnotismo teve por subsídio o seu trabalho "Sobre a fisiologia no estado hipnótico do cão". As suas experiências com cães devemos também a sua doutrina da inibição preventiva: a Doutrina da excitação e inibição corticais, os dois princípios que regem a atividade nervosa superior dos animais e dos seres humanos. Os estímulos que provocam uma ou outra dessas duas atividades são relativamente fáceis de controlar em animais – dominados apenas pelo primeiro sistema de sinalização – tornando complicados e complexos no homem, ao qual, segundo Pavlov, se aplica, além do primeiro, um segundo sistema.*

Com efeito, para induzir um cão, o método pavloviano é, sem dúvida, o indicado e o suficiente. Aplicando-lhe os estímulos fisiológicos na dosagem adequada, o cão dormira em cima da mesa. Para levar a hipnose um anima, não teremos de apelar para a imaginação. A diferença do homem, o cão, satisfeitas as suas necessidades fisiológicas, não tem problemas a justificar uma resistência maior aos intentos do operador, que o manipula ao seu bel prazer. Os problemas emocionais de um cão, conquanto existem não se comparam aos recalques ou complexos que tornam problemática, quando não impossível, a hipnotização em tantas criaturas humanas.

Uma cadelinha (a exemplo da Laika do Sputinik I) pode ser facilmente condicionada para que, ao som de uma campainha ingira alimentos (e em quantidades determinada) e, ao som de outra realize, pontualmente, as suas funções excretoras. Não há perigo de, no momento assinalado, passar-lhe pela cabeça, algum propósito mais importante e mais excitante do que o de comer e o de eliminar. Para hipnotizá-la, bastam os métodos objetivos com os respectivos expedientes fisiológicos. O seu "sono" é, com efeito, obtido "por meios naturais", a base dos mecanismos excitados-inibitórios. Quando, porém, o paciente é um ser humano, o expediente hipnótico se complica e não prescindimos do psicólogo, salvo quando se trata de um bom sujeito, desses que respondem a qualquer processo de indução, prescindindo, inclusive, da presença do hipnotizador.

2.14 Freud



Ocorreu um cochilo, um período de relativo esquecimento de trinta e mais anos no mundo das atividades hipnóticas. Como responsáveis por esse eclipse os historiadores apontam a popularidade da psicanálise e a pessoa de seu fundador, Sigmund Freud, que rejeitou o hipnotismo em seu método terapêutico, depois de ter-se dele servido como ponto de partida em suas descobertas psicológicas. Acontece que o homem destinado a assestar ao hipnotismo semelhante golpe, se tornou posteriormente responsável pela sua ressurreição. Já se disse que a volta triunfal do hipnotismo em bases psicológicas modernas é largamente devida a psicanálise. Quando as suas técnicas modernas, são uma conseqüência direta da orientação e penetração psicanalíticas. Fazendo nossas as palavras de Zilboorg, ninguém duvida atualmente de que a influência e os efeitos do magnetizador ou hipnotizador se fundam essencialmente, senão exclusivamente, nas profundas reações inconscientes do sujeito. O conceito do inconsciente ainda era desconhecido na época de Braid e coube a este formular de uma maneira puramente descritiva o que sentia intuitivamente. Em outro capítulo tornaremos a falar na contribuição da psicanálise à psicologia hipnodinâmica e à moderna hipnoterapia, e na figura de Freud como personagem na história do hipnotismo.

2.15 Dave Elman



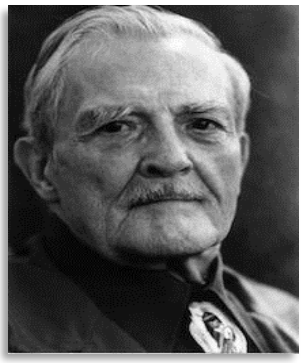
Apesar de Dave Elman (1900–1967) ser conhecido primeiramente como um notório locutor de rádio, comediante e compositor musical, ele também ficou famoso no campo da Hipnose. Ele lecionou vários cursos para médicos e escreveu, em 1964, o livro: “Findings in Hypnosis” (Descobertas na Hipnose)6, que depois foi denominado “Hypnotherapy” (Hipnoterapia).

Provavelmente, um dos aspectos mais importantes do legado de Dave Elman foi o seu método de indução, que originalmente foi construído para realizar a hipnose de um modo rápido e depois adaptada para o uso de profissionais médicos; os seus

discípulos rotineiramente obtinham estados hipnóticos adequados para procedimentos médicos ou cirúrgicos em menos de três minutos. Seu livro e suas gravações deixaram muito mais que somente sua técnica de indução rápida. A primeira cirurgia cardíaca de tórax aberto utilizando somente hipnose no lugar de uma anestesia (por causa de vários problemas severos do paciente) foi conduzida por seus estudantes, tendo Dave Elman como orientador na sala de cirurgia.

Os conhecimentos adquiridos em toda sua vida foram publicados no livro Hypnotherapy, que ainda é a maior fonte sobre a hipnose clássica, explorando assuntos que ainda são desconhecidos por muitos, principalmente no Brasil. Após Elman, praticamente não houve nenhum avanço prático na hipnose clássica, infelizmente. Aqui junto com Dave, também consideramos o Larry Elman e Cheryl Elman, filho e cunhada do Dave Elman, que são os maiores divulgadores de suas técnicas.

2.16 MILTON ERICKSON



Milton Erickson (1901-1980), psiquiatra norte-americano, especializado em terapia familiar e hipnose. Fundou a American Society of Clinical Hypnosis e foi um dos hipnoterapeutas mais influentes no pós-guerra. Ele publicou vários livros e artigos científicos na área. Durante a década de 1960, Erickson popularizou um novo tipo de hipnoterapia, conhecida como hipnose ericksoniana, caracterizada principalmente por sugestão indireta, "metáforas" (na realidade, analogias), técnicas de confusão, e duplo vínculos no lugar de uma indução hipnótica clássica.

Enquanto a hipnose clássica é direta e autoritária, e muitas vezes encontra resistência do paciente, a forma que Erickson apresentou é permissiva e indireta. [10] Por exemplo, se na hipnose clássica é utilizado na indução "Você está entrando agora em um transe hipnótico", na hipnose ericksoniana a indução seria utilizada na forma "você pode aprender confortavelmente como entrar em um transe hipnótico". Desta forma, dá a oportunidade ao paciente a aceitar as sugestões com as quais se sentirão mais confortáveis, no seu próprio ritmo, e com consciência dos benefícios. A pessoa a ser hipnotizada sabe que não está sendo coagida, tomando para si a responsabilidade e a participação na sua própria transformação. Como a indução se dá durante uma conversa normal, a hipnose ericksoniana também é chamada de hipnose conversacional.

Erickson insistia que não era possível instruir conscientemente a mente inconsciente, e que sugestões autoritárias seriam muito mais prováveis de obter resistência. A mente inconsciente responderia a aberturas, oportunidades, metáforas, símbolos e contradições. A sugestão hipnótica eficaz, então, seria "artisticamente vaga", deixando a oportunidade para que o hipnotizado possa preencher as lacunas com seu próprio entendimento inconsciente - mesmo que eles não percebam conscientemente o que está acontecendo. Um hipnoterapeuta habilidoso constrói essas lacunas nos significados de modo que melhor se adequa para cada indivíduo - de uma forma que tem a maior probabilidade de produzir o estado de mudança desejado.

Por exemplo, a frase autoritária "você vai deixar de fumar" teria uma menor probabilidade de atingir o inconsciente que "você pode se tornar um não-fumante". A primeira é um comando direto, para ser obedecido ou ignorado (e observe que ela chama a atenção para o ato de fumar), a segunda é um convite aberto para uma mudança permanente e possível, sem pressão, e que é menos provável de encontrar resistência.

Gerald Kein (1939 -): Único aluno do Elman atualmente vivo, foi pupilo do grande mestre, e tutor de hipnotistas renomados mundialmente, como Sean Michael Andrews.

Atualmente os hipnotistas mais conhecidos do mundo e que mais inspiraram minha carreira são: Sean Michael Andrews, Igor Ledochowski, Anthony Jacquin, Derren Brown e James Trip.

No Brasil, temos o Uruguaio Fabio Puentes como o hipnotista mais conhecido. Além de ser o mais famoso na América do Sul.

Atualmente, os maiores divulgadores da hipnose ericksoniana são:

Jeffrey Zeig, Sthephen Paul Adler, Roxanna Erickson e a brasileira Sofia Bauer.

3 O QUE É HIPNOSE?



O termo "hipnose" (gregohipnos = sono + latimosis = ação ou processo) deve o seu nome ao médico e pesquisador britânico James Braid (1795-1860), que o introduziu, pois acreditou tratar-se de uma espécie de sono induzido (Hipnos era também o nome do deus grego do sono). Quando tal equívoco foi reconhecido, o termo já estava consagrado, e permaneceu nos usos científico e popular.

Segundo Milton H. Erickson: “Suscetibilidade ampliada para a região das capacidades sensoriais e motoras para iniciar um comportamento apropriado.”

Segundo a American Psychological Association — (1993): “A hipnose é um procedimento durante o qual um pesquisador ou profissional da saúde, sugere que um cliente, paciente ou indivíduo experimente mudanças nas sensações, percepções, pensamentos ou comportamento.”

Segundo o psicólogo e especialista em Hipnose, Odair J. Comin: “A hipnose é um conjunto de fenômenos específicos e naturais da mente, que produzem diferentes impactos, tanto físicos quanto psíquicos. Esses fenômenos poderão ser induzidos ou autoinduzidos através de estímulos provenientes dos cinco sentidos, sejam eles conscientes ou não.”

BERNARD GINDES APRESENTA A FÓRMULA SEGUINTE:

Atenção desviada + Crença + Expectativa = Estado Hipnótico

4 HIPNOSE PARA QUE?

A hipnose pode ser usada para fins de entretenimento como na hipnose de rua chamada de street hypnosis e na hipnose de palco para shows cômicos. Também pode ser usada como ferramenta terapêutica na chamada hipnose clínica.

A hipnose de entretenimento leva as pessoas que participam do processo a uma experiência única e muito divertida, além de propiciar muitas risadas para os que assistem. Além disso, é uma forma do hipnotista treinar suas habilidades e sua confiança, uma vez que ele terá a auditoria de um publico que o assiste, o que não existe na clínica. Ressalto que esta prática deve ser feita com respeito e com ética. Algumas brincadeiras mais famosas são:

Esquecer o nome ou um número

Trocar de nome

Falar outra língua

Ter uma alucinação

Ficar sem voz ou gaga

Ficar colada no chão, colar mãos e olhos

Conhecer um famoso (de mentira)

Etc.

Já na hipnose clínica o objetivo é tratar um problema do paciente. Geralmente os atendimentos são feitos em um consultório por hipnoterapeutas, psicólogos e psiquiatras. A hipnose também pode ser usada por dentistas, fisioterapeutas, biomédicos e médicos cirurgiões no controle da dor e para práticas anestésicas em procedimentos cirúrgicos. Falaremos mais sobre hipnose clínica no decorrer desta apostila.

5 SINTOMATOLOGIA DO TRANSE

Os principais sinais característicos de um transe hipnótico são: movimento trêmulo das pálpebras; aumento da lacrimação; vermelhidão dos olhos; aumento da temperatura corporal geral (em alguns sujeitos, isso causa a diminuição da temperatura das extremidades do corpo, como as mãos); tendência dos olhos girarem para cima, aumento do batimento cardíaco, ausência de motricidade, engrossamento da veia jugular, aumento da temperatura na face e tórax, sudorese nas mãos, hiperestesia, analgesia e anestesia.

5.1 NÍVEIS DE TRANSE

Há diversas escalas de hipnose, porém estas resumem praticamente todas elas, além de ser o padrão ensinado pelos mestres da hipnose já citados.

- **LEVE A MÉDIO** – Também chamado de hipnoidal, aqui é possível obter relaxamento físico e analgesia através de sugestões. Capacita o sujeito a aceitar melhor as sugestões do que em estado de vigília, mas em relação ao estado de transe profundo ainda é menos suscetível a sugestões. Lembrando que isso não é uma regra, mas uma conveniência geral entre a maioria dos hipnotistas.

- **PROFUNDO (SONAMBÚLICO)** – É o estado mais usado na hipnose, pois há uma comunicação direta e eficiente com a mente subconsciente. Em estado de sonambulismo o sujeito consegue alcançar, através de sugestões, fenômenos como: relaxamento mental, amnésia, anestesia, regressão e qualquer tipo de alucinação.

- **COMA HIPNÓTICO (ESTADO ESDAILE)** – Descoberto por James Esdaile, posteriormente estruturado e ensinado por Dave Elman. Nesse estado, ocorre uma anestesia geral no corpo, sem nenhuma sugestão. Há documentos comprovando que alunos do Elman, com sua supervisão, fizeram uma cirurgia cardíaca apenas utilizando esse estado, pois o

paciente não podia receber nenhum tipo de anestesia química. Por outro lado, esse nível é tão prazeroso para o sujeito que ele não se importa tanto com as sugestões do hipnotistas, por isso não responde bem a elas.

- **ULTRA DEPTH (ESTADO DE SICHORT)** – Ultra profundo em tradução livre, descoberto por acaso por Walter Sichort, hoje patenteado e pesquisado por James Ramey. Alegam que, após terem feito diversos estudos sobre esse nível, descobriam que neste estado o corpo se recupera de 6 a 10 vezes mais do que o normal, sendo possível realizar auto curas incríveis. Observação: Nunca experimentei nem induzi nenhum sujeito a esse nível.

Você comumente poderá também ouvir os termos Beta, alfa, Theta e Delta. Que são estados diferentes de frequências de ondas, medidas em Hertz. Podem ser medidas pelo aparelho eletrônico eletroencefalograma ou EEG, é capaz de monitorizar mudanças nas frequências e padrões das nossas ondas cerebrais. As ondas cerebrais mudam de frequência baseando-se na atividade elétrica dos neurônios e estão relacionadas com a mudança dos estados de consciência (vigília, concentração, relaxamento, meditação, etc.).

- **Ondas Beta:** Atenção, concentração e cognição. Percebemos as sensações através dos nossos sentidos, análise a organização de pensamentos. São as ondas mais rápidas, 13 a 30 Hz. Este é o padrão que obtemos ao monitorizar o nosso cérebro durante o estado de vigília. Ou seja, se neste momento efetuasses um EEG este obteria um aspecto típico de um padrão de ondas Beta.

- **Ondas Alfa:** Relaxamento, visualização e meditação. São ondas mais lentas que as Beta, 7 a 13 Hz. Estão normalmente associadas a um estado de maior tranquilidade e relaxamento. Podem ser encontradas durante os estados meditativos mais comuns.

- **Ondas Theta:** Meditação, intuição, criatividade, memória, atuam em3 a 7 Hz. Estão associadas a um estado de grande capacidade de reminiscência, criatividade e visualização, inspiração e conceptualização holística. É o padrão cerebral representativo do sono REM, ou

seja, do sonho.

- **Ondas Delta:** São as mais lentas dos 4 padrões principais, 1 a 3 Hz. Estão associadas ao sono profundo, sem sonho, e ao transe profundo.

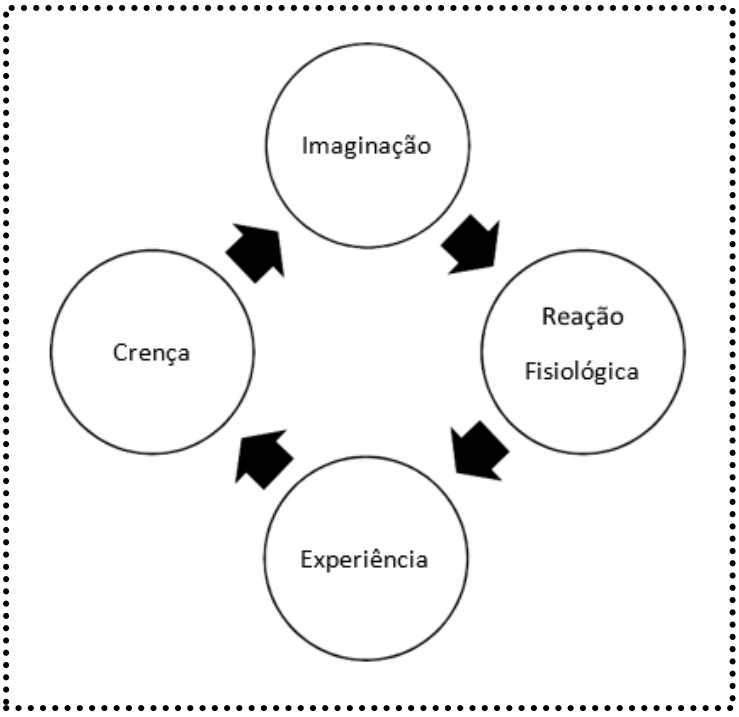
6 RAPPORT

Rapport significa vínculo, confiança e empatia. É o "elo" que liga o sujeito ao hipnotista e permite que a experiência seja em conformidade por ambas as partes.

7 PRE-TALK

Pre-talk é a conversa prévia que ocorre ates da hipnose. Para isso é necessário abordar um sujeito e convidá-lo a experiência.

8 LOOP HIPNÓTICO- JAMES TRIPP



A pseudo-hipnose provoca uma experiência baseada em uma reação fisiológica automática. No entanto, o hipnotista dá ao sujeito a impressão de que essa reação não foi automática, mas fruto da sugestão. Após estabelecer-se no sujeito essa crença, ele fica mais suscetível às novas sugestões, que provocam novas reações fisiológicas e mantém o ciclo. Ao manter-se esse ciclo, é possível provocar até mesmo alucinações, sem a necessidade de se induzir o sujeito ao transe hipnótico profundo.

9 YES SET

Em português, seria algo como “contexto do sim”. Ou seja, são aqueles pequenos comando que você pode fazer para que o sujeito concorde e diga sim. Por exemplo: De um passo para frente, junte seus pés, sente-se aqui.

Quando o sujeito responde aos seus pequenos comandos, é muito mais provável que ele responda aos próximos. Esse é o raciocínio.

Você também pode praticar o Yes Set por truísmos;

10 Truísmo

Significado: Verdade banal, evidente, sem alcance. Truísmo é a forma mais simples de sugestão: são verdades inquestionáveis que são sugeridas ao sujeito. Geralmente, baseiam-se na descrição de fatos relacionados ao comportamento do paciente. Os truísmos são essenciais para a manutenção do ciclo hipnótico.

"Conduzir" refere-se a sensações, comportamentos ou até mesmo pensamentos que o hipnotista deseja eliciar no sujeito a ser hipnotizado.

"Você está sentado confortavelmente em sua cadeira enquanto escuta minha voz."

"Você sabe que seus pés tocam o chão e que e que veio aqui para esta consulta para se sentir melhor".

11 Hipnose Em 8 Passos

1) Pré-talk
2) Rapport
3) Yes set
4) Pseudo-hipnose
5) Indução
6) Aprofundamento
7) Sugestão
8) Despertar

Fazer os 8 passos não é uma regra, mas apenas uma sugestão para minimizar "falhas" e intensificar a expectativa e autoridade. Na hipnose clínica por exemplo não costumamos fazer testes de suscetibilidade porquê de qualquer forma terei que atender o paciente, seja ela facilmente hipnotizável ou aparentemente mais resistente.

12 ACOMPANHAR E CONDUZIR

"Acompanhar" refere-se ao feedback que o hipnotista dá ao sujeito durante o processo hipnótico. Esse feedback baseia-se na enumeração de sensações, comportamentos ou até mesmo pensamentos reais do sujeito. Segundo Milton Erickson, é uma comunicação baseada em truísmos.

13 VOZ HIPNÓTICA

Isso pode variar de acordo com o estilo do hipnotista. Temos as seguintes vozes na hipnose:

PATERNAL: É uma voz mais autoritária e firme, muito útil para a hipnose clássica.

MATERNAL: É uma voz mais doce, permissiva, muito usada na hipnose ericksoniana. Cuidado para não fazer voz de "fada" com pessoas muito racionais ou carrancudas pode soar mal.

ROBÓTICA: É uma voz firme, porém sem sentimentos na voz. Muito pouco usada atualmente.

SENSUAL: É uma voz mais cantada, como se você fosse realmente seduzir a pessoa, mas não no sentido sexual. Fabio Puentes faz muito bem o uso dessa voz.

Encontre o timbre e modulação de voz que achar mais autêntico com sua personalidade e procure não ficar muito "caricato" quando precisar mudar sua voz devido as circunstâncias, contexto ou paciente.

13.1.1 Modulação De Voz Hipnótica

É muito importante na terapia com hipnose utilizarmos de um tom de voz calmo, um timbre suave. Assim como falar com calma, alongando as palavras e forma rítmica e monótona. Essas características influenciam muito no aprofundamento ao transe dos pacientes, melhorando inclusive a comunicação quando unimos a modulação de voz com a linguagem hipnótica.

14 PSEUDO HIPNOSE

São técnicas que envolvem elementos puramente fisiológicos e que “enganam” a mente do sujeito se transformando em hipnose de verdade por fazerem os mesmos entrarem em um loop hipnótico. Alguns hipnotistas por não gostarem do termo “pseudo hipnose” chamam estas técnicas de hipnose sem transe. Eu particularmente discordo em partes, pois muitas vezes durante o processo da técnica o sujeito já se mostra totalmente em transe, mesmo com os olhos abertos. Mas de fato, outros sujeitos se mostram totalmente alertas durante o processo.

As pseudo hipnoses servem também para o hipnotista avaliar o grau de suscetibilidade e o nível de resposta a sugestões dos sujeitos. Geralmente as pessoas que respondem muito bem a esses testes serão facilmente hipnotizadas mais tarde. Por isso é comum vermos em shows de hipnose o hipnotista fazer uma rotina que envolva todos os participantes, como a rotina de colar as mãos e assim os que colarem as mãos serão selecionados para subir ao palco e os que descolarem as mãos serão dispensados. Quero dizer novamente que isso não é uma regra, cada pessoa tem uma “porta de entrada” para ser hipnotizada. Mas em rotinas de palco, TV ou street hypnosis é melhor escolher os sujeitos mais suscetíveis. Agora na clínica, o fato de seu paciente não colar a mão, não significa que o mesmo não será tratado. Você terá tempo para conhecê-lo melhor e descobrir outros caminhos que o faça entrar em transe. Aliás, alguns sujeitos não entram em transes profundos, mas responder bem as sugestões. Ou seja, nem sempre o grau de transe é diretamente proporcional ao nível de resposta a sugestões.

Obs.: Apesar de falarmos que estas rotinas são “testes”. Recomendo que na hora se apresentá-las aos candidatos a entrar em hipnose que chame de “ensaio”, pois “teste” implica em “falha” e nós não queremos que o sujeito pense que iremos falhar.

Obs2: As pseudo hipnoses vão deixando o sujeito cada vez mais concentrado e vai o “amaciando” para as rotinas mais complexas.

Obs3: Usaremos com frequência a frase “tenta, mas não consegue”. Que apesar de conter um erro gramatical, pois o correto seria dizer “tenta sem conseguir”, essa frase fará com que o sujeito tente fazer algo como soltar os dedos, por exemplo, porém a palavra “mas” anula o que foi dito anteriormente. E logo após quando dissermos “não consegue” fará com que o sujeito não consiga

soltar as mãos.

Falaremos mais sobre isso a partir das técnicas abaixo:

14.1 Dedos Magnéticos





14.1.1 Roteiro

Sente-se confortavelmente nessa cadeira. (Após o sujeito assentar-se, diga:)

Isso mesmo. Agora, junte suas mãos e entrelace seus dedos dessa maneira, como se você estivesse orando.

É importante que você deixe os polegares cruzados. [Mostre seus polegares cruzados.

Não olhe diretamente para os dedos, concentre-se apenas no espaço entre eles. Concentre-se nesse espaço e imagine que estou colocando dois imãs bem poderosos em cada um desses dedos.

Imagine a força magnética desses imãs.

Esses imãs são tão poderosos que você sente uma força irresistível atraindo seus dedos. A medida que os dedos se aproximam, você sente que essa força aumenta mais e mais.

Seus dedos vão se aproximando cada vez mais. . . e mais. . . .

Eles continuam se aproximando, até que, eventualmente, podem se tocar.

Quando estes dedos se tocarem eles ficarão completamente colados.

[Espere os dedos do sujeito se tocarem].

Isso,colam ainda mais, bem mais colados, totalmente colados.

Tenta soltar, mas não consegue! Tenta, mas não consegue!

[Para descolar os dedos do sujeito qualquer coisa que você faça irá fazer com que o sujeito descole. Como estalar os dedos dizendo para ele descolar, bater uma palma ou simplesmente dizer que ele já pode descolar os dedos]

14.2 OLHOS COLADOS



14.2.1 Roteiro

[Ainda que seja uma rotina de pseudo-hipnose, o ideal é que o sujeito já tenha se submetido à rotina dos dedos magnéticos, já que ela possui mais elementos fisiológicos do que essa]

Sente-se confortavelmente nessa cadeira. [Após o sujeito assentar-se, diga]

Agora, feche seus olhos. . . [após fechar os olhos, diga] Muito bem. . .

Agora, imagine que estou passando uma cola muito poderosa sobre suas pálpebras [Nesse momento, passe seus dedos polegares levemente sobre cada uma das pálpebras do sujeito].

Essa cola é muito poderosa. Farei uma contagem de um a cinco. Quando chegar no número cinco, seus olhos estarão completamente colados e você vai tentar abrir os olhos, mas não vai conseguir.

[Durante a contagem, você vai simular uma tentativa fracassada de se abrir os olhos.] Um. . .

[Após cada número, faça a simulação da tentativa frustrada de se abrir os olhos. Mantendo os olhos do sujeito fechados, empurre a sobrancelha para cima. Veja a foto logo abaixo]

Quanto mais tenta, mais colado fica. Seus olhos estão cada vez mais grudados. . . [Mais uma vez, simule a tentativa frustrada de se abrir os olhos]

Mais grudados. . . [simule a tentativa frustrada de se abrir os olhos]

Dois, quanto mais tenta, mais colado fica. . . [simule a tentativa frustrada de se abrir os olhos]

Mais grudados. . . [simule a tentativa frustrada de se abrir os olhos mais uma vez]

Três, quanto mais tenta, mais colado fica. . . [simule a tentativa frustrada de se abrir os olhos]

Mais grudados. . . [levante novamente as duas sobrancelhas simultaneamente]

Quatro, completamente colados. . . [simule a tentativa frustrada de se abrir os olhos]

Completamente colados. . .

[simule a tentativa frustrada de se abrir os olhos]

Cinco, seus olhos estão completamente colados. . .

Tente abrir seus olhos, mas não consegue.

14.3 MÃOS COLADAS



14.3.1 Roteiro

Fiquem todos de pé e juntem suas mãos e entrelacem seus dedos dessa maneira.

[Nesse momento, junte suas mãos da forma mostrada na foto abaixo e mostre para o público].

Estique seus braços ao máximo e levante-os até suas mãos ficarem pouco acima da sua cabeça. . . .

Isso! Agora, mantenha sua mão e seus dedos bem apertados. . . .

Deixe seus braços o mais esticados que conseguir e fixe seu olhar em um de seus dedos. . .

Enquanto você mantém sua mão bem apertada, imagine que existe uma cola muito forte e muito poderosa escorrendo entre seus dedos. . . .

Enquanto mantém o seu olhar fixado em um de seus dedos, você vai percebendo que suas mãos e seus dedos vão ficando cada vez mais colados. . . .

Estique ainda mais seus braços e continue com o olhar fixado em um de seus dedos. . . .

Farei uma contagem de 1 a 5. . . . A cada número, seus dedos estarão dez vezes mais colados. . . .

Quando chegarmos ao número 5, você vai tentar descolar suas mãos e não vai conseguir.

1. . . . A cola está secando e seus dedos estão ficando completamente colados. [Enquanto

avança na contagem, aumente a autoridade de seu discurso]

2. . . . A cola está quase seca e seus dedos estão completamente colados. . . . Completamente colados. . . .

3. . . . a cola já está completamente seca e seus dedos já estão completamente colados. . . .

Quanto mais você tentar descolar os dedos, mais colados eles vão ficar. . . . . Mais colados. . . .

4. . . . Quanto mais você tentar descolar os dedos ou suas mãos, mais colados eles vão ficar. . . . . Cada vez mais colados. . . .

5. . . . Tente descolar seus dedos, mas sem conseguir. . . .

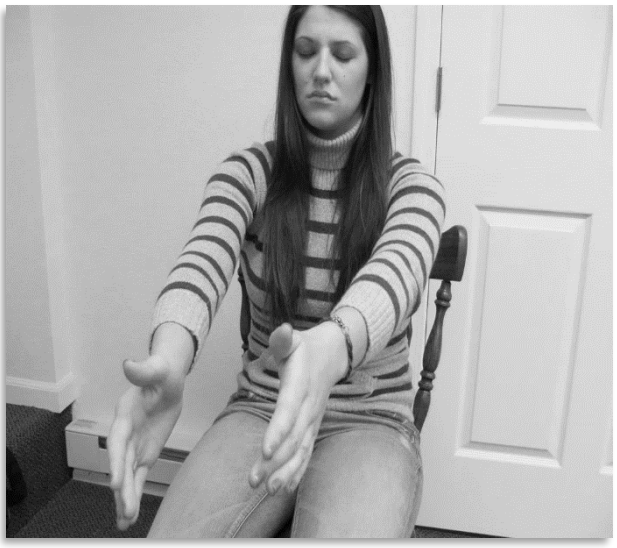
Quanto mais força você faz, mais colados eles ficam. . . .

Cada vez mais colados. . . .

Completamente colados. . . .

Tente soltar suas mãos, mas sem conseguir.

14.4 Mãos Magnéticas



14.4.1 Roteiro

Fiquem todos de pé e estiquem seus braços e suas mãos dessa forma.

[Após os sujeitos levantarem-se, estique seus braços horizontalmente no nível dos ombros, com as palmas das mãos abertas e voltadas uma para a outra.

Ótimo! Mantenham-se nessa posição, inspirem profundamente, segurem o ar e fechem seus olhos. . . .

Enquanto você[3] expira lentamente, imagine que cada palma da sua mão possui um imã muito poderoso. . . . . .

Inspire profundamente novamente e, ao soltar o ar, imagine a força que esses imãs fazem. . . .

Expire bem lentamente . . . .

E imagine a forte atração que as suas mãos fazem entre si. . . .

Imagine que suas mãos estão se aproximando cada vez mais. . . .

Farei uma contagem de 1 a 5. A cada número que eu contar, a atração entre elas será multiplicada por dez.

1. . . . suas mãos se atraem muito mais e estão cada vez mais próximas.

2. . . . A atração é ainda mais forte e elas estão cada vez mais próximas, se atraindo mais e mais.

3. . . . A atração está cada vez mais forte. Cada vez mais forte. . . . .

4. . . A atração entre elas está ainda maior. Imagine a força que o imã de cada mão faz e sinta a atração entre suas mãos. Elas vão se aproximando, vão se aproximando, cada vez mais.

5. . . Suas mãos vão se aproximando, até que elas vão acabar se encontrando e você vai ficando cada vez mais relaxado. . . . .

14.5 Spiegel Eye Roll Test

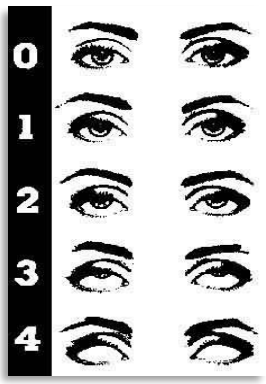
Este é um teste que sinaliza a capacidade de o sujeito entrar em transe e foi desenvolvido pelo Dr. Herbert Spiegel (1914-2009) da Universidade de Columbia, que foi um psiquiatra americano especialista em hipnose. Esse teste pode substituir ou agregar aos outros testes de pseudo hipnose mencionados acima.

14.5.1 Roteiro

"Imagine que há uma janela ou um teto solar no topo de sua cabeça. Agora
"olhe para essa janela e enquanto você olha você vai fechando os olhos lentamente."

Segundo Spiegel há 75% de chance das pessoas que deixam a esclera os olhos a mostra neste exercício serem mais suscetíveis a hipnose. De acordo coma tabela a baixo cada sujeito terá uma resposta de acordo com a suscetibilidade.

O ideal seria fazer o teste e depois iniciar uma indução. Nas minhas experiências com esse teste muitas vezes pratico com sujeitos tão suscetíveis que durante o próprio teste já entram em transe, me isentando de uma indução hipnótica posterior. Já outros sujeitos não respondem tão bem ao teste, neste caso se for em street hypnosis faça outros testes ou simplesmente dispense o sujeito. Se você estiver em um atendimento clinico, terá que conhecer outras maneiras de hipnotizar o paciente.

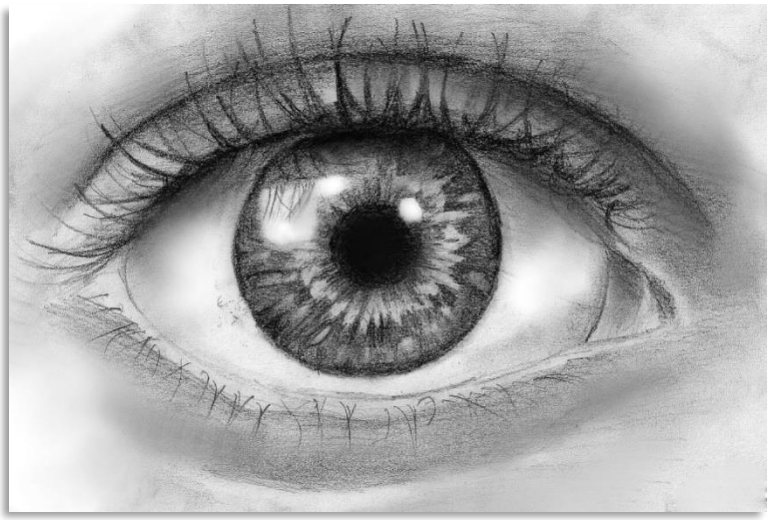




15 Olhar Hipnótico

Olhar Magnético: É um olhar mais sedutor, como se você fosse atrair a pessoa, não no sentido sexual. Esse olhar necessita deixar as pálpebras cair um pouco sobre os olhos. Quando usado na hipnose atrelado a uma forte intenção de hipnotizar faz com que o sujeito entre em transe, pois sua atenção fora prendida. Muitas pessoas já possuem esse olhar naturalmente.

Olhar Hipnótico: É um olhar em que a íris dos ficam a mostra, como se colocássemos os olhos um pouco pra fora. É necessário que não pisque ao utilizá-lo. A intenção desse olhar é fazer com que o sujeito não resista a sua intenção e acabe entrando em transe ou então fique fascinado. Este olhar demonstra que estou interessado no assunto que a pessoa esta falando por exemplo.





16 AMNÉSIAS

16.1 Como Provocar Amnésias

Costumo dizer que provocar amnésias abrem todas as portas do inconsciente do sujeito para podermos realizar dinâmicas mais complexas, como provocar alucinações por exemplo. Existem diversas maneiras que fazem com que o hipnotizado esqueça algo, mas aqui quero demonstrar o jeito que faço e que costuma dar certo.

16.2 Amnésias Partindo Da Pseudo-Hipnose Com Confusão Mental

Após conseguir colar as mãos do sujeito ou os olhos, digo:

"A qualquer momento irei descolar esses dedos, ou mãos ou olhos, mas quando isso acontecer algo mais incrível vai acontecer. Você esquecerá algo que sempre soube, como se estivesse na ponta da sua língua mas que você não consegue se lembrar." Essa frase gera expectativa no sujeito de que algo ainda maior virá.

Estalo os dedos e digo: "Pode descolar e esquece seu nome. Qual seu nome?".

Nesse momento passo minha mão na frente dos olhos da pessoa para que ela fique confusa e o fato de ela ter que descolar seu globo ocular várias vezes a levará a uma pequena demora em seu sistema cognitivo de busca pela resposta. Enquanto isso causo uma confusão mental no sujeito sugerindo vários nomes ao mesmo tempo para aumentar a confusão e induzir o sujeito a um loop hipnótico. Exemplo: Seu nome é Maria, Juliana, Pâmela, Raquel, esquece seu nome! Seu nome é Maria não é? Tenho certeza! E esquece seu nome (estalo meus dedos)! Após a pessoa ter certeza que esqueceu, deixe-a ficar pasma com isso por uns segundos para aumentar ainda mais o loop hipnótico. Após isso, qualquer coisa que você fizer fará com que o sujeito se lembre. Por exemplo: Quando eu tocar sua testa você lembrará! Quando beber um gole de água lembrará! Quando se sentar lembrará! Daí, podemos dar sequência em outras rotinas como: "Ao sentar-se você vai se lembrar do seu nome, mas ficará colada na cadeira!". Crie o seu jogo mental com o sujeito e seja criativo nas rotinas.

Após conseguir provocar amnésias você poderá partir para induções de transe e certamente aumentará seu sucesso pois o sujeito já se encontra confuso. É como um computador que quando são abertas várias páginas e programas ao mesmo tempo faz com que ele "trave". A mente humana prefere relaxar quando é "bombardeada" de informações. É como uma fuga!

16.3 Esquecendo O Próprio Nome Com Roteiro Metafórico

Peça ao sujeito que feche os olhos!

Imagine que você está em uma sala de aula e você pega um giz de cera e escreve seu nome na lousa. Isso!.....Talvez já tenha escrito, talvez ainda esteja escrevendo. Quando tiver terminado de

escrever, assinta com sua cabeça. Isso! Agora, pegue um apagador e comece a apagar todo o seu nome na lousa. Quando tiver apagado tudo assinta com sua cabeça.

Isso! Muito bem! Seu nome foi totalmente apagado e removido. Como é bom quando podemos nos esquecer de coisas em nossa mente e relaxar mais e mais.

Abra os olhos! Qual seu nome? (pergunte enquanto aponta o dedo indicador para o sujeito para que ele se sinta pressionado).

Você também pode usar um roteiro que leve o sujeito para uma praia, em que ele escreve seu próprio nome na areia e depois apaga.

Ou então fazer com que a pessoa imagine que o próprio nome vá viajado pelo espaço dentro de uma nave espacial ou um balão, ir passando os planetas, estrelas e galáxias, até que "some" completamente (digo isso estalando os dedos) e desaparece no espaço. Fácil de esquecer e difícil de lembrar!

16.4 Esquecendo Um Número

Você pode conduzir o sujeito a um estado de transe e dizer que ele esquece um número entre 3 e 5. Por exemplo: A mente o hipnotizado entenderá que se trata do número 4. Peça para o sujeito abrir os olhos e contar quantos dedos tem na mão um por um.

Alguns hipnotistas simplesmente dizem: "Esquece o número 4" e obtém sucesso.Porém, eu particularmente prefiro não enfatizar o número que quero que o sujeito esqueça. Mas isso fica a critério do hipnotista, já testei as duas maneiras e consegui provocar amnésia do mesmo jeito.

17 Indução De Dave Elman



Esta indução é considerada uma indução rápida, geralmente se gasta entre 2 a 4 minutos para terminá-la e as chances de o sujeito entrar em transe são muito grandes uma vez que o mesmo será "rehipnotizado"várias vezes. Há algumas variações desta indução, abaixo mostro a forma como faço, fique a vontade para alterar algum detalhe ou mesmo a ordem dos processos. Esta indução é a preferida dos hipnoterapeutas e ideal para a hipnose clínica.

A indução de Elman se resume em:

1. Fechar os olhos

2. Desligar as pálpebras

3. Relaxamento físico

4. Fracionamento

5. Teste físico

6. Relaxamento mental

7. Teste amnésia

Poderíamos resumir em:

A) Colagem dos olhos

B) Fracionamento do relaxamento

C) Abrir e fechar os olhos

D)Teste do pulso

E) Provocar amnésia

17.1 Roteiro Completo

Feche os olhos e inspire profundamente, relaxe cada vez mais a ponto de permitir que todos os músculos responsáveis pelo funcionamento desses olhos desliguem completamente e fiquem totalmente colados. Quando tiver certeza que esses olhos estão desligados se permita executar um pequeno teste de tentar abri-los sem conseguir. Isso, muito bem! Não precisa mais tentar. Permita que o relaxamento se distribua em direção a suas mãos e aos seus pés.

Em algum momento vou pedir para você abrir e fechar os olhos e a cada vez que você abrir e fechar os olhos você afunda 10 vezes mais nesse relaxamento. (faça isso de 2 a 3 vezes).

Em algum momento vou tocar no seu pulso direito e soltá-lo em sua coxa. Quando isso acontecer seu braço cairá como um pano molhado, bem pesado. Não precisa ajudar, solte esse braço completamente. (Faça isso de 2 a 3 vezes). Isso, muito bem! Agora que você relaxou seu corpo, vamos relaxar e esvaziar sua mente. Como é bom quando podemos substituir crenças limitantes por novos padrões de pensamento. A qualquer momento vou pedir para você iniciar uma contagem em voz alta de 100 até 1. Você irá contar bem devagar e quando estiver no número 97 ou até mesmo antes, esses números irão sumir completamente da sua mente fazendo com que você relaxe ainda mais. Pode iniciar a contagem.....100.....99.....98.....97....(estale o dedo e diga: “E os números somem completamente”! Caso o sujeito continue a contagem, devemos continuar dizendo que os números estão sumindo). “Isso, muito bem, fácil de esquecer e difícil de lembrar a contagem dos números”. (Comece a saltar os números mais rapidamente para confundir o sujeito). Você pode dizer: Permita que esses números sumam da sua mente! (Alguns sujeitos contarão até o final, não tem problema, mas se isso ocorrer à probabilidade de a pessoa não ter entrado em transe é muito grande. Observe as pálpebras do sujeito, veja se elas trepidam, analise os sinais de transe antes de lançar as sugestões).

18 O Falso Aperto De Mão De Dave Elman



Na versão original, Elman utilizava-se de três apertos de mão antes de induzir o transe. Veja um roteiro bastante fiel à maneira como Elman realizava essa indução.

18.1 Roteiro

[Após estabelecer corretamente o rapport, dê as direções, enquanto olha fixamente para os olhos do sujeito]

Durante todo o processo, olhe diretamente para os meus olhos. Enquanto você olha para meus olhos, vou apertar sua mão três vezes. Na primeira vez, seus olhos ficarão cansados, mas não os feche ainda. Na segunda vez, eles vão ficar ainda mais cansados, ainda mais cansados e vão querer se fechar. Deixe que isso aconteça, mas não os feche ainda. Na terceira vez, vou falar a palavra DURMA, você fechará seus olhos e os manterá dessa maneira, relaxando cada vez mais e mais, sentindo-se muito bem. Apenas deixe acontecer. Vamos começar.

[mantenha o olhar fixado nos olhos do sujeito, aperte a sua mão e diga]

Um... seus olhos estão cansados, muito cansados...

[Solte a mão do sujeito, desvie o olhar por uns instantes. É importante desviar o olhar para depois retomá-lo. Ao desviar o olhar do sujeito, você o força a prestar ainda mais atenção no momento em que o olhar voltar a ser fixado.Aguarde uns 2 segundos, fixe novamente o olhar nos olhos do sujeito, aperte novamente sua mão e diga]

Dois... Seus olhos estão ainda mais cansados... muito cansados... e começam a piscar...

[no momento em que o sujeito piscar, acompanhe e conduza]

Isso... vão piscando mais e mais... mais e mais...

[Solte a mão do sujeito e desvie novamente o seu olhar. Aguarde uns 2 segundos, aperte novamente a mão do sujeito e diga, enquanto dá o aperto de mão]

Três... olhe fixamente nos meus olhos...

[no momento exato em que o sujeito estabelecer o contato com seus olhos, diga de forma imperativa]

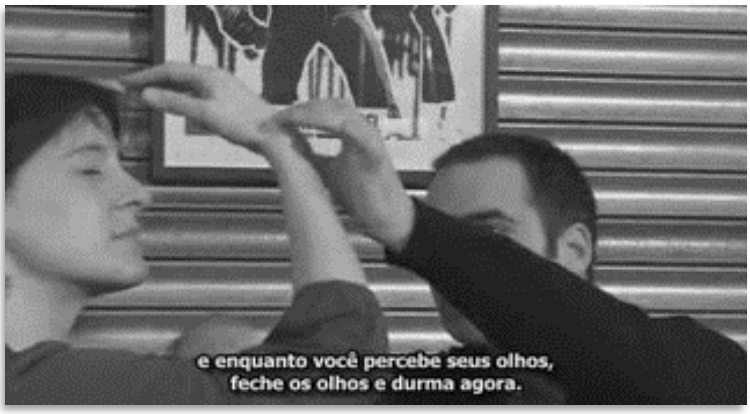
DURMA!!!

[no momento em que for dizer a palavra "DURMA!", puxe de maneira rápida o braço do sujeito em sua direção. O sujeito entrará em transe imediatamente. Seu corpo tombará na direção do seu peito. Ampare-o e faça o aprofundamento hipnótico necessário]

18.1.1 Considerações Importantes

Lembre-se de ficar atento às reações fisiológicas do sujeito. Se os olhos não tiverem qualquer indicador de abertura para o transe, não puxe o braço do sujeito no terceiro aperto de mão. Quando percebo que o sujeito está resistente ao processo, continuo a rotina normalmente. No entanto, no terceiro aperto de mão, simplesmente peço ao sujeito que feche os olhos, relaxe e já encaixo alguma indução mais lenta, como as de relaxamento progressivo ou de confusão mental. A não ser que o sujeito seja um hipnotista, ele jamais perceberá que eu desisti de uma indução rápida e parti para uma indução mais lenta. O importante é agir com naturalidade!

19 O Falso Aperto De Mão De Richard Bandler



19.1 Roteiro

Também chamada de Handshake induction, essa indução possui algumas variações de roteiro. Porém em minha opinião a que melhor funciona em minhas abordagens é a versão do hipnotista Anthony Jacquin. Chamamos de falso aperto de mão por ser uma quebra de padrão, ou seja, o sujeito espera que será cumprimentado, no entanto o hipnotista o surpreende iniciando uma indução que leva a mão do sujeito de encontro ao seu próprio rosto. Segue o roteiro abaixo:

Pegue qualquer uma das mãos do sujeito e levante-a na direção de seu rosto. Diga as seguintes frases:

"Olhe sua mão, olhe as linhas nela, olhe um ponto fixo. Enquanto essa mão se move em direção ao seu rosto seus olhos vão começar a mudar o foco, e quando você percebe seus olhos. (Passe a mão em frente aos olhos do sujeito estalando o dedo). Feche seus olhos e durma! Relaxe mais e mais fundo. Esse braço pode abaixar devagar e enquanto ele abaixa você pode relaxar em estado muito mais confortável".

Obs.: O fato de você falar outras coisas enquanto faz essa indução pouco importa. O que mais importa é dizer coisas que levem o sujeito a um estado de relaxamento, concentração e principalmente quebra de padrão.

20 ESPIRAL HIPNÓTICA



20.1 ROTEIRO

Olhe fixamente para o meu dedo. Ele vai começar a se mover. Enquanto ele se move, acompanhe-o apenas com o seu olhar. Você não precisa mover a sua cabeça, basta acompanhá-lo ao máximo apenas com o seu olhar.

Enquanto seus olhos acompanham o meu dedo, você vai ficando relaxado. . . com sono. . . E começa a sentir uma vontade irresistível de piscar. . . Concentre-se na perda de foco.

[no momento exato em que o sujeito começar a piscar]

Seus olhos estão piscando mais e mais. . . de novo . . . mais . . . e . . . mais . .

[tentar sincronizar seus comandos de piscar com as verdadeiras piscadas.]

Cada vez que você pisca seus olhos, vai ficando mais difícil mantê-los abertos. Seus olhos estão fechando . . . e fechando . . .

[No momento em que as pálpebras começarem a vibrar e a visão do sujeito começar a ficar turva, dê um leve toque no pescoço do sujeito enquanto diz]

DURMA!!!

[Se o sujeito demorar a piscar os olhos, não tem problema. Continue repetindo a sugestão de que, a qualquer momento, os olhos começarão a piscar. Por algum motivo, alguns sujeitos

simplesmente não cansam e ficam o processo todo com os olhos piscando o mínimo possível.

Nesses casos, basta dar o comando: “Muito bem . . . Agora, feche os olhos. . . .” e utilize uma rotina diferente.]

21 Indução De Choque

Quando uma presa está encurralada, ela tem três opções: atacar, fugir ou congelar (paralisia). Esse congelamento é um recurso inato que dá às presas a possibilidade fingir sua própria morte, evitando novos ataques. Os seres humanos também possuem esse mecanismo de fuga. Provavelmente, você já viu ou ouviu falar de pessoas que desmaiaram durante algum assalto. Esse “desmaio” é a maneira como os seres humanos utilizam-se desse mecanismo de paralisia. Em situações que envolvem um susto muito grande, a amígdala cerebral é ativada, levando a pessoa a desmaiar-se.

Induções instantâneas baseiam-se nesse mecanismo de fuga para induzir a hipnose instantaneamente. Durante a rotina, o sujeito leva algum tipo de susto, geralmente por algum meio mecânico (geralmente, um leve toque) e entra em transe imediatamente. Induções de choque, se realizadas corretamente, são bastante seguras. A sua principal contra-indicação é a existência de algum problema ortopédico no corpo do sujeito.

21.1 HAND DROP INDUCTION



21.1.1 Roteiro

Peça para que o sujeito sente-se de uma cadeira, enquanto você senta em outra cadeira como se ficasse de frente para o lado direito ou esquerdo do sujeito, conforme foto acima. Peça para que o sujeito pressione para baixo sua mão enquanto olha fixamente um ponto. Quando perceber que a pessoa esta pressionando diga: “Pressione mais forte, você tem força pra isso. Isso.....mais forte.....mais forte”. Lembrando que seu cotovelo deve estar apoiado sobre sua coxa para evitar acidentes. Quando perceber que o sujeito está hiper concentrado e fazendo muita força, solte sua mão da mão dele e diga a palavra “DURMA”.

Obs1: Observe que a zona de contato dos dedos do sujeito com sua mão é muito reduzida. Isso é essencial para que você consiga, em seguida, retirar sua mão rapidamente, pois se estiver apoiando toda a mão do sujeito será mais difícil puxá-la. Lembre-se de outro detalhe: se o sujeito for muito mais forte que você, não o desafie tanto em relação a sua força.

Obs2: O hipnotista Michael White faz de uma forma diferente. Ele pede para que o sujeito feche os olhos durante o processo. Isso é bom, pois algumas vezes o sujeito não entende o comando durma e fica paralisado de olhos abertos. Fique a vontade para fazer da forma que achar mais conveniente.

Você pode pedir para que ele olhe diretamente em seus olhos, ou que olhe para uma luz ou um ponto fixo.

21.2 Indução Das Oito Palavras- Michael White



Na verdade essa indução seria o próprio "hand drop", porém de forma mais simplificada. Funciona muito bem, apesar de ser menos ritualística da um comando muito direto. Em minha opinião funciona melhor com sujeitos que sejam mais suscetíveis ou que já tenham sido hipnotizados por você anteriormente. E por isso é uma forma de fazer a indução de forma mais rápida. Ela se chama indução das oito palavras pois em inglês são ditas apenas oito palavras:

VEJA:

Press on my hands.

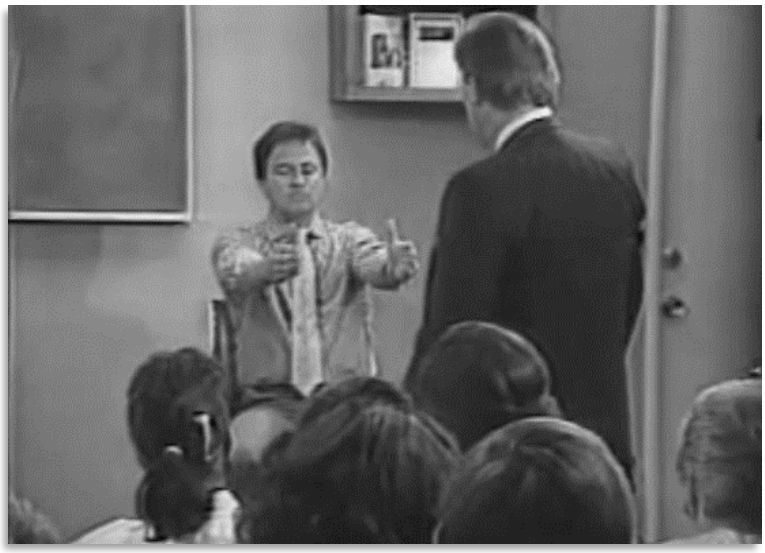
Close your eyes.

SLEEP!!!

Em português, os hipnotistas costumam dizer:

> **Pressione a minha mão.**
>
> **Feche os olhos.....DURMA!!!**

21.3 Mãos Magnéticas (Choque)



21.3.1 Roteiro

[Inicialmente, peça para o sujeito se assentar.]

Estique seus braços e suas mãos dessa forma.

[Estique seus braços horizontalmente no nível dos ombros, com as palmas das mãos abertas e voltadas uma para a outra, conforme a figura abaixo.]

Ótimo! Mantenham-se nessa posição, inspire profundamente, segure o ar e feche seus olhos. .

. .

Enquanto você expira lentamente, imagine que cada palma da sua mão possui um imã muito poderoso. . . . . .

Inspire profundamente novamente e, ao soltar o ar, imagine a força que esses imãs fazem. . . .

Expire bem lentamente. . . .

E imagine a forte atração que as suas mãos fazem entre si. . . .

Imagine que suas mãos estão se aproximando cada vez mais. . . .

Em determinado momento,darei o comando DURMA e você entrará em transe imediatamente. Suas mãos se atraem muito mais e estão cada vez mais próximas...

... a atração é ainda mais forte e elas estão cada vez mais próximas, se atraindo mais e mais...

... a atração está cada vez mais forte. Cada vez mais forte...

...a atração entre elas está ainda maior. Imagine a força que o imã de cada mão faz e sinta a atração entre suas mãos. Elas vão se aproximando, vão se aproximando, cada vez mais. . . . Suas mãos vão se aproximando, até que elas vão acabar se encontrando e você vai ficando cada vez mais relaxado. . . . .

[No momento em que perceber que as mãos do sujeito estão se aproximando com uma velocidade considerável, junte rapidamente as duas palmas das mãos do sujeito, como se auxiliasse o sujeito a bater uma palma. Simultaneamente à palma, dê o comando:]

DURMA!!!

[faça o aprofundamento necessário

21.4 ARM PULL



21.4.1 Roteiro

Olhe fixamente para esse ponto (pode ser seus olhos ou testa). A qualquer momento eu irei falar a palavra "DURMA" e darei um leve puxão em seu braço para baixo.Quando eu fizer isso você simplesmente irá fechar os olhos, abaixar o queixo e relaxar profundamente [ampare o sujeito em seu ombro após o puxão].

22 COMO FUNCIONA O APROFUNDAMENTO DE UM TRANSE HIPNÓTICO?

Geralmente, após uma indução de choque o sujeito irá entrar em transe instantaneamente, porém se você não mantiver as sugestões de relaxamente o sujeito poderá despertar segundos depois ou no mesmo ato. Por isso, após dizer o comando "DURMA", diga imediatamente frases que dêem a impressão de que o hipnotizado deve ir mais fundo nesse transe. Vou dar um exemplo:

"DURMA"!.....isso, mais profundo, cada vez mais profundo enquanto ouve minha voz."

Ou

Quanto mais você relaxa mais você se sente bem. Quanto mais se sente bem mais relaxa. Isso! Agora você vai duas vezes mais profundo enquanto ouve minha voz....

23 SUGESTÕES PÓS-HIPNÓTICAS

Em termos gerais, a sugestão pós-hipnótica é toda e qualquer sugestão dada a uma pessoa, durante o transe, a ser realizada depois que o indivíduo é "dehipnotizado" ou despertado to transe.

24 SIGNO-SINAL

O signo-sinal nada mais é que uma ancora de re-indução. Além de ser uma sugestão pós-hipnótica simples de ser executada, você conseguirá economizar tempo nas suas induções. Inicialmente, o sujeito já precisa estar em transe. Em seguida você criará algum gesto, sinal ou toque que indique ao sujeito que ele deve imediatamente voltar ao estado em que ele se encontrava no momento de instalação da sugestão. Quando o indivíduo estiver em transe profundo, diga:

"Toda vez que eu olhar diretamente nos seus olhos e disser a palavra "DURMA" você entrará imediatamente neste mesmo estado de transe".

Ou

"Toda vez que você ler um bilhetinho escrito durma você irá dormir imediatamente"

Ou

"Toda vez que eu tocar sua testa você irá voltar a esse estado de transe"

Ou

“Toda vez que você tocar sua própria testa você irá entrar em hipnose”

Além da praticidade e economia de tempo que o signo sinal proporciona ao hipnotista, serve também como uma re-indução que levará o sujeito para níveis mais profundos de transe, como por exemplo:

“Toda vez que eu fizer tal coisa você entra em um transe ainda mais profundo do que este”.

25 Dicas Que O Hipnotista Deve Saber

Chame sempre a pessoa pelo nome: Isso aumenta a empatia e demonstra sua atenção e respeito pelo sujeito.

Repita as palavras: Repita as respostas do sujeito para intensificar o loop hipnótico. Por exemplo:

Hipnotista: Quantos dedos têm na minha mão direita?

Sujeito: 7 dedos!

Hipnotista: 7 dedos!

Outro exemplo:

Suponhamos que o hipnotista sugeriu uma troca de nome:

Hipnotista: Qual seu nome?

Sujeito: Maria

Hipnotista: Maria! Muito bem Maria....

Se espelhe: O espelhamento consiste em “imitar”, “espelhar” de forma discreta os movimentos e gestos do sujeito, assim como sincronizar a respiração no mesmo ritmo. O espelhamento promove uma comunicação não verbal e atinge níveis inconscientes que levam o hipnotista a mesma frequência do sujeito. Os neurônios espelho que são os mesmos que nos fazem bocejar quando alguém boceja por perto, fará com que aumente o nível de interatividade entre o hipnotista e o sujeito.

Esteja Presente: Mostre-se interessado em promover uma experiência legal com a pessoa. A qualidade de sua concentração na pessoa é tão importante quando a confiança que você precisará ter.

Repetição: A repetição de sugestões atinge os níveis inconscientes por insistência. Não recomendo fazer isso com o sujeito de forma exaustiva, pois o mesmo pode se irritar. Repita as sugestões de 2 a 3 vezes no máximo. No meu caso só repito sugestões quando já coloquei o sujeito em estado de transe por outros meios e aí tenho mais certeza do que posso dizer. Sugiro a repetição exaustiva apenas para auto-hipnose.

26 Outras Formas De Promover O Transe

Quebra de padrão: Consiste em desconcertar totalmente o que o sujeito esperava fazendo com que ele leve um pequeno susto e aumente a expectativa do que pode vir a acontecer. A técnica ideal para isso é o falso aperto de mão de Bandler ou hand shake induction. Aprendemos fazê-la simplesmente levantando a mão do sujeito e dando sequência na rotina. Mas você poderá usá-la em outro contexto envolvendo quebra de padrão, por exemplo:

Você está fazendo um show de hipnose na rua ou no palco e enquanto faz suas primeiras demonstrações, aquelas pessoas que os assiste serão as melhores candidatas para que você promova este tipo de indução, pois já estão “pré-hipnotizadas” e ao lhe assistir hipnotizando estão com foco e concentração no seu trabalho. Ao terminar de fazer a hipnose com uma pessoa convide outra pessoa

que assiste a participar da experiência, ao vê-la se direcionando até você estenda a mão para cumprimentá-la e quando a pessoa tocar em sua mão a surpreenda (quebra de padrão) levantando a mão dela em direção a seu rosto e a rotina se inicia do jeito que aprendemos anteriormente. Esta maneira de hipnotizar poderia soar de forma estranha caso você levante a mão de qualquer pessoa que cumprimentasse na rua sem ter um contexto definido pra isso. Mas quando a fazemos no contexto certo como expliquei anteriormente, funciona muito bem E essa é uma das minhas preferidas.

Você poderá criar suas próprias rotinas de quebra de padrão desde que entenda o conceito de que consiste em fazer algo que a pessoa não esperava.

Emoção: Muito usada na hipnoterapia, hipnotizar por emoção é ideal para aquelas pessoas que não estão entrando em transe formal, mas são extremamente sentimentais ou frágeis emocionalmente. Quando você pede para que o paciente fale sobre seu problema a tendência dele desabafar e chorar é muito grande. E neste momento, após deixá-lo chorar um pouco você poderá iniciar uma indução, como a indução de Dave Elman por exemplo e o paciente entrará muito melhor em transe. Pois a emoção abaixa os níveis de criticidade, abrindo as portas do inconsciente.

Música: Pode promover emoções e sentimentos que propiciarão um ambiente certo para a hipnose. Qualquer tipo de música pode hipnotizar uma pessoa e você pode descobrir isso perguntando pro paciente que músicas mais tocam a alma dela. Mas pro contexto clínico, recomendo músicas de relaxamento ou sons binaurais que serão específicos para alterar a frequência de Hertz da pessoa, levando-a pra níveis alfas ou theta.

Ritual: Tudo o que é ritualístico pode propiciar um ambiente para a hipnose, ainda mais se for um ritual místico que envolva mistério, expectativa, música e dança. Muitas religiões contêm todos esses elementos.

Eixo de equilíbrio: Retirar uma pessoa do eixo de equilíbrio é tirá-la de seu próprio centro de gravidade e isso pode promover uma leve tontura e uma sensação de transe. Podemos promover de forma sutil essa técnica balançando o sujeito. Por exemplo:

26.1 Técnica Do Barquinho

Feche os olhos e imagine que você está em um barquinho, balançando no mar pra frente e pra trás, pra um lado e pro outro. (Faça isso enquanto balança o sujeito). E quanto mais você balança, mas você relaxa e quanto mais você relaxa mais você balança.

Também podemos retirar o eixo de equilíbrio dando solavancos na pessoa, como no "arm pull" em que puxamos a mão do sujeito fazendo com que ele saia imediatamente do centro de equilíbrio.

Hiperventilação: Seria promover uma respiração forçada somente pela boca, de forma bem rápida, isso promove uma tontura instantânea que pode levar ao transe. Eu particularmente não gosto muito desta, mas funciona.

26.2 Auto-Hipnose

Primeiro é preciso saber que toda hipnose é uma auto-hipnose, uma vez que é preciso que o sujeito se hipnotize, mesmo quando possui um condutor ou um hipnotizador.

Mas por questões de convenção, diferenciamos a auto-hipnose como sendo uma hipnose praticada de forma solitária, sem a presença de um hipnotista. E desta maneira o sujeito entraria em transe por sua própria técnica e paciência.

Muitas induções ensinadas anteriormente podem ser usadas em auto-hipnose, como a handshake induction (falso aperto de mão de Bandler) e a espiral hipnótica, desde que se mude o roteiro direcionando as palavras para si próprio. Como por exemplo:

"Enquanto essa mão se aproxima dos meus olhos eu vou relaxando, perdendo o foco, minha vista vai ficando cansadas e quando essa mão toca na minha testa eu fecho os olhos e relaxo profundamente".

Rotinas que envolvam o cansaço ocular são minhas preferidas. Como olhar fixamente para uma vela, luz ou ponto fixo, um ponto alto (pois força mais a vista) ou mesmo olhar um objeto tentando ver "através" dele, como se você tentasse ver o que tem atrás dele, isso embaça sua vista, desfoca a visão, irriga os olhos e facilita o transe. Assim como abrir e fechar os olhos várias vezes.

Além destas maneiras de se auto hipnotizar podemos forçar todos os músculos do corpo e

segurá-los tensionados por uns segundos e depois soltá-los imediatamente e relaxar completamente.

Podemos nos auto-hipnotizar promovendo uma respiração profunda, inspirando por 8 segundos e expirando por 6 segundos enquanto focamos nosso pensamento nesse processo.

Podemos nos auto-hipnotizar pela nossa imaginação, imaginando-se descer de uma escada, elevador ou se visualizar em um relaxando em uma praia, parque ou piscina. Os roteiros são ilimitados e você mesmo os pode criar a sua maneira.

Podemos também nos hipnotizar por confusão mental fazendo uma contagem decrescente abrindo os olhos nos números pares e fechando nos números ímpares.

Podemos também nos hipnotizar com músicas, emoções e rituais.

Podemos nos hipnotizar provocando formigamento em partes de nosso corpo e isso acontece quando focamos toda a nossa atenção em uma parte específica do corpo.



27 O VALOR SUGESTIVO DA CONTAGEM

Usaremos muito as contagens na hipnose para darmos a sensação no sujeito de que algo vai acontecer. Dessa forma o sujeito cria uma expectativa, que é um dos pilares para a hipnose acontecer. Usaremos contagens tanto para hipnotizar quanto para despertar. Sejam contagens crescentes ou decrescentes, pouco importa, o principal é levar o sujeito a se envolver com a contagem promovida. Mas geralmente os hipnotistas usam contagens decrescentes para aprofundar o transe e contagens

crescentes para despertar do transe. Além disso, as contagens dão ao sujeito uma escala de probabilidades, por exemplo; “vou iniciar uma contagem de 1 a 5 e somente no número cinco suas mão estarão totalmente coladas”. Perceba que o sujeito terá uma impressão de que a cada número a mais significa mais cola na mão, se ele já estiver colando a mão no número 1, imagine no número 5. Fomos habituados desde crianças a praticar contagens nas brincadeiras e em várias outras atividades. Usaremos isso a nosso favor na hipnose.

As contagens também aumentarão o nível de concentração do sujeito no processo da hipnose. Quando queremos fazer algo acontecer, como desperta o sujeito ou colar as mãos por exemplo devemos dar um tom de energia conforme aumentamos a contagem, como se o fato que queremos que aconteça esteja cada vez mais próximo. Já para aprofundarmos o transe devemos fazer a contagem de forma lenta e gradual, usando uma modulação de voz mais monótona e passando a impressão de relaxamento para o sujeito.

28 Presente Hipnótico

É muito usado na hipnose de rua, uma vez que seria antiético apenas brincar com o sujeito sem ao menos o dar sugestões que o façam bem. Por mais que a própria brincadeira pode fazer bem, para não darmos a impressão de que o sujeito fora usado. Daremos o presente hipnótico, em inglês chamado de “hypnotic gift”. Este presente nada mais é que uma sugestão positiva que pode ser em relação a uma meta, desejo ou mesmo para acalmar, tirar a tensão e etc. Podemos usar tais sugestões no momento em que iremos despertar o sujeito, como explico abaixo:

29 Emergir

Como terminar a hipnose com segurança?

O objetivo é retirar todas as sugestões de entretenimento, reforçar o presente hipnótico e voltar o sujeito ao estado normal, com segurança.

Devemos retirar as sugestões de entretenimento, reforçar o presente hipnótico, conduzir ao

estado normal de forma progressiva.

Exemplo: A partir de agora, todas as sugestões serão removidas e você se sentirá totalmente alegre e satisfeito. Agora, contarei de 1 a 5, e no 5 você estará totalmente desperto, se sentindo ótimo e fantástico, muito melhor do que estava quando chegou aqui:

1. Vai se preparando para estar presente no aqui e agora

2. Uma energia ativa todo seu corpo, fazendo você se sentir ótimo;

3. (Levante a cabeça) respira fundo, enchendo os pulmões de ar, se sentindo incrível;

4. Seu corpo se sente ótimo, a respiração está ótima, olhos ótimos, a cabeça está leve e ótima, mente em perfeito estado;

5. Abra os olhos, se sentindo fantástico, animado e energizado. Como você se sente?

30 TERMOS USADOS

FATOR CRÍTICO: Parte analítica ou racional, que busca entender, comparar, medir idéias e decidir conscientemente.

FENÔMENO: Qualquer experiência ou fato que ocorra com o sujeito por causa da hipnose, seja intencionalmente criado, ou não (amnésia, alucinações etc.)

HIPNOSE: Ato de atravessar o fator crítico e estabelecer um pensamento exclusivo. Ou estado ou situação em que o fator crítico está sendo ignorado, ao mesmo tempo em que há um pensamento dominante.

HIPNOTISTA: Você, aquele que vai hipnotizar.

SUJEITO: A pessoa que está sendo hipnotizada.

TRANSE: Estado alterado onde a atividade cerebral é menor e a concentração é maior.

TRANSE HIPNÓTICO: Estado de transe e hipnose ao mesmo tempo.

31 Os Fenômenos Da Hipnose:

Físico (catalepsia, levitação da do braço...)

Emocional (sentir bem, sentir feliz, rir...)

Sensorial (calor, frio, sentir coceira...)

Mental (amnésia, alucinações...)

32 Como Escolher Outro Sujeito, Se Nada Estiver Funcionando?

Sempre lembre que a hipnose acontece na mente do sujeito, então se você seguiu a abordagem correta e criou o contexto correto, se algo não funcionar, não foi falha sua. Sendo assim, fale a verdade, com as seguintes palavras: "Olha, por algum motivo, você não está conseguindo se focar no processo nesse momento, nesse lugar, comigo. Isso é normal, e acontece algumas vezes, o que não quer dizer que você não possa conseguir em outro momento. Farei com outra pessoa, depois podemos fazer novamente, se você quiser."

MÓDULO II

33 Hipnose Clínica

A hipnose pode ser usada como ferramenta no tratamento de obesidade, compulsão alimentar, gagueira, fobias, vícios, controle da dor, ansiedade, depressão, síndrome do pânico, traumas e na

reprogramação da mente para qualquer finalidade. Uma vez que nosso subconsciente quando sugestionado não questiona, apenas aceita a sugestão e age de acordo.

O profissional que atua com a hipnose clínica ou terapêutica se chama hipnoterapeuta.

A hipnose é reconhecida pelos conselhos de psicologia, odontologia, fisioterapia e medicina como recurso terapêutico. Além desses, psicanalistas e terapeutas holísticos ou naturalistas podem fazer uso da hipnose como recurso em seus atendimentos.

33.1 Como Funciona A Hipnose Clínica

Da mesma maneira que aprendemos a hipnotizar e com as mesmas induções usadas na hipnose de rua, hipnotizaremos na hipnose terapêutica. O que irá mudar de fato são as sugestões que ao invés de serem cômicas serão positivas e focadas no problema do paciente. Além disso se faz necessário um local apropriado, como um consultório, em que o paciente possa sentar-se e se sentir seguro.

33.2 Anamnese

A anamnese é uma "grande entrevista" em que o paciente irá contar ao hipnoterapeuta sobre seu problema, quando surgiu, como ele se sente, qual será sua meta com a hipnose, etc. O profissional poderá usar uma ficha para anotar tudo sobre o paciente. Desta maneira, as informações não serão esquecidas, e da próxima vez que o paciente voltar você poderá acessar a mesma ficha e inclusive complementar mais informações conforme vai conhecendo o paciente. Quanto mais bem feita é a anamnese, melhor o hipnoterapeuta saberá quais sugestões usar para tratar o paciente.

33.3 Quais Induções Usar

Você poderá usar qualquer indução, porém faço aqui algumas observações. Geralmente uso espiral hipnótica, armpull ou falso aperto de mão de Bandler. Se eu perceber que o sujeito ainda não entrou em transe completamente, já "engato" a indução de Elman como se fosse continuação das anteriores. Fique a vontade para usar as pseudo hipnoses caso queira absorver mais atenção do

paciente.

Algumas recomendações:

As induções por relaxamento progressivo estão praticamente em desuso e os melhores hipnotistas são unânimes em dizer que é uma indução que pode levar a pessoa ao sono fisiológico, e nós não queremos isso.

Pessoas muito ansiosas são ótimos sujeitos para induções de choque e péssimas para induções lentas pois não conseguem relaxar. Para pessoas mais calmas, a indução de Dave Elman é uma boa pedida.

Procure instalar o signo sinal logo na primeira vez em que seu paciente entrar em transe, tanto para que você economize tempo nas próximas vezes em que atendê-lo, quanto para intensificar o transe do paciente caso queira levar ele para níveis mais profundos, uma vez que a cada vez que você o hipnotiza ele tende a ir mais profundo. Cuidado para que o paciente não passe do estado sonambúlico e vá para o coma hipnótico, pois este estado não é muito bom para aceitar sugestões pois as respostas do sujeito ficam muito lentas.O coma hipnótico seria ideal para procedimentos cirúrgicos.

33.4 Sugestões

As sugestões podem ser diretas ou indiretas. As diretas são provenientes da hipnose clássica, são comandos diretos como: “Faça isso ou aquilo”. “Quando despertar acontecerá isso”, “A partir de agora você se sente de tal forma”, “Você rejeita o cigarro e sente nojo toda vez que pensa nele”. Já nas sugestões indiretas, usaremos a terapia naturalista de Milton Erickson, chamada de hipnose ericksoniana. Usaremos metáforas, analogias, história, estórias, contos etc. Não é uma regra, mas recomendo que use as sugestões diretas quando o paciente entra em transe sonambúlico ou quando o mesmo se mostra com ótimo nível de respostas a sugestões independentemente do estado de transe. E recomendo que use a hipnose ericksoniana quando percebe que o paciente não entra em transe profundo e por isso você precisará tratá-lo em níveis mais leves de transe, fazendo com que o paciente use a imaginação para que seu cérebro interprete e faça por si só as associações necessárias. Usaremos as sugestões indiretas também com aquelas pessoas mais dominantes e que temem passar o controle de suas mentes para o terapeuta, dessa forma temos que passar as sugestões de forma periférica e permissiva, devemos dar a impressão que o paciente está no controle e que ele mesmo

fará os ajustes necessários. É indispensável aprender a terapia de erickson, pois senão você estará fadado a tratar apenas os sonambúlicos ou um pouco mais do que isso. Falaremos mais sobre hipnose ericksoniana mais a frente.

Abaixo segue técnicas e roteiros usados na hipnose clínica. Caso queiram saber mais sobre o assunto e terem um material completo, recomendo o livro do Dr. Marlus Vinícius Costa Ferreira chamado "Hipnose na Prática Clínica2ªedição" e o "Alcoolismo, obesidade, tabagismo". Em minha opinião Marlus Vinícius é o melhor autor na área clínica. Recomendo também os livros da Sofia Bauer, "Manual da Hipnoterapia Ericksoniana" e "Manual de hipnoterapia avançado e técnicas psicossensoriais".

33.5 Ab-Reações

São manifestações inconscientes espontâneas de emoções reprimidas que podem vir ocorrer durante o estado de transe. Geralmente elas aprecem em terapias regressivas ou que lidem diretamente com traumas. As ab-reações mais comuns são: Chorar, gritar, ter convulsões. Um hipnotista experiente jamais tocaria em um sujeito apresentando ab-reações, pois o mesmo pode ter reações agressivas eu desencadear ancoragens ligando o toque ao trauma. Quando nos depararmos com esse tipo de situação é sempre importante manter a calma e apresentar sugestões de conforto ao sujeito.

Você pode dizer: "A cena desaparece e você se concentra apenas na sua respiração". Essa frase é recomendada por Igor Ledochowski e é muito eficaz, pois já que o sujeito se encontra em transe, facilmente responderá a sua novas sugestões. Agora, se for um choro leve recomendo deixar o paciente colocar as emoções para fora, deixe-o chorar um pouco e se o choro passar a ser compulsivo mude as sugestões para que a cena desapareça e o faça sentir-se bem. É importante ressaltar que quando isso ocorre não significa que o paciente está em perigo, é apenas uma reação da mente inconsciente devido a fortes emoções. Por isso, seja habilidoso e calmo nestas situações.

34 SUBMODALIDADES

Nós temos cinco sentidos básicos: visão, audição, tato, olfato e paladar. Na PNL, eles são denominados como sistemas representacionais ou modalidades. Para cada uma dessas modalidades, podemos ter distinções mais finas. Podemos descrever uma imagem como sendo preta e branca ou colorida, ou também poderia ser brilhante ou escurecida. Os sons podem ser altos ou suaves ou vindos de uma direção particular. As sensações podem estar em diferentes partes do corpo ou ter diferentes temperaturas. Os cheiros podem ser agradáveis ou penetrantes, fortes ou brandos. O paladar pode ser doce ou amargo ou forte suave. Essas distinções mais finas são chamadas de submodalidades e definem as qualidades das nossas representações internas.

Nós, geralmente trabalhamos com apenas três modalidades: visual, auditiva e cinestésica. No entanto, se você estiver trabalhando em um problema de um cliente onde as submodalidades olfativas ou gustativas desempenham um papel importante, por exemplo, uma questão de comida ou alguém que é um "chef". As pessoas conhecem e trabalham com submodalidades há séculos. Por exemplo, Aristóteles se referiu às qualidades dos sentidos, mas não utilizou o termo submodalidades. Desta maneira, na hipnose clínica podemos dar novos sentidos às representações internas dos nossos pacientes.

Algumas das submodalidades mais comuns são:

Visual:

- Preto e branco ou colorida
- Perto ou longe
- Brilhante ou opaco
- Localização
- Tamanho da imagem
- Associada / Dissociada
- Focada ou desfocada

- Com moldura ou sem
- Em movimento ou imóvel
- Se for um filme -rápido/normal/devagar

Auditivas:

- Alto ou suave
- Perto ou longe
- Interna ou externa
- Localização
- Estéreo ou mono
- Ligeiro ou devagar
- Tom agudo ou grave
- Palavra ou tom
- Ritmo
- Clareza
- Pausas

Cinestésicas:

- Forte ou fraco
- Área grande ou pequena
- Pesado ou leve
- Localização
- Textura: macia ou áspera
- Constante ou intermitente
- Temperatura: quente ou fria
- Tamanho
- Formato
- Pressão

- Vibração

Obs: A submodalidade visual associada/dissociada é uma das mais importantes e se refere se você pode ou não se ver na imagem (representação visual interna). Você está assoviado se não pode se ver a si mesmo na imagem. Muitas vezes nos referimos a isso como "olhar através dos nossos próprios olhos". Se você pode se ver na foto, então dizemos que você está dissociado.

Se você estiver associado a uma memória, então as suas sensações (alegria, tristeza, medo) sobre essa memória serão mais intensas. Se você estiver dissociado, é como assistir um filme da sua vida.

34.1 Objetificação Do Problema

Quando nosso cliente diz que "tem" uma angústia, ou que "sofre" de ansiedade, ou que "sente" dor de cabeça. Logo podemos questionar. Onde fica sua angústia? Quanto você sofre de ansiedade? Essa dor de 0 a 10 está em quanto? Ou podemos ser ainda mais específicos com as perguntas chaves a seguir:

- Com que se parece seu problema?
- Qual a primeira imagem que te vem à sua mente?
- Se esse problema fosse um objeto, qual seria?
- Se tivesse peso ou tamanho, qual seria?
- Se fosse um animal ou cor?

Dessa maneira, trazemos do campo abstrato o problema da pessoa para o campo mensurável. E é com a mensuração criada que vamos trabalhar para ressignificação. Se o paciente tiver dificuldades em expressar de forma automática uma definição ou simbologia para seu problema. Podemos determinar opções para ele baseado em submodalidades. Como: É grande ou pequeno, é liso ou rugoso, é claro ou escuro, vermelho ou azul, barulhento ou silencioso, frio ou quente.

Isso serve para qualquer impressão sensorial que o paciente venha relatado. Seja dor, fobia, medo, vício, raiva, angústia, ansiedade etc.

Definido o problema de forma mensurável podemos definir para onde queremos chegar. Definir uma meta, atingível.

Por exemplo:

- Se tivesse uma solução. Qual seria?
- Como você se sentiria se resolvesse?
- Com que se parece à solução disso?
- O que mudaria na sua vida?

Obs: Definir onde estamos e para onde querermos chegar é fundamental. Ou seja, definir e dar parâmetros pro problema e depois definir uma meta atingível. Dessa forma podemos focar nos caminhos estratégicos que faremos para irmos de "X" (problema) para "Y" (solução ou controle).

34.2 Ressignificando Usando Submodalidades

Podemos através de mudanças de submodalidades mudar o sentido da representação sensorial que o paciente tem do problema e isso pode gerar mudanças completas ou significativas na percepção do problema para o paciente. Por exemplo:

Geralmente sensações que queremos nos ver livres podemos jogar, quebrar, rasgar, explodir, mandar pro espaço, queimar etc. Como o caso das tristezas, mágoas, ressentimentos, dor, raiva, preguiça, etc.

Sensações que queremos podemos ganhar, tocar, receber, vestir, usar, tomar, comer, abraçar, por no bolso, etc. Como confiança, auto-estima, bom humor, alegria, coragem etc.

Além disso, essas sensações podem crescer, diminuir, fugir, embaçar, clarear, mudar de cor, ficar leve ou pesado, murcha ou cheia etc.

Usar submodaldiades na terapia requer criatividade. Por isso pense de maneira lúdica e conseguirá boas idéias.

Quando mudamos a estrutura de nossa experiência, alteramos seu significado. Portanto, podemos escolher o significado que atribuímos à nossa experiência.

34.3 ANCORAGEM

Ainda que o termo "ancoragem" seja relativamente recente, a idéia por trás dele, o condicionamento clássico, é bem antiga. Com o objetivo de investigar a fisiologia da digestão em cães, o fisiologista Ivan Pavlov (1849 –1936) desenvolveu um procedimento que lhe permitia estudar os processos digestivos de animais por longos períodos de tempo. Esse método se consistia no uso de uma mangueira inserida diretamente nas glândulas salivares do animal. Dessa maneira, toda vez que a saliva era produzida, ela era imediatamente captada, para ser posteriormente estudada.

Toda vez que a comida era apresentada aos cães, eles instintivamente salivavam. No entanto, com o passar do tempo, Pavlov algo muito interessante. Ainda que na ausência da comida, os cães passaram a salivar ao verem o técnico que normalmente os alimentava. Isso motivou

Pavlov a realizar outro experimento envolvendo seus cães. Inicialmente, ele disparou uma sirene e observou que esse barulho não fazia seus cães salivarem. Em seguida, passou a disparar essa mesma sirene pouco antes de alimentá-los. Com o passar do tempo, os cães passaram a salivar apenas ao ouvirem o disparar da sirene, ainda que na ausência da comida.

Pavlov chamou a comida de "estímulo incondicionado" e a salivação decorrente da presença da comida foi chamada de" resposta incondicionada", visto que já aconteciam naturalmente em todos os cães. Instintivamente, os cachorros já salivavam ao verem a comida. Em determinado momento, apenas o disparar da sirene já era suficiente para os cães salivarem. Nesse caso, Pavlov chamou a sirene de "estímulo condicionado" e a salivação tornou-se a "resposta condicionada".

Ancoragem é um conceito que amplia o conceito de condicionamento clássico para além das

nossas reações fisiológicas. Ou seja, âncoras são estímulos sensoriais condicionados que fazem as pessoas terem respostas condicionadas das mais diversas: comportamentos, emoções ou até mesmo pensamentos. Algumas ancoragens são compartilhadas culturalmente, como o aperto de mão. Ao vermos a mão do sujeito, temos um comportamento condicionado (apertamos a mão do sujeito).

Âncoras podem ser colocadas através do toque, som de voz, estalar de dedos, movimentos das mãos, odores, gostos, posturas corporais, localização, voz, ambiente físico, ou outros estímulos. Por exemplo, suponha que você esteja com saudades de seu namorado (a). Nesse caso, várias âncoras foram colocadas, já que você se lembrará dele (a) ao sentir algum perfume, ao ver uma foto dele, dentre vários outros estímulos condicionados.

A ancoragem é um processo natural e que acontece o tempo todo. No entanto, podemos fazer a ancoragem propositalmente. Vamos supor que você deseja criar uma ancoragem para potencializar a rotina de esquecimento do próprio nome. Nesse caso, basta estalar os dedos toda vez que você falar "esquece", "o nome some" ou "sumiu". Após a ancoragem, bastará que você estale os dedos toda vez que quiser potencializar alguma sugestão que envolva esquecimento. Âncoras também são essenciais em hipnoterapia. Imagine que o sujeito tenha crises de ansiedade. Nesse caso, o terapeuta pode criar uma ancoragem envolvendo um estado de serenidade. Dessa maneira, quando o sujeito tiver alguma crise, bastará a execução da âncora para alcançar o estado almejado.

34.3.1 Exemplos De Fraseologias Para Instalação De Âncoras:

"Toda vez que você abrir sua geladeira perceberá que a fome some".

"Toda vez que tocar sua mão direita no ombro esquerdo se sentirá forte".

"Toda vez que você tocar o centro do seu peito sentirá paz".

"Toda vez que cheirar esse cigarro sentirá nojo".

"Toda vez que tomar um copo d'água a vontade de fumar some".

Obs: Podemos usar também a palavra "quando".

Ex: "Quando eu conto de 5 até 0 olhando para cima entro em transe".

35 Colapso De Âncora

1) Peça para o paciente se conectar emocionalmente com o que lhe está incomodando.

2) Ancore em algum ponto

3) Quebre o estado

4) Peça para o paciente se conectar ao estado oposto a emoção ruim. Como amor, alegria, tranquilidade etc.

5) Ancore em algum ponto

6) Quebre o estado

7) Dispare a âncora ruim e fique tocando no ponto ancorado

8) Dispare a âncora boa e fique tocando no ponto ancorado

9) Solte a âncora negativa e mantenha a positiva

10) Peça para o paciente “tentar” pensar na emoção ruim enquanto ativa a ancora positiva

Obs: Se fizer tudo certo, a âncora negativa se dissipará e quando a pessoa tentar pensar na emoção negativa, automaticamente a emoção positiva irá sobrepor a negativa.

36 Âncora Slide

Após gerar um estímulo sensorial e ancorar em algum ponto do corpo do paciente, como ombro, braço, mão etc. Crie a expectativa de que essa sensação pode aumentar ou diminuir.

Ex: Vamos supor que você ancorou alegria no antebraço do paciente. Nesse caso, você pode tocar com seu indicador da mão direita e falar que à medida que seu dedo sobe até o ombro do paciente a sensação se amplia em 10 vezes. Faça sons com voz como se fosse uma sirene ou motor que amplia o volume ao mesmo tempo em que faz o slide. Isso trás o estimulo auditivo junto ao estimulo cinestésico.

37 Luz Curativa

A luz pode significar alegria, confiança, proteção, paz etc. Pode ser usada para tratamentos de depressão, baixa-estima, medo, etc.

Imagine que você está descendo do céu uma luz dourada (você poderá aqui sugerir outras cores) e entrando no topo de sua cabeça. Agora, sinta que essa energia passa por sua cabeça em direção ao seu pescoço e por onde ela passa ela vai limpando, restaurando e curando. Agora, essa luz começa a descer passando pelo seu tronco, braços, mãos, dedos, barriga.....Isso, e essa luz vai percorrendo todos os órgãos e células do seu corpo te trazendo paz e saúde. Muito bem! Agora essa energia dourada passa para sua cintura, partes íntimas, coxas, joelhos, panturrilhas e pés. Sinta seu corpo todo envolvido por essa energia, talvez você sinta seus pelos se arrepiando ou mesmo um leve formigamento.....isso! Concentre-se em cada parte do seu corpo e sinta a sensibilidade da sua pele aumentando. A partir de agora seu corpo carregará essa energia por onde quer que ande e ela continuará a trabalhar a seu favor, mantendo sua saúde perfeita.

38 Respiração Azul

Indicada para ansiosos

Indicada para aprofundamento do transe, para gerar sensação de paz e alívio em seus pacientes.

Imagine que você começa a inspirar uma energia linda e limpa de cor azul, um azul brilhante e cheio de vida. Por outro lado, você percebe que expira uma energia cinza, uma cor de poluição bem densa. Continue inspirando essa energia azul e a cada vez que ela entra essa energia vai purificando seu pulmão e restaurando sua saúde, deixe que a energia ruim saia a cada expiração. (Procure sincronizar suas palavras com a respiração do paciente). Isso.....inspira azul.....e soooooolta energia cinza (repita isso umas 3 vezes). Muito bem, a qualquer momento você poderá perceber que não só inspira luz azul como também passa a expirar luz azul. O que significa que você já se encontra totalmente purificado e sadio. Quando tiver certeza que sua respiração é toda azul levante devagar seu dedo indicador da mão direita (espere o cliente se manifestar). Muito bem! A partir de agora você pode sentir uma sensação de paz, equilíbrio e harmonia. Como se seu corpo florescesse mais vida, tão brilhante como essa energia azul. Quando você abrir os olhos poderá continuar a respirar essa energia, ela é sua agora.

39 Tratamento De Obesidade

A hipnose pode ajudar a reduzir ansiedade, reduzir ou acabar com a compulsão alimentar, promover disposição para atividades físicas e autocontrole. É bom salientar que a hipnose é um tratamento coadjuvante no emagrecimento e por isso se faz necessário que a pessoa procure um médico, nutricionista e faça atividades físicas.

39.1 Balão Imaginário

Esta técnica consiste em colocar o sujeito em transe e sugerir que fora colocado em seu estomago um balão e este a partir de agora toma conta de cerca de 80% do estomago do paciente. Mesmo apesar de o paciente saber que não há balão algum, se conseguir fazer com que seu subconsciente aceite esse idéia em estado de transe, a mente do paciente não irá questionar e fará com que o mesmo sinta-se saciado e cheio e assim comerá bem menos. As vantagens desse tipo de terapia são que o paciente não precisará gastar suas economias com uma cirurgia médica, além disso, não terá cortes, anestesias,medicações químicas e nem pós-cirúrgico. Uma critica que faço a essas cirurgias médicas é que os mesmos operam o estomago do paciente e não suas mentes, dessa forma muito voltam a engordar depois de um tempo, pois suas mentes estão condicionadas a comer muito e por isso não há balão que aguente a pressão. Esta técnica hipnótica tem mostrado ótimos resultados na Europa e EUA e vos apresento agora a maneira como faço. Não é a técnica original, mas adaptada de acordo com a experiência que adquiri ao atender as pessoas.

Não se esqueça de fazer uma boa anamnese para conhecer melhor seu paciente.

Observei que muitos hipnotistas faziam essa técnica apenas dizendo para o paciente fechar os olhos e imaginar, isso pode dar certo. Porém, notei que quando eu os levava a níveis sonambúlicos o sucesso da sugestão era melhor, pois quando a sugestão não pegava muito bem, necessitava de várias outras sessões para ratificar e intensificar as sugestões que eu já havia feito. Sugiro que use a espiral hipnótica, handdrop ou handshake induction seguida da indução de Elman. Após isso inicie as sugestões.

39.1.1 Roteiro

Imagine que estou colocando uma bexiga murcha em sua boca, em cima da sua língua, da cor e do sabor que você preferir. Isso! Muito Bem! Agora, junte um pouco de saliva na sua boca e se prepare para engolir esse balão (espere a pessoa fazer o movimento de deglutição). Isso! Perceba o balão descendo pela sua garganta, pelo seu aparelho digestivo até se depositar no seu estômago. Agora, você sabe que eu seguro em minhas mão um aparelho eletrônico bombeador que irá inflar essa balão aos poucos na sua barriga. Respire bem profundo para não enjoar (aqui, quero que a pessoa enjoe um

pouco para tornar a sensação real por isso uso o “não” com o intuito se ser um sim). Isso! Muito bem! Agora eu começo a bombeá-lo e você pode senti-lo inflando, ocupando 10% do seu estomago, isso.....agora 20%, respire fundo.....30%.....40%.....50%.....Muito bem, o balão já ocupa metade do seu estomago e você se lembra daquela sensação de quando jantou em um restaurante e ficou satisfeito (a), sabia que podia comer uma sobremesa pois ainda cabia mais um pouco.....mas agora eu inflo para 60% o balão.....70%.....respire fundo.....80%.....Muito bem, agora você tem apenas 20% do seu estômago livre para comer coisas saudáveis e que te encham de energia e disposição. Agora você se sente como se estivesse comido além da conta, como naquele dia que vem na sua mente agora que você sabe que exagerou. A partir de agora você continuará a sentir-se saciada mesmo quando abrir os olhos (sugestão pós-hipnótica) e qualquer coisa que comer mais pesada logo te fará passar mal e você não quer isso. Mas você percebe que quanto mais alimentos saudáveis você come, melhor você se sente e até mesmo a sensação de inchaço estomacal pode diminuir. Vou iniciar uma contagem de 1 a 5 e no 5 você despertará bem energizada, porém com a sensação de saciedade.

1... vai ouvindo os ruídos externos.....

2... se preparando pra abrir os olhos.....

3... sentindo seus pés e mãos.....

4... mais desperta.....

5... pode abrir os olhos.

Nas próximas sessões reforce a sugestão mais uma vez partindo do principio que o balão já esta instalado. Por exemplo: “Você sabe que o balão te acompanha por todos os momentos e que você passa a comer bem menos do que antes”.

Aproveita as próximas sessões para dar sugestões de autoestima, disciplina, vaidade, disposição e interesse por atividades físicas, etc.

40 Sala De Controles

Pode ser usada para aumentar confiança, diminuir ansiedade, etc.

Vamos supor que o paciente seja ansioso.

Imagine que você entrou em uma sala de controles da sua mente. Você percebe que nessa sala existem inúmeros botões, alavancas e computadores relacionados ao funcionamento de cada parte do seu corpo. Você então avista uma alavanca maior responsável pelo nível de ansiedade. Veja que ela marca uma posição de número 7 em uma escala de 0 a 10. Agora, pegue você mesmo com sua mão e puxe com toda sua força, no seu tempo essa alavanca para trás e a deixe onde preferir, pode ser no 5, no 4 ou até mesmo no 0 se preferir. Agora olhe para o lado e veja outra alavanca responsável pela sua confiança mancando no número 4 em uma escala de 0 a 10. Agora empurre essa alavanca até o número que desejar. Talvez essa alavanca esteja um pouco dura e pesada, mas você tem força para empurrar um pouco mais ou até mesmo tudo até o número 10. Isso.....

41 Vícios

Após colocar o sujeito em transe, afirmo: “Todas as vezes que tal “droga” se apresentar na sua frente, você sentirá nojo e repulsa. A partir de agora você opta por uma vida saudável e longe das drogas.”

41.1 Vício Em Cigarro

Essa técnica tem a intenção de causar aversão à droga.

Após colocar o paciente em transe, se possível sonambúlico. Acenda um cigarro e diga. “A

qualquer momento vou trazer um cigarro aceso para perto do seu nariz e toda vez que isso acontecer você sentirá muito enjôo e vontade de vomitar, você vai segurar o vômito, mas poderá sentir até mesmo náuseas". Neste momento leve o cigarro para perto da pessoa, veja suas reações de nojo e diga: "Isso, e agora sua mente inconsciente grava essa sensação e todas as vezes que você pegar em um cigarro ou mesmo pensar em fumá-lo terá as mesmas sensações e você não quer isso. Portando optará por ficar longe do cigarro". Apesar de essa técnica levar o paciente a uma sensação de enjôo, criamos um condicionamento e inconscientemente o paciente por si só se desprenderá do vício. Sugiro que reforce as sugestões nas próximas 2 ou 3 sessões. Alguns hipnoterapeutas preferem fazer regressão para entender o motivo do vício. É uma boa opção também, mas neste caso em específico prefiro utilizar de ancoragens e os resultados são incríveis. É importante que o paciente queira, sobretudo parar de fumar. Descubra na anamnese se ele não está buscando mais uma "fuga" para justificar pra família que nada funciona, mas que ele esta tentando parar. Esse tipo de paciente irá sabotar seu trabalho e por isso é melhor ser dispensado.

Você poderá desenvolver seus próprios roteiros de acordo com cada paciente. Alguns pacientes poderão apresentar vícios sexuais, vícios de álcool ou mesmo vícios de limpeza excessiva. Para cada caso procure entender o problema, pesquise e formule com cuidado suas sugestões.

41.2 Caixinha De Emoções

Técnica recomendada para eliminar medos, traumas, mágoas e emoções reprimidas.

Imagine-se no alto de uma montanha, num vale maravilhoso a beira de um precipício. Agora pegue uma caixinha que está no chão, abra ela e deposite ali toda a energia e sentimentos negativos que tem te incomodado. Imagine a cor dessa energia negativa sendo colocada toda dentro dessa caixinha. Isso! Talvez você já tenha colocado tudo ai ou talvez ainda esteja colocando. Quando terminar assinta com a cabeça. Já terminou? Agora, feche a caixinha, olhe para o precipício e jogue com toda sua força essa caixinha. (dê um tempo pra pessoa). Isso, muito bem, e a caixinha some completamente no meio do nada. Você a partir de agora está livre, leve e renovada.

41.3 Ridicularização

Essa técnica parte do princípio de que devemos "ridicularizar" o medo do paciente. Explicarei melhor!

Vamos supor que seu paciente tenha medo de lagartixa. Após colocá-lo em transe (pode ser transe leve). Peça para o sujeito imaginar a lagartixa, provavelmente ele fará uma cara feia de quem não gostou. Após isso, peça para que ele imagine a lagartixa ficando cor de rosa, coloque um chapeuzinho nela e laçinho no pescoço. Agora imagine ela mandando um beijinho pra você. Apensar de parecer "tosco", essa técnica apresenta ótimos resultados uma vez que leva o cérebro da pessoa a criar uma associação de que algo rosa e meigo, por exemplo, não pode parecer asqueroso ou se quer passar medo.Partiremos do mesmo principio para qualquer tipo de fobia. Veremos a seguir que para dor de cabeça podemos usar princípios semelhantes.

42 Efeito Swish

O Swish é uma técnica da Programação Neurolinguística que utiliza mudanças de submodalidades críticas. Ela muda comportamento ou hábitos indesejáveis ao estabelecer um novo direcionamento. Aquilo que costumava disparar o comportamento antigo incitará um movimento na nova direção. Isso é mais poderoso do que simplesmente mudar o comportamento.
O swish pode ser usado em qualquer sistema representacional. Eis os passos para o swish visual:

1. IDENTIFIQUE O PROBLEMA

Este pode ser um comportamento ou hábito que deseja mudar, ou qualquer situação que deseje responder com mais recursos.

2. IDENTIFIQUE A IMAGEM QUE DISPARA O PROBLEMA

Trate esse problema como uma realização. Como saberá quando fazê-lo? Quais as pistas específicas que sempre o precedem? Procure um gatilho visual específico para o problema. Pode ser um gatilho interno (algo que vê em sua mente) ou externo (algo que vê no mundo exterior). Considere esse gatilho como imagem associada (interiorizada).

3. IDENTIFIQUE DUAS SUBMODALIDADES CRÍTICAS DA IMAGEM-PISTA QUE LHE CONFEREM IMPACTO

As mais comuns são tamanho e brilho. Se aumentar o tamanho e o brilho da imagem a tornar mais eficaz, serão essas as submodalidades. Essas duas submodalidades precisam ser submodalidades analógicas, como tamanho e brilho, que podem ser continuamente aumentadas ao longo de uma faixa.

4. QUEBRE O ESTADO

5. CRIE A IMAGEM DE UMA AUTO-IMAGEM DESEJADA

Como você se veria se não tivesse esse problema? Que tipo de pessoa seria facilmente capaz de solucionar tal questão ou nem mesmo teria esse problema? Você teria mais escolhas e seria mais capaz. Faça com que essa imagem seja equilibrada e crível e não conecte a qualquer contexto específico. Certifique-se de que seja ecológica. Ela precisa ser motivadora e muito atraente. Torne-a uma imagem dissociada (exteriorizada).

6. QUEBRE O ESTADO

7. COLOQUE AS IMAGENS NA MESMA MOLDURA

Volte para imagem do problema. Torne-a uma imagem grande e brilhante caso essas sejam suas submodalidades. Certifique-se de que seja uma imagem associada (interna). Em um canto da imagem, coloque sua auto-imagem desejada nas submodalidades opostas – como imagem pequena e escura, dissociada (externa).

8. FAÇA O “SWISH” DAS DUAS IMAGENS

Rapidamente transforme a imagem pequena e escura em grande e brilhante e a expanda até que preencha a moldura. Faça com que a imagem do problema fique escura e encolha-a ao nada. Faça isso muito rapidamente. Ao mesmo tempo, imagine algum som que se encaixe com o movimento (como s-w-i-s-h!).

9. QUEBRE O ESTADO VISUALMENTE

Abra os olhos se os tiver fechado e faça com que o quadro fique branco. Olhe para uma outra coisa qualquer.

10. REPITA O SWISH E QUEBRE O ESTADO

Faça isso pelo menos três vezes, muito rapidamente. Certifique-se de quebrar o estado entre cada swish ou estará se arriscando a fazer o swish do problema de volta novamente!

11. TESTE E FAÇA PONTE AO FUTURO

Tente acessar o problema mais uma vez. O que está diferente? Às vezes, você não conseguirá obter a imagem-pista novamente da mesma forma. Às vezes, você começará a falar a respeito do problema usando o tempo do verbo no passado.

43 Técnicas Para Controle De Dor

43.1 Técnica Da Pressão

Trabalharemos com dores usando submodalidades

Qual o nível de sua dor em uma escala de 0 a 10?

Digamos que a pessoa responda: 7

Ok! Se eu aumentar essa dor para nível 8 mas depois imediatamente tirá-la completamente você se importaria?

Se a pessoa disser que sim, inicie!

Vou Pressionar sua cabeça e a hora que sua dor aumentar para nível 8 você me avisa ok?

(a pessoa avisa)

E você percebe que é a pressão dos meus dedos que está causando essa dor. No momento em que eu soltar esses dedos da sua cabeça a dor sumirá imediatamente ok.

(Solte os dedos que pressionavam a cabeça do sujeito, estale os dedos e diga: Some completamente)!

(Mude de assunto para distrair a pessoa e depois pergunte: E "aquela dor", em que nível se encontra de 0 a 10)?

Obs.: O que importa é o cérebro da pessoa entender que a dor que sente está relacionada ao pressionar da cabeça e quando solta-se a pressão a dor acaba. O cérebro entende isso e libera os hormônios necessários para a pessoa não sentir mais dor.

Obs.: Sempre sugira para a pessoa procurar um médico!

43.2 Técnica Das Figuras Geométricas

Pergunte a pessoa em que nível de encontra a dor dela numa escala de 0 a 10. Digamos que a pessoa diga nível 8.

Pergunte a ela se essa dor tivesse uma cor que cor teria.

Se essa dor tivesse uma forma geométrica, qual seria?

Você poderia aqui perguntar também do peso e do tamanho. Mas vamos fazer apenas com os elementos acima.

Digamos que o paciente respondeu nível 8, cor vermelha e um quadrado como sendo a figura

geométrica.

Peça para que a pessoa diga onde está a dor e peça para que feche os olhos.

"Isso, agora com o poder de sua imaginação, traga essa imagem para frente dos seus olhos, mas continue de olhos fechados. Agora imagine que esse quadrado, de número 8 e cor vermelha começa a se modificar e vira um triângulo laranja de número 7. Muito bem! Agora ele vai se modificando e vira um retângulo de número 6 e cor amarela. Isso! Agora vira um círculo de número 5 e cor roxa, agora um quadrado de número 4 e cor azul, agora um quadrado bem menos de número 3 verde, e agora vira um círculo de cor creme e número 2. Isso, e agora vira um grãozinho de areia que começa a viajar em direção ao céu, saindo do planeta, passando as estrelas, planetas e galáxias. Até que ele some completamente.....Abra os olhos! Como se sente? Qual o nível daquela dor?"

Obs.: Uso "daquela" dor para dar a impressão que a dor esta longe!

Caso a pessoa não entenda de figuras geométricas, substitua o roteiro por frutas. Pode começar com uma melancia, depois vira um melão, uma laranja, uma jabuticaba, uma cereja e some! Ou então associar a dor de cabeça a um cão rottweiler ou pitbull, e depois ir o transformando em um pastor alemão, labrador, um poodle, pug e por fim vira um shih-tzu. Este mesmo cão pode dar uma "lambidinha na pessoa". A mente da pessoa entenderá que um shih-tzu que seria a representação metafórica da dor de cabeça não poderá apresentar "dor". Desta forma o cérebro irá liberar hormônios que trarão bem-estar e a dor de cabeça sumirá parcialmente ou totalmente.

O que importa é fazer com que o cérebro da pessoa crie uma associação de que a dor de cabeça dela está representada nas figuras que vão diminuindo e sumindo.

44 Como Montar Um Consultório

O que precisamos para termos um consultório agradável aos pacientes?

Essa é uma pergunta ótima e a resposta é talvez mais simples do que você possa imaginar. Um consultório de hipnoterapia precisa ter mesa, cadeiras, poltrona reclinável ou "chaise longue" e principalmente lenço. É muito comum os pacientes chorarem quando acessam suas mágoas. Entre os itens opcionais, mas não menos importantes estão, quadro, tapete, iluminação, abajur ou controle de luz através de um dimmer para tornar o ambiente mais confortável, água disponível, banheiro, secretária.

Como a hipnose não tem uma regulamentação vigente ou conselho, não é necessário ser formado em psicologia como muitos leigos pensam. No entanto, ter uma formação em psicologia ou psicanálise pode agregar valor e passar maior credibilidade frente alguns pacientes, mas isso também não é uma regra.

De inicio, se achar o investimento alto tanto da montagem do consultório quanto do aluguel. Sugiro procurar espaços "coworking" ou salas compartilhadas que sublocam horários de atendimento. Ou mesmo, alugue você uma sala e subloque os horários que não atender para outros terapeutas.

Procure a prefeitura ou contador mais próximo para ver questões de alvará, corpo de bombeiros, tributos etc.

45 Quanto Cobrar Por Cada Terapia?

Essa pergunta é muito relativa, depende muito da região onde você mora. Mas em geral os atendimentos de hipnoterapia custam em média de R$200,00 a R$500,00 por hora de sessão. A grande questão gira em torno de demanda e oferta. Se você tem muitos pacientes cobre mais, se tem poucos, cobre menos.

Procure fechar pacotes de hipnoterapia como 5 ou 6 sessões. Além de você conseguir melhores descontos para seu pacientes, tira a responsabilidade de tentar tratar as pessoas em apenas uma sessão. O que pode acontecer, mas é bem raro e arriscado. Fazendo um trabalho com mais sessões você consegue mesurar a evolução do paciente, ajustar as melhores sugestões a cada sessão e ter mais tempo para tratá-lo com mais eficácia.

46 COMO DIVULGAR MINHA TERAPIA?

Diferentemente de comércios como padarias ou drogarias em que você abre as portas e os clientes entram. No caso de um consultório precisa-se de ir além. A informação tem que chegar até as pessoas que você faz atendimentos. Nesse caso, esqueça formas antigas de marketing como panfletos e out-door. Invista em marketing digital, como redes sociais, site, banner patrocinados, Google adwords, dentre outros. Acredite, dá muito mais resultado.

Hipnose Ericksoniana

47 Padrões De Linguagem Ericksonianos

Milton Erickson foi um dos maiores hipnotistas de todos os tempos. Um gênio da hipnoterapia que usava as palavras de forma sutil, permissiva e muitas vezes metafórica. Sabia influenciar o inconsciente de seus pacientes de forma incrível e seus tratamentos eram personalizados pra cada pessoa, como se fossem um terno de alfaiate que só servia para aquela pessoa. Após sua morte em 1980, seu "discípulo" Jeffrey Zeig se tornou o maior expoente divulgador de Erickson. No Brasil, temos a psiquiatra Sofia Bauer como grande referência da hipnose Ericksoniana. Além disso, a famosa PNL ou programação neurolinguística criada por Richard Bandler E John Grinder tem como um de seus terapeutas modelados o Dr. Milton Erickson.

Milton Erickson contraiu aos 18 anos poliomielite tetraplégica. A partir daí, se interessou por métodos e técnicas terapêuticas que buscassem a superação humana. Pelo fato de ter sofrido paralisia do corpo todo, Erickson passou a praticar auto-hipnose e melhorou consideravelmente, inclusive voltando a se mover. Toda a sua experiência foi usada em seus atendimentos após se formar em médico psiquiatra. E até os dias de hoje suas abordagens e maneira conversacional de falar influencia o trabalho de psicólogos, médicos, terapeutas e etc.

E como poderemos usar linguagens Ericksonianas?

Bem, Milton Erickson usava frases com comandos embutidos. Como por exemplo:

"Mais cedo ou mais tarde você poderá permitir-se relaxar profundamente"

Poderíamos adaptar para auto-hipnose frases como:

"Mais cedo ou mais tarde enquanto relaxo meu corpo nesta poltrona minha mente inconsciente encontra uma maneira estratégica de resolver tal problema".

Perceba que o fato de usar "mais cedo ou mais tarde" embute o fato de que algo vai acontecer, sendo relevante apenas o tempo em que isso vai ocorrer.

Podemos dizer também:

“De um jeito ou de outro”

47.1 Metáforas

Erickson usava de metáforas com seus pacientes de forma que as sugestões entrassem na mente da pessoa de forma indireta. Erickson era um contador de histórias, e ao contar histórias fazia com que seus pacientes se identificassem inconscientemente e buscassem em si próprios recursos para autocura e resolução dos problemas.

“Assim como o sol nasce todas as manhãs, seus dias são mais e mais abençoados”.

“Seu corpo esteve em guerra, mas os soldados do bem venceram o mal e limparam todo o campo”.

“Estou me perguntando o que você gostaria de fazer primeiro para emagrecer. Fazer atividades físicas ou se alimentar com comidas saudáveis.”

Observe que a frase acima relata que as duas coisas acontecerão, o que difere será a ordem de escolha. E isso soa pra mente inconsciente como verdade e de forma permissiva é muito sutil.

“Fato+fato+fato”.

“Sei que você esta deitado nessa cama, sei que enquanto escuta minha respiração relaxa mais e também sei que sua mente inconsciente faz os ajustes necessários para que você se torne mais equilibrado e feliz”.

Quando dizemos uma série de verdades, temos a tendência de acreditarmos na continuação das sequências e sem resistência.

“É fácil você se tornar uma pessoa mais saudável, já que você está tomando atitudes certas. Não é?”

Além de a frase justificar o porquê do propósito, o “não é” no final faz com que a afirmação seja uma pergunta e esta desvie a resistência.

“Eu não sei se esta noite você será tomado por uma sensação de liberdade e paz”.

Perceba que neste caso a negação disfarça um comando. O fato de não saber o que irá sentir, torna a mensagem indireta e abre a probabilidade de acontecer.

"Talvez sua mente inconsciente lhe dê uma forte intuição sobre o caminho que deve seguir".

"Talvez" abra o campo da probabilidade de acontecer.

"Provavelmente você já saiba como resolver tal coisa"

Isso faz com que acionemos o mecanismo de busca do paciente e seu inconsciente trabalhará ao seu favor a fim de encontrar resoluções.

"Estou curioso para saber qual opção de trabalho deve aceitar"

Veja que indiretamente acionamos aqui uma pergunta que faz o paciente raciocinar sem resistência sobre qual opção deve escolher.

Bem, existem milhares de formas de se criar afirmações ericksonianas, mas de fato seja sempre permissivo e metafórico com seus pacientes.

É claro que podemos fazer afirmações diretas e sem rodeios. Em minha opinião as afirmações diretas soam melhor em estado de maior transe quando naturalmente oferecerá menos resistências. As abordagens indiretas podem ser feitas mesmo em estado de vigília, estas possuem a sutileza de entrar perifericamente em nosso subconsciente. Quanto mais resistência, mas indiretos devemos ser.

"Pensar por imagens está mais perto do processo inconsciente do que pensar por palavras". (FREUD,1923, P.14)

48 Características Da Hipnose Ericksoniana

48.1 Embrulhar pra presente/ Terapia Sob Medida

As sugestões de Milton Erickson eram personalizadas, come se fossem embrulhadas pra presente. Ou então como se fossem um terno de alfaiate, que só servia exclusivamente para uma pessoa e não para outra. A idéia de personalizar a terapia para o paciente torna o processo mais

autentico e faz com que o paciente se sinta valorizado.

> Tailoring: "Corte". Ao Molde Do Cliente. Vem Do Termo "Tailor" Que Significa Alfaiate.

Sinergismo: Ou princípio de semelhanças, como na homeopatia. Dar mais do mesmo para encontrar uma saída. Utilizar o que o cliente traz.

Ser vago: Isso permite que o próprio inconsciente do sujeito encontre a solução e faça os ajustes.

Idiossincrasias: Temperamento peculiar, permitir que o indivíduo reaja de maneira pessoal.

49 Como Lucas Naves Faz Na Terapia?

Bem, ao longo de inúmeros pacientes, cursos e mais cursos pude notar muitos processos defasados e antigos. No dia a dia, testando diversas técnicas percebi que muitos hipnoterapeutas e escolas de hipnose até conceituadas estavam trabalhando com padrões rígidos, engessados e o pior, como foco no problema e não na solução. Como o mito de que as técnicas de regressão resolvem tudo ou simplesmente que roteiros prontos funcionam para todos. É muito fácil decorar protocolos e replicá-los para os pacientes. Mas cada pessoa é de um jeito, cada um tem um mapa diferente. Já dizia a PNL, o mapa não é território. Desta forma, aplicando terapias personalizas, mesclando hipnose clássica com ericksoniana, aplicando técnicas modernas de PNL e aprendendo a ressignificar sentimentos sob medida para os pacientes, passei a ter resultados fabulosos e uma média de tratamentos bem sucedidos muito maiores do que vejo no mercado atual.

Por isso de forma geral tenho as minhas técnicas favoritas, mas utilizo-as como você aprendeu nesse curso de maneira solta e única para cada indivíduo. Dentre essas técnicas estão:

1. Fazer uma anamnese contínua em cada sessão.
2. Objetificar o problema.
3. Criar uma meta atingível.
4. Ressignificar a impressão sensorial do paciente (seja qual for) usando submodalidades, swish, metáforas, sugestões indiretas e visualizações criativas.
5. Trabalhar técnicas como insignificância e ridicularização.
6. Criar ponte para o futuro
7. Instalar âncoras, âncoras slide ou colapso de âncoras.
8. Sugestões diretas para reforço positivo.
9. Ensinar ao paciente auto-hipnose e como ele deve fazer para reprogramar sua própria mente sem ficar dependente de terapeutas.

50 PONTE PARA O FUTURO

Essa técnica consiste em o cliente criar uma visualização em que ele já realiza seu objetivo. Ao fazer esse exercício, ele começará a criar um novo caminho neural e um novo sistema representacional do seu objetivo, que muitas vezes parece distante, apagado e difícil. Faremos com que o cliente se associe a cena de sucesso e sinta a emoção de já ter realizado tão meta. Dessa forma ele se sentirá dentro da cena, com a impressão de que ele é um vencedor. Encheremos de submodalidades essa ponte para o futuro, de tal forma que o cliente possa ver cores, sentir sensações, ouvir pessoas e muito mais, como se o que ele tanto deseja já fosse dele.

Esse exercício deve ser aplicado apenas para objetivos atingíveis, pois o mesmo fará com que o cliente acredite ser capaz de atingi-lo.

Exemplo

1)Imagine-se sentado numa poltrona de cimena esperando o “filme” do seu objetivo passar na grande tela.

2)De “play” no “filme” e comece a assistir com muita nitidez seu desejo sendo realizado. Sinta, veja e ouça com o máximo de detalhes.

3) Imagine-se flutuando para dentro da grande tela e se associando (entrando na tela).

4) Sinta agora com seu corpo, ouça com seus ouvidos e veja com seus olhos seu sonho sendo realizado e você muito feliz e realizado por isso.

5) Ancore a sensação

Você pode solicitar que seu cliente faça esse exercício todos os dias e repita a ancoragem. Isso fará com que ele se sinta mais motivado e focado em gerar mudanças.

51 Dessensibilização Sistemática

Essa é uma ótima maneira de tratar fobias.

Criada por Joseph Wolpe, a dessensibilização sistemática consiste basicamente em sugestionar ao cliente que ele se encontra em um local seguro e confortável. Instalar ancora de paz e tranquilidade e ir aproximando o objeto fóbico aos poucos do cliente até o mesmo se sentir bem com relação a isso.

Relaxar o cliente.

Trazer sensações de paz e tranquilidade.

Instalar âncora de reindução ao estado de paz.

Apresentar o objeto fóbico e ir aproximando o mesmo pouco a pouco. (Pode ser por imagens no celular)

Testar como está o estado emocional do cliente e ser for preciso, repetir a operação.

Essa técnica por si só não garante o tratamento de fobias, por isso, combina a mesma com efeito swish, submodalidades, ponte ao futuro ou mesmo regressão a causa.

52 Regressão de Idade por emoção

A regressão de idade é uma técnica muito eficiente para tratar traumas. Uma vez que vamos direto ao material recalcado do subconsciente e ressignificamos as causas. No entanto, essa técnica se faz desnecessária em muitos casos em que não existem traumas ou que são apenas crenças ou hábitos negativos. Sabemos que com técnicas simples de PNL reajustamos e tratamos o problema, como as fobias por exemplo, em que conseguimos tratar em poucos minutos e seria desnecessária uma regressão na maioria desses casos. Por isso a importância de se fazer uma boa anamnese para

identidicar. Recomendo sempre procurar fazer uma técnica menos invasiva, como swish por exemplo. Caso o problema não sane, o terapeuta poderá partir para uma regressão de idade.

Inicie com um roteiro metafórico que servirá de caminho para encontrar a causa. (escadaria, elevador, túnel do tempo, contagem e etc).

Crie uma expectativa com contagens de que a primeira vez que a pessoa sentiu tal emoção irá aparecer novamente e ela entrará nessa cena

Após a contagem inicie com perguntar fechadas: Está em um lugar aberto ou fechado? Está de dia ou de noite? Sozinho ou acompanhado?

Após o cliente começar a responder. De continuidade nas perguntas. O que está acontecendo? Quem está com você? O que está sentindo?

Após identificar os elementos da causa, chame o paciente na idade atual e diga que ele tem uma missão de salvar a versão dele regredida.

Coloque a versão atual em contato coma versão regredida do paciente e diga para a versão atual dar comandos e conselhos para salvar o regredido.

Se houver necessidade trabalhe o perdão, aceitação, compreensão, indiferença ou gratidão.

Após ressignificar essa causa, pegue o braço do paciente e erga-a mais alto e afirme: “Se houver mais alguma causa relacionada a isso que fez você sofrer, irá aparecer quando eu soltar essa braço sobre suas pernas”.

Após soltar o braço do paciente inicie novamente as perguntas: Está em um lugar aberto ou fechado? Está de dia ou de noite? Sozinho ou acompanhado?

Caso o paciente encontre mais causas, ressignifique as da mesma forma. Caso não encontre nada, comece e emersão do paciente ao estado presente enquanto complementa a sessão com várias sugestões diretas que trarão força, motivação e paz interior para o paciente.

Pergunte o paciente como se sente e finalize a sessão

53 CURA RÁPIDA DE FOBIA (RICHARD BANDLER)

1° se imagine no cinema sentado nas cadeiras do meio

2° saia para tela projetista (dupla dissociação)

3° coloque pausado antes do momento mais forte (1 segundo antes)

4° coloque em preto e branco

5° dar play

6° pausar no final

7° associar novamente (entrar na tela)

8° colorir

9° rebobinar 3 vezes o mais rápido que puder

Desejo Sucesso a todos vocês com a hipnose. Forte abraço e obrigado!

Lucas Naves

- www.lucasnaves.com.br
- youtube.com/lucasnavescarneiro
- lucasnaves@hotmail.com

BIBLIOGRAFIA

Karl WEISSMAN, Karl. O Hipnotismo-Psicologia-Técnica-Aplicação.Livraria Editora Martins - 1973 - 2. Edição

WEISSMANN, Karl. O hipnotismo. História, Teoria e Prática da Hipnose. Rio de Janeiro, Ed. Prado, 1958

ANDREWS, Sean Michael. Who, Me? How to Choose The Best Volunteers. Self-published. 2014.

BANDLER, Richard; GRINDER, John. Sapos em príncipes - Programação Neurolinguística. São Paulo: Summus Editora, 1982.

BAUER, Sofia. Hipnose Ericksoniana passo a passo. Campinas: EditoraLivroPleno, 2000.

BROWN, Derren. Tricks of the Mind. London: Channel 4 Books, 2006.

ELMAN, Dave. Hypnotherapy.Glendale: Westwood Publishing, 1964.

ESTABROOKS, George. Hypnotism.New York: E.P Dutton, 1957.

FERREIRA, Marlus Vinicius Costa. Hipnose na prática clínica. São Paulo: Atheneu, 2003.

HILGARD, E. R. Hypnotic susceptibility scales under attack: an examination of Wetzenhoffer's criticisms. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 29: 24-41, 1981.

JACQUIN, Anthony. Reality is Plastic: The Art of Impromptu Hypnosis. Derby: published by Anthony Jacquin of UKHTC. 2007. 72

MCGILL, Ormond. The New Encyclopedia of Stage Hypnotism.Carmarthen: Crown House Publishing, 1996.

MILGRAM, S. Obedience to authority: An experimental view. New York: Harper & Row, 1974. R., Jerry. A. Hipnose & Bíblia. E-book disponível em: http://bit.ly/100dKt6

MOURO, Henry. Handbook of Suggestive Therapeutics Applied Hypnotism Pychic Science: A Manual of Practical Psychotherapy, Designed Especially for The General Practitioner of Medicine nd Surgery. St. Louis: Mosby Company. 1913.

RASMUSSEN, Jorgen. Provocative Hypnosis.Norway: Self-published by Jorgen Rasmussen. 2008.

SKINNER, B. F. O comportamento verbal. São Paulo, Cultrix: 1978.

WEINER, Irving B.; FREEDHEIM, Donald K. Handbook of Psychology, History of Psychology.Nova Jersey, John Wiley& Sons, 2003.

Spiegel, H. (1972).An eye-roll test for hypnotizability. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 15(1), 25–28.

Manual de Programação Neurolingüística - Joseph O'Connor

http://portaldahipnose.com.br/historia-da-hipnose.html