CENTRO SOFIA BAUER

CENTRO SOFIA BAUER

HIPNOTERAPIA ERICKSONIANA
BÁSICO

CURSO BÁSICO
- APOSTILA I –

Por Sofia Bauer

Rua Desembargador Jorge Fontana, 408, sala 1.402 | Belvedere | BH | MG | CEP 30320-670
31 3286.8339 | contato@sofiabauer.com.br | sofiabauer.com.br

CURSO BÁSICO DE HIPNOTERAPIA - APOSTILA I

o **Conceito de Hipnose** – o modelo de cada Ericksoniano : Zeig, Teresa Robles, Gilligan, Lankton, Rossi e outros.

o **Mitos**

o Hipnoterapia clássica x Hipnoterapia Naturalista.
o Definição da Terapia Ericksoniana – o transe sem transe, uma evolução passo a passo.
o História de Erickson.
o Indução por partes passo a passo.
o A linguagem utilizada.
o Avaliação do paciente
o Intervenção desde o início
o Meta modelo do Milton H. Erickson
o Como fazer terapia sob medida
o 3M/2R
o Pacing / leading
o Técnicas básicas – respiração, lugar seguro, visualizações
o Técnicas avançadas – distorção do tempo, criança, confusão mental, sonhos, imagens, teatro.
o Regressão – como fazer, conceito, crença limitante
o Metáfora
o Entrando pelo sintoma, saindo pela solução
o Padrão / vírus/ tarefas

o **Bibliografia básica**

- Textos complementares – vários autores
- Hipnoterapia Ericksoniana Passo a Passo – Sofia Bauer
- Raízes profundas – O`Halon
- Hipnose Centrada na Solução de Problemas – O`Halon
- Minha voz irá contigo – Sidney Rosen
- Concerto para Quatro Cérebros – Teresa Robles
- Auto Hipnosis – Teresa Robles
- Revisando o passado para construir o futuro – Teresa Robles

- Terapia sob medida – Teresa Robles
- Imagens que curam – Gerald Epstein
- CDs de Sofia Bauer

HISTÓRIA DA HIPNOSE

Os fenômenos hipnóticos pertenceram aos deuses, ao diabo, aos astros, ao homem e, finalmente, à ciência. Momento em que puderam ser identificados, reproduzidos e, até certo ponto, explicados através da Psicologia e da Neurofisiologia.

A pesquisa mais recente que foi realizada, coloca o ponto inicial da história da hipnose na Região da Mesopotâmia a 3500 anos A.C, onde na Caldéia, já existem relatos de curas pela fixação do olhar. Induzia-se um certo tipo de transe hipnótico para se buscar a aproximação entre os pacientes e seus antepassados.

Na antiga Grécia, os enfermos também eram colocados para dormir e despertavam curados. Asclépios aprendeu com Centauro Quíron um tipo de sono especial que curava as pessoas. Lá, a população em geral participava de cultos religiosos, onde iam aos templos do sono e, após entrarem em transe, ouviam os sermões dos sacerdotes do respectivo deus desse templo. Após o procedimento, os enfermos retornavam às suas atividades alegando plena saúde e alegria.

As idéias e opiniões da utilização de técnicas hipnóticas, aparecem nos estudos das documentações históricas sobre a China, Índia e Pérsia, onde também não restam dúvidas sobre o fato daqueles povos manipularem empiricamente técnicas hipnóticas.

Abade Faria, um seguidor do Mesmerismo, que Inaugurou a fase científica da hipnose, com os trabalhos de Mesmer com seu magnetismo animal, desempenhou um papel importantíssimo pelo fato de ser um dos primeiros e voltar a sua atenção para a importância do pensamento e da imaginação do paciente.

Ele foi o precursor da utilização da sugestão verbal, enquanto todos os demais defendiam a hipótese do fluido, negando a intervenção do pensamento, acreditava na influência magnética das estrelas na cura das pessoas doentes.

Segundo James Braid, o mesmerismo tinha seus erros. Não era falso, mas era enganoso. Para ele, não existia fluido algum e qualquer manobra que cansasse o sistema

nervoso (ele usava a fixação do olhar) produziria um estado que traz uma perturbação, pela fixidez de atenção que exigiria muita energia do sistema nervoso associada com o repouso físico. O resto das reações dependeria da impressionabilidade do paciente.

Essa teoria passava então, a defender que os fenômenos do Mesmerismo eram reais; só que a causa deles que não era, de nenhuma maneira, magnética ou vinda das estrelas. Para provar isso, fez experiências com diferentes pessoas, onde conseguiu obter os mesmos fenômenos sem os procedimentos magnéticos habituais.

James substituiu em seu vocabulário a palavra magnetismo por hipnotismo. Descartou parte do método do cansaço visual e da fascinação, pois descobriu que podia hipnotizar cegos ou pessoas em lugares de baixa visibilidade. Situação que deu importância à sugestão verbal. Logo após essa descoberta, ele também não tardou em descobrir que o sono não era necessário para produzir os fenômenos hipnóticos como a anestesia, a amnésia, a catalepsia e alucinações sensoriais.

Um outro personagem importante para a evolução da hipnose foi o grande magnetizador Charles Lafontaine que fazia demonstrações públicas, causando grande impacto.

Durante muitos anos, a hipnose foi esquecida e mal interpretada por não se compreender na época a natureza e dinâmica dos seus fenômenos. Ela foi resgatada na França por duas importantes escolas de pensamento que possuíam visões muito distintas sob o fenômeno da hipnose: a escola de Salpêtrière, liderada por Jean-Martin Charcot e a escola de Nancy, comandada por Auguste A. Liébault e Hippolyte Bernheim.

Charcot considerou a hipnose como um estado patológico de dissociação, comparando o transe ao processo histérico e a anormalidades no sistema nervoso. A relação entre hipnose e doença obteve grande aceitação no meio científico, vindo a influenciar teóricos como Freud.

Sigmund Freud, que inicialmente usava a hipnose em suas teorias, abandonou-a nos últimos anos do século XIX para dedicar-se somente à Psicanálise. Muita gente tem a impressão de que, após a Psicanálise, a Hipnose tenha se tornado irrelevante, tendo em vista que o próprio Freud desistiu dela, mas, na verdade, ele utilizou a hipnose como base apenas para provar que conteúdos podem ser armazenados em um local da mente, o inconsciente, e que este inconsciente pode ser manipulado. Começando a se dedicar a maneiras de tornar conscientes os conteúdos inconscientes que causavam os sintomas.

Há novamente um período de retração da hipnose científica, que ressurge na segunda Guerra Mundial. Nos fins da década de 30 e começo da década de 40, as atividades hipnológicas se mostram á todo vapor. O número de publicações é imenso; o número de conclaves científicos, também. Nas principais partes do mundo, há interesse crescente pelo assunto, e nomes como o de Erickson surgem.

Foi um dos hipnoterapeutas mais influentes no pós-guerra. 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 duplos vínculos no lugar de uma indução hipnótica clássica.

Outros autores importantes na história da hipnose:

- James Esdaile - médico inglês, utilizou as técnicas de Mesmer para fazer cirurgias sem anestesia durante a Guerra na Índia. Publicou o livro "Mesmerismo na Índia", em 1850.
- A Escola de Nancy (de Liébeault, de Bernheim e de Coué) - Considerava o estado de transe como normal ao invés de patológico. Acreditava que a mudança acontecia de forma não consciente, através da intervenção da vontade e que a sugestão operava somente quando encontrava um eco interno (auto-sugestão).
- A Escola de Salpêtière (Charcot) - onde Freud fora fazer seus estudos, considerava o estado de transe como algo que só acontecia com o estado patológico. Charcot (1825-1899) estudou pacientes histéricos e considerou o transe como um estado patológico de dissociação.
- Ambroise A. Liebault (1823-1904) - assemelhava o transe ao sono, só que o transe resultava de sugestões diretas.
- Hyppolyte Bernheim (1840-1919) - considerava o transe um estado de "reforçada sugestibilidade causada por sugestões". Liébault e Bernheim confluíram para a idéia de transe e sugestibilidade.
- Ivan Pavlov (1849-1936) - Transe "sono incompleto", causado por sugestões hipnóticas. As sugestões provocariam uma excitação em algumas partes do córtex cerebral e inibição em outras partes. Criador da indução reflexológica.
- Pierre Janet (1849-1947) - descreveu o transe como dissociação. Introduziu o termo subconsciente para diferenciá-lo do inconsciente.
- Ernest Simmel - psicanalista alemão (1918) - desenvolveu a hipnoanálise.
- Clark L.Hull (1984-1952) - professor de Psicologia em Yale, interessou- se pelos aspectos experimentais da hipnose. Autor do livro, "Hypnosis and Sugestibility" - considerava os

fenômenos hipnóticos como uma resposta adquirida, igual aos hábitos. Teoria da aprendizagem: repetição associativa, condicionamento e formação de hábito.

- Kris (1952) - regressão dirigida a serviço do ego.
- André M. Waitzenhoffer (1921-1953) - reforça o conceito da aprendizagem, mas caracteriza o transe como experiência naturalista.

MITOS

- - A hipnose é causada pelo poder do hipnotizador.
- - Nem todo mundo pode ser hipnotizado.
- - O hipnotizador controla o desejo do paciente.
- - A hipnose pode ser prejudicial à saúde.
- - Pode-se tornar dependente da hipnose.
- - A pessoa pode não voltar do transe, ficar presa nele.
- - O sono não é a hipnose.
- - A pessoa fica inconsciente em transe / a hipnose significa inconsciência.
- - Hipnose é relaxamento.
- - Hipnose é terapia.
- - Regressão é hipnose.
- - Há perigos na hipnose?
- - A hipnose realiza milagres.
- - A hipnose debilita a mente.
- - Uma pessoa hipnotizada revela seus segredos.
- - E se houver a morte do hipnotizador durante o transe?

CONCEITOS DE HIPNOSE

Comunicação + Influência = Hipnose

1. Absorção da atenção da mente consciente

Em sensações, sentimentos, percepções.

2.Eliciação da mente inconsciente

O aparecimento dos fenômenos hipnóticos

1+ 2 = Transe Hipnótico

MENTE CONSCIENTE E MENTE INCONSCIENTE

- Milton Erickson

Mente Consciente: parte da mente que nos permite estar ciente das coisas, ter crítica. Habilidade de analisar, agir racionalmente, fazer os julgamentos. É a parte racional e limitada.

Mente Inconsciente: é o reservatório de todas as experiências adquiridas através da vida. É sábia, não rígida, circular e ilimitada. Carrega os recursos para a mudança.

SUGESTIBILIDADE

- Weitzenhoffer

Em suas pesquisas, Weitzenhoffer percebeu que a cada vez que alguém experiencia um fenômeno hipnótico, mais facilmente esse fenômeno é obtido através da sugestão direta. A hipnose é essencialmente uma situação onde o grau de sugestionabilidade é aumentado, e que para se compreender a hipnose é necessário conhecer o fenómeno da sugestão, e sugestão seria “uma comunicação que evoca uma resposta involuntária que reflete o conteúdo ideacional da comunicação”.

CONCEITOS

1) Hipnose é guiar um sonho.

2) Hipnose é um alterado estado de consciência.

3) Hipnose é um estado de relaxamento e maior sugestionabilidade

4) Hipnose é um estado de transição entre estar acordado e adormecer

Conceitos mais antigos de hipnose:

Tradicionalmente, a hipnose tem sido considerada como estado subjetivo de experienciação no qual o indivíduo tem capacidades ou experiências geralmente diferentes daquelas que experimenta quando acordado. Numa visão mais “moderna”, hipnose é um

processo de comunicação efetiva que influencia e produz mudanças. Hipnose é vista como um fenômeno relacional.

- Hipnose é um processo sistêmico.
- Hipnose é uma ponte entre o hemisfério cerebral direito e o esquerdo (Zeig).
- Hipnose é a zona neutra, o ponto morto para que aconteça a troca de marcha (Zeig).
- Hipnose é um ato de amor (Sofia).
- Toda hipnose é transe, nem todo transe é hipnose.
- "Um estado de transe é um estado alternativo de consciência, isto é, uma forma diferente de estar acordado, onde a atenção está orientada mais intensamente para o interior do que para o exterior, com flutuações particulares em cada caso. Durante o transe a pessoa tem uma grande atividade interna, sem perder o estado de alerta, isto é, estando acordada." (Tereza Robles).

"O transe é um período no qual as limitações que uma pessoa tem, no que dizem respeito a sua estrutura comum de referências e crenças, ficam temporariamente alterados, de modo que o paciente se torna receptivo aos padrões, às associações e aos moldes de funcionamento que conduzem a solução de problemas." (M. Erickson).

IDÉIAS CHAVES DA TERAPIA ERICKSONIANA

1. Cada pessoa é ímpar

O terapeuta deve ajudar o paciente a fazer uso de suas próprias circunstâncias para seu auto-desenvolvimento. O terapeuta deve entrar no processo num estado de ignorância. Deve guardar seus modelos e se tornar aluno e aceitar e utilizar os modelos do paciente.

2. A hipnose é um processo experiencial de comunicação de idéias

A indução comunica idéias e elicia cadeias de pensamentos e associações dentro da pessoa, que levam a respostas comportamentais. Deve-se direcionar a atenção do paciente aos processos dentro dele mesmo, às próprias sensações de seu corpo, às suas memórias, emoções, pensamentos, sentimentos e idéias, aprendizagem e experiências anteriores. Comunicar idéias tem como objetivo obter participação experencial.

3. Cada pessoa tem recursos gerativos

As pessoas têm mais habilidades e recursos do que podem imaginar. O terapeuta não deve tentar acrescentar nada ao paciente. Ao contrário, o ajuda a usar as habilidades e recursos que possui.

4. O transe potencializa os recursos

O transe pode fragmentar os conjuntos rígidos de uma pessoa, fornecendo assim a possibilidade de reestruturação e reorganização dos auto-sistemas.

5. O transe é naturalístico

A comunicação de idéias não é padronizada, o que permite a pessoa estabelecer mudanças sistêmicas profundas por acessar, reconhecer, então, transformar os relacionamentos experenciais básicos.

6. A abordagem Ericksoniana tem um direcionamento voltado para o alinhamento do curso, e não de corrigir erros

Erickson dava ênfase nos objetivos e necessidades de self atual, não no entendimento do passado. A abordagem não tenta corrigir “problemas”, mas operar soluções por meio da identificação e expansão de limites, avaliando e utilizando os processos presentes.

7. A singularidade de uma pessoa pode ser avaliada em diversos níveis

- O self profundo: É a fonte de energia vital. Deve-se religar o paciente ao self-profundo.

- A mente inconsciente: Sistema de identidade organizacional e tem a tendência de agir de modo holístico.

- A mente consciente: É o terreno do inconsciente. Age em direção linear. É um gerenciador ou um regulador.

- Os conteúdos de consciências: Estes conteúdos passam pela mente e incluem percepções individuais, expressões motoras, imagens, cognições e sensações que são representadas, manipuladas e comunicadas.

* Este modelo tem níveis múltiplos e por isso pode-se estabelecer alvos terapêuticos de níveis múltiplos.

8 - Os processos inconscientes podem funcionar de modo gerativo e autônomo.

Embora a mente consciente e a mente inconsciente sejam sistemas complementares, é a mente inconsciente que é sábia e gerativa. Os processos inconscientes são recursos inteligentes, organizados e criativos. Além disso, o inconsciente pode operar independente dos processos conscientes (processamento dissociativo) e é capaz de fazer profundas mudanças transformacionais. Por isto, no transe os processos conscientes são deixados de lado. O inconsciente é o alvo gerador de experiências transformacionais. É tarefa do terapeuta ajudar o cliente a conseguir atingir o inconsciente de modo prático.

O terapeuta deve facilitar as condições que capacitam o inconsciente a gerar, tais como:

1. Estabelecer uma intenção coerente (ou comprometimento de mudança);

2. Assegurar um contexto biológico equilibrado e rítmico;

3. Desenvolver modos de cooperação efetiva com as estruturas sociais.

É tarefa do terapeuta encontrar meios para a pessoa valorizar tanto os processos conscientes, quanto os inconscientes e facilitar a complementação entre ambos. A comunicação hipnótica ajuda a atingir este objetivo.

HIPNOSE CLÁSSICA

O hipnoterapeuta é o protagonista do processo, orientando seu paciente através de comandos diretos. Indução de transe formal associada às sugestões diretas. Para que a sugestão direta seja efetiva é necessária a profundidade do transe.

HIPNOSE NATURALISTA

Na terapia naturalista, há uma mente inconsciente que pode ser acessada e mobilizada para produzir alívio psicológico, liberando material recalcado, fazendo mudanças importantes na resolução de problemas. O objetivo da Hipnose Naturalista é trazer à tona a natureza do sujeito para curá-lo.

A Hipnose Naturalista é mais que induzir um processo formal de transe natural, é uma modalidade única e especial de fazer terapia sob medida. Milton Erickson individualizou a psicoterapia, isto é, a terapia é feita para cada cliente. Portanto, o tratamento é sempre

individualizado, feito sob medida, pois ninguém é igual ao outro. Milton Erickson introduziu os conhecimentos das diferenças no funcionamento dos dois hemisférios cerebrais para promover mecanismos de dissociação e de mudanças. Utilizava os conceitos de lateralidade dos hemisférios cerebrais.

INDUÇÃO NATURALISTA

1 - Absorção

A mente consciente fica absorvida em uma sensação, sentimento, percepção ou idéia, enquanto a mente inconsciente elicia fenômenos hipnóticos. Precisamos promover a dissociação, o sujeito sai do estado de vigília para o estado "alterado".

Métodos:

2 - Ratificação

- pela percepção:

• visual
• auditiva
• cenestésica
• interna
• externa

- - descrevendo detalhes
- - através de possibilidades
- - linguagem não verbal
- - dissociação
- - através de um determinado fenômeno hipnótico
- - tempo verbal presente

É importante darmos ao cliente um "feed-back" daquilo que se observa ao vê-lo entrar em transe. Aumenta a confiança e aprofunda o transe.

3 - Eliciação

É fazer alguma coisa acontecer. É o momento chave, quando a terapia acontece. É falar ao cliente sobre soluções. Introduzimos as metáforas, levitação de mãos, induzimos sonhos, regressão, progressão, amnésia etc.

Obs.: Término e reorientação - você fecha a indução e reorienta o cliente.

HIPNOTIZABILIDADE

Diz respeito à suscetibilidade hipnótica, o grau em que você é hipnotizável. Transe leve, médio ou profundo.

- ***Transe Leve:*** catalepsia, diminuição dos movimentos, respiração mais lenta, às vezes sinais ideomotores.

- ***Transe Médio:*** catalepsia mais acentuada, músculos da face soltos, sinais da constelação hipnótica.

- ***Transe Profundo:*** parece-se com o sono, a pessoa responde aos comandos, movimentos rápidos dos olhos (REM), pode haver sonhos, pode entrar em sonambulismo, capacidade de andar, escrever, responder a perguntas etc.

Obs.: o grau mais profundo de transe seria letargia, quase sono.

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DO TRANSE

Mesmo sendo uma experiência altamente subjetiva, podemos citar algumas características comuns no estado de transe em diferentes sujeitos.

Atenção seletiva: a habilidade de focalizar a atenção numa parte da experiência e desligar-se do resto.

Dissociação: é a espinha dorsal da hipnose. Ocupamos a Mente Consciente com o transe e possibilitamos à Mente inconsciente ocupar-se com novas aprendizagens, construções, entendimentos etc.

Aumento da responsividade à Sugestão: com o *rapport* (aliança terapêutica), a atenção e a dissociação estabelecidos, possibilitamos uma maior capacidade de respostas às sugestões.

Interpretação Literal: em transe, a Mente Consciente responde às perguntas feitas, literalmente.

Transe Lógico: há uma aceitação da realidade sugerida, mesmo que esta seja ilógica e impossível no real.

Letargia e Relaxamento: são características associadas ao transe. Embora acreditemos que seja impossível estar em transe sem estar relaxado, já existem questionamentos quanto a isso nos casos de choques, patologias e clientes resistentes.

PACING E LEADING

Pacing - Acompanhamento passo a passo de pequenas dicas que o cliente lhe dá a medida que entra em transe.

Leading - Guiar ao complemento, para uma nova direção, ressignificando.

FENÔMENOS HIPNÓTICOS

- - Rapport
- - Catalepsia
- - Dissociação
- - Analgesia
- - Anestisia
- - Regressão de idade
- - Progressão de idade
- - Distorção do tempo
- - Alucinações positivas / negativas
- - Amnésia
- Hipermnésia
- Atividade ideossensória / ideomotora - Sugestão pós-hipnótica

CONSTELAÇÃO HIPNÓTICA (SEGUNDO JEFFREY K. ZEIG)

- Economia de movimentos (catalepsia)
- Literalismo (interpretação literal)
- Demora para iniciar resposta

- Mudança nos reflexos de salivação e deglutição
- Diminuição na freqüência respiratória, pulso e pressão sangüínea – há uma diminuição geral dos reflexos
- Relaxamento muscular

- Mudanças no comportamento ocular:
- Mudanças pupilares
- Tremor palpebral
- Perda de foco
- Olhar fixo
- Mudanças na freqüência das piscadas
- Mudanças no movimento lado a lado do olho (REM)
- Lacrimejamento
- Redução dos movimentos de orientação
- Perseveração
- Assimetria direito / esquerdo
- Mudanças na circulação periférica
- Fasciculação
- Aumento da responsividade
- Aumento da atividade ideomotora e ideossensória

TÉCNICAS DE LINGUAGEM PARA ABSORÇÃO

Truísmos - são verdades incontestáveis que ajudam a absorver a atenção

Yes set - é o conjunto de 3 truísmos, que são significativos, com uma afirmativa para entrar em transe.

No set - é um conjunto de 3 nãos, com uma afirmativa no final.

Pressuposição - você vai pressupor que alguma coisa acontecerá. As pressuposições são criadas a partir do que você quer que o cliente faça.

Injunções simbólicas - são mensagens implícitas usando provérbios e expressões idiomáticas. Exemplo: abra os olhos internos, respire aliviado.

Dissociação mente CS x mente ICS - manda uma ordem à mente consciente e uma outra fala complementar à mente inconsciente, com mudança na entonação de voz (mais suave) quando se dirige à segunda.

Comando Embutido - sugere e ordena algo em especial de uma maneira indireta, embutido num questionamento ou numa afirmação.

Possibilidades - utilizando as muitas possibilidades de absorver a atenção do cliente em detalhes, sensações, sentimentos e idéias.

Citações - são relatos ou citações de situações ou fala de alguém. ***Causalidade Implícita*** - usando das pressuposições com advérbios específicos.

Imagens e Fantasias - você descreve imagens detalhadamente, paisagens e cria fantasias, fazendo detalhes que absorvem a atenção do sujeito.