INTRODUÇÃO A HIPNOTERAPIA ERICKSONIANA

com Sofia Bauer

CENTRO SOFIA BAUER

HIPNOTERAPIA ERICKSONIANA

Sejam bem-vindos ao eBook

INTRODUÇÃO A HIPNOTERAPIA ERICKSONIANA

com Sofia Bauer

I. Introdução
II. Por que usar hipnose nas terapias?
III. Hipnotizabilidade
IV. Modelo ericksoniano de fazer hipnoses
V. Esqueleto básico de uma hipnose sob medida
VI. Indução: lugar seguro

Introdução

Todo terapeuta deveria ter em mente o seguinte postulado:

Para ser um bom terapeuta, não basta aprender técnicas, é preciso ser humano, ter coração e ouvir com uma escuta ativa o pedido do seu paciente.

Precisamos aprender que para ser um bom terapeuta somente as técnicas não serão o melhor artefato para conduzir seu paciente a uma boa resolução de problemas, uma busca de um novo caminho.

Precisamos escutá-lo com atenção, uma escuta ATIVA, onde você de verdade fica curioso como poderá ajudar a fazer um novo caminho para a solução!

Assim, seu primeiro passo deverá ser fazer uma boa anamnese; onde você escuta com o coração e se pergunta: **COMO PODEREI FAZER A VIDA DO MEU PACIENTE MELHOR?** Como poderei mudar o foco do problema para aquilo que funciona bem, como poderei mostrar as forças e qualidades que ele tem? Como poderei guia-lo na direção de

SER MAIS FELIZ?

Para isto, preciso conhecer os detalhes antes de começar a fazer qualquer MODELO PRONTO que apresentaremos da hipnose!

Vamos ver como seria uma anamnese de uma boa escuta?

Identificação do paciente

Nome: Idade: Profissão: Trabalha? Ou só estuda?

Quem sustenta a casa? Casado, solteiro, separado, filhos?

QP – queixa principal – Pergunta a ser feita: O que você deseja melhorar?

HMA – conte-me sua história e o que deseja melhorar em detalhes.

Seja um ouvinte curioso, atente-se a cada detalhe, as palavras que são peculiares daquele paciente, o que ele conta com mais sentimento? Fica vermelho em algum momento, se contorce de raiva, serra os dentes? Franze a testa? Chora, em que horas, sobre qual assunto? Tem tristeza, fala do que quando expressa tristeza, e ciúmes?

Fique curioso sobre os sentimentos (amor, raiva, tristeza e medo) e sobre as histórias, preste atenção em cada adjetivo aos problemas

para que você possa usar depois como RESSIGNIFICANDO com o positivo, desfocando o problema e trazendo a solução!

HP- Pergunte sobre seu passado, quais são as memórias mais antigas? Lembre-se que pacientes dissociados porque tiveram algum tipo de trauma (perdas grandes, espancamentos, abusos, etc.) não terão lembranças de certos períodos, exatamente aqueles em que sofreram o abuso ou o trauma.

Pergunte do que já sofreu relacionado ao problema e se teve algo mais marcante em sua vida.

Tudo do passado nos fala do que é hoje... se é resiliente, se é sofrido e traumatizado, se luta pelo que deseja, se ficou fraco diante dos problemas da vida, se tem alguma dificuldade de relacionamentos o que aconteceu antes...e assim por diante!

Sempre curioso...

HF - Veja a história de família, pais, irmãos, avós e tios, tem algo parecido? Tem problemas de família, quem são problemáticos e o que sofrem? Com quem vivem? Como vivem? Tem doença psiquiátrica na família, tem alcoolismo, tem traumas familiares ou grandes perdas (pessoas, parentes próximos, dinheiro).

HD – Faça sua hipótese sobre que categoria psiquiátrica se encontra

esta pessoa? Isto é sempre bom ter me mente...se tiver algo como depressão, Transtorno Bipolar ou suas ramificações, TOC, TAG, TDAH, Tiques é bom encaminhar ao psiquiatra ao final de sua consulta. Pois problemas psiquiátricos geralmente não tem cura, tem tratamento, e podem atrapalhar o bom andamento de sua terapia!

Metas do Tratamento psicológico

Divida em etapas como vai tratar de seu paciente. É sempre bom dividir por consultas iniciais e depois como seguirá o tratamento hipnoterápico.

Se puder, tente fazer sempre, na primeira consulta uma hipnose básica, mesmo que seu paciente fale demais! Interrompa e diga – estamos chegando ao final de nossa primeira sessão, eu gostaria de fazer um bom exercício com você, para que você possa levar pra casa algo gostosos daqui hoje.

Faça um sessão de hipnose com respiração, coerência cardíaca e lugar seguro. Isto é infalível!

Você precisa ter me mente onde deseja chegar e fazer seu planejamento estratégico das sessões:

1. Diagnóstico do paciente
2. Por onde começar? – algo mais simples para cativar a confiança

– hipnose do lugar seguro e coerência cardíaca com a respiração.

3. Entrar no problema – dividir em pequenas metas – problema e solução.
4. Técnicas de hipnose que vai empregar para cada problema e para cada paciente.
5. Aplicação por sessão de cada passo planejado!
6. Fechamento do tratamento, na medida que a pessoa se recupera.

Por que usar hipnose nas terapias?

A hipnose é uma excelente ferramenta que acalma o cérebro, diminui sua velocidade acelerada e com isso, ganhamos uma calma necessária a se descobrir novos caminhos neuronais que podem levar a saída do problema referido pelo paciente. Usamos destas técnicas desde que Dr. Milton H. Erickson as usou com excelentes resultados.

Com as técnicas hipnóticas deixamos nossos pacientes muito mais tranquilos e disponíveis a ver a realidade de uma FORMA DIFERENTE do que antes ele via! Buscamos um novo foco, onde as coisas funcionam, buscamos as forças pessoais do paciente para que ele posa lidar com seus problemas e damos as saídas que necessita para ter uma vida melhor!

Hipnotizabilidade

Conceitos mais antigos de hipnose:

1) Hipnose é guiar um sonho.

2) Hipnose é um estado natural, estado alterado de consciência.

3) Hipnose é um estado de relaxamento e hipersugestionabilidade, maior responsividade.

4) Hipnose é um estado de transição entre estar acordado e adormecer Tradicionalmente, hipnose tem sido considerada como estado subjetivo de experienciação no qual o indivíduo tem capacidades ou experiências geralmente diferentes daquelas que experimenta quando acordado.

"Um estado de transe é um estado alternativo de consciência isto é uma forma diferente de estar acordado onde a tensão esta 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." *(Teresa Robles)*

APA, (1993) “É um procedimento durante o qual um pesquisador ouprofissional da saúde sugere que um cliente, paciente ou indivíduo experimente mudanças nas sensações, percepções, pensamentos ou comportamentos"

“É comum aos transes certa indiferença temporária, relativa ou completa, das impressões feitas nos órgãos dos sentidos, enquanto o sujeito (pela expressão fisionômica, atitudes, fala ou pelo que é capaz de informar depois) demonstra não ter havido simples aquiescência ou paralização da vida psíquica, tal como sucede nas condições normais de sono ou no coma produzido por deficiente circulação cerebral, por substância tóxica no sangue ou por traumatismo craniano.”

“A hipnose é uma das múltiplas formas possíveis de transe, isto é, de estados alterados (o que não quer dizer ‘deteriorados’) de consciência, alguns dos quais fazem parte da vida cotidiana sem maior estranheza para quem os experimenta.”

(EDELWEISS, Malomar L., Com Freud e a Psicanálise, de volta à hipnose, Lemos Editorial, SãoPAulo, 1994, pág. 102)

"O transe é um período no qual as limitacões que uma pessoa tem, no que dizem respeito a sua estrutura comum de referencias e crenças, ficam temporariamente alterados, de modo que o paciente se torna

receptivo aos padrões, às associações e aos modelos de funcionamento que conduzem a solução de problemas." M. Erickson

Hipnotizabilidade diz respeito à sucetibilidade hipnótica, o grau que a pessoa 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, musculos da face mais soltos, sinais da constelação hipnótica

Transe profundo: parece 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.

COMO O CÉREBRO É HIPNOTIZADO?

O cérebro pode ser um grande simulador de realidades. As sugestões feitas no transe levam o cérebro do paciente a “acreditar” que está vivenciando uma outra situação, desencadeando uma série de reações.

Transe leve

Relaxamento:
No início da hipnose, durante a indução do paciente, ocorre ativação de boa parte do hemisfério cerebral esquerdo. No transe leve, há uma diminuição da atividade no lobo frontal esquerdo, responsável pela racionalidade.

Sensações no corpo:

- Relaxamento muscular
- Respirações mais longas
- Peso ou leveza em várias partes do corpo

Transe médio

Diminuição da resistência e maior criatividade:
No transe médio, há uma redução progressiva da atividade do giro frontal superior esquerdo, diminuindo a resistência e aumentando a capacidade de pensamento dedutivo e ocorre, simultaneamente, uma ativação bilateral dos lobos occipitais, possibilitando um aumento da imaginação do paciente, potencializando sua capacidade de

vizualizações e seu acesso a informações favorecendo assim a capacidade criativa.

Sensações no corpo:

- Retardamento na atividade muscular
- Possível aumento isolado das sensações
- Alteração no reflexo de engolir

Transe profundo

Nesta etapa, acontece a ativação do giro anterior do cíngulo à direita, responsável pela coordenação de odores e visões com memórias de emoções, facilitando as alucinações. O giro do cíngulo também participa da reação emocional à dor, podendo provocar analgesia e/ou anestesia.

Sensações no corpo:

- Anestesia cirúrgica
- Regressão de idade
- Habilidade de “sonhar”

Constelação Hipnótica (Segundo Jeffrey K. Zeig)

Como percebemos o transe acontecer nas pessoas?
Segundo Jeffrey Zeig, ao entrar em transe passamos por diversas mudanças no corpo, que são chamadas por ele de “Constelação Hipnótica” - “sintomas" nos ajudam a observar se o paciente está em transe.

- Economia de movimentos (catalepsia)
- Literalismo (interpretação literal)
- Demora para iniciar resposta
- Mudança nos reflexos de salivação e deglutição
- Diminuição na frequência respiratória, pulso e pressão sanguínea
- Diminuição geral dos reflexos
- Relaxamento muscular
- Mudanças no comportamento ocular (Mudanças pupilares, tremor palpebral, perda de foco, olhar fixo)
- Mudanças na frequência 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

Fenômenos Hipnóticos

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

Modelo Ericksoniano de Fazer Hipnoses

"A terapia é única para um único cliente, construída para as necessidades e situações daquele sujeito". (Erickson, 1980, vol. 1, p. 15).

Postulado básico: Há uma mente inconsciente que pode ser acessada e mobilizada para produzir alívio psicológico, liberando material recalcado, fazendo mudanças importantes na resolução de problemas.

A terapia de Erickson se baseia em 3 Ms e 2Rs: Motivar, Responsividade, Metaforizar, Recursos, Mover

Você usará da motivação – o que o paciente deseja mudar?

Vai usar metáforas que modificam o modo de ver algo negativo em positivo, além de poder incluir uma âncora metafórica, que o leve a lembrar das mudanças que se fazem necessárias.

Com isto conseguirá fazer seu paciente se mover em direção a

alguma mudança necessária e que foi pedida!

Sempre guiando através das respostas que ele te dá durante o transe hipnótico.

Sempre usando os recursos de seu paciente (artes, literatura, inteligência, delicadeza, poemas, música, histórias, tudo que seu paciente tiver de bons recursos internos)

HIPNOSE NATURALISTA

Terapia Naturalista: a natureza do sujeito. Utilizar o que o paciente faz.

Objetivo da Hipnose Naturalista: trazer à tona a natureza do sujeito para curá-lo.

INDUÇÃO NATURALISTA

1. Absorção

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

Métodos:

1. Pela percepção:
    a. Visual
    b. Auditiva
    c. Cenestésica
    d. Interna
    e. Externa

2. Descrevendo detalhes
    a. Através de possibilidades
    b. Linguagem não verbal
    c. Dissociação
    d. Através de um determinado fenômeno hipnótico
    e. Tempo verbal presente

2. Ratificação

Dar ao cliente um “feed-back” daquilo que se observa ao vê-lo entrar em transe. Aumenta a confiança e aprofunda o transe.

“*Enquanto eu fui falando sua respiração mudou...*”

3. Eliciação

É fazer alguma coisa acontecer. É o momento chave, quando a

terapia acontece. Introduzimos as metáforas, levitação de mãos, induzimos sonhos, regressão, progressão, amnésia etc.

4. Fechamento da hipnose

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

> **...** *Agora você pode fazer duas ou três respirações profundas e ir abrindo olhos e voltando aqui bem desperto e alerta, tranquilo, guardando todos os aprendizados que fez e experiências que teve durante este momento aqui... hoje.*

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.

TÉCNICAS DE LINGUAGEM PARA ABSORÇÃO

Como fazer uma hipnose?

Precisamos aprender que existe uma linguagem especial, usada em transe e fora do transe que pode nos ajudar, uma linguagem que leva o paciente a fazer algo mais do que fazia, pelas suas travas, uma linguagem bem permissiva... uma linguagem especial usada pelo Dr. Milton Erickson que veremos agora:

Truísmos - são verdades incontestáveis que ajudam a absorver a atenção do cliente.

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, paisagens, fantasias com detalhes que absorvem a atenção do sujeito.

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 ideias

A indução comunica ideias 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 ideias, aprendizagem e experiências anteriores.

Comunicar ideias tem como objetivo obter participação experimentada ao vivo no transe.

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 ideias não é padronizada, o que permite a pessoa estabelecer mudanças sistêmicas profundas por acessar, reconhecer, então, transformar os relacionamentos experimentados básicos.

6. A abordagem Ericksoniana tem um direcionamento voltado para o alinhamento do curso, em vez de para a correção do erro

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. É sua função estruturar a informação em programas e a sequência e o cômputo dos relacionamentos conceituais.

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

* 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 de mudança;

1. Estabelecer uma intenção coerente (ou comprometimento;

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.

O inventor desta Técnica foi Dr. Milton H. Erickson que percebeu que o ser humano pode através de sua mente inconsciente abrir um vasto leque de novas possibilidades em sua vida psíquica começando pela sua imaginação ativa. Ele usou da ferramenta da hipnose em 20 a 25% dos seus pacientes em transe formal, e nos outros 75% usando o transe hipnose de forma natural, na natureza de cada pessoa, com coisas que aquela pessoa mais gostava de fazer, e de forma lúdica e tranquila, levava seus pacientes a percorrerem um universo de

possibilidades através desta linguagem fácil da hipnose de EXPERIENCIAR as coisas novas, as milhares de possibilidades de forma diferente!

Esqueleto Básico de Uma Hipnose Sob Medida

1) Absorver

Absorver a atenção do cliente de acordo com a avaliação de como é a atenção dele (Interno, externo, focado, mosaico, visual, auditivo, cenestésico). O intuito é colocá-lo em transe. Por isso a meta é:

- recostar;
- relaxar;
- respirar;
- soltar-se;
- olhar para dentro;
- ouvir-se;
- sentir-se;
- ir para dentro;

- observar-se e descobrir-se em seus potenciais e na calma;

- desligar a consciência/ fazer aparecer o inconsciente, os fenômenos hipnóticos.

2) Ratificar

Ao perceber o paciente em transe, ratifique.

Isso aumenta a sua confiabilidade e responsividade.

"... Na medida que você foi me ouvindo... seu pulso mudou... sua respiração mudou... você está mais solto... etc..."

3) Eliciar e utilizar

Você estará usando do diagnóstico para fazer com que a terapia seja única, já embrulhada para presente durante a indução e, fazendo sob medida, você encontra no processo terapêutico.

Nesta etapa é importante ter em mente:

Qual é a minha meta? Como posso ajudar? O que quero ressignificar?

Ele começa pela indução, passa pelo período do transe, no qual você

fará a intervenção principal, e depois você dará um seguimento, terminando a sessão com sugestões pós hipnóticas e/ ou tarefas.

Na intervenção principal siga seu estilo. Você pode dar uma interpretação (em analogias, se possível, é mais indireto), ou você pode fazer um diálogo guestáltico, ou fazer uma metáfora, ou metáfora dentro de outra (as metáforas embutidas, especialidade de Carol e Stephen Lankton).

O que interessa mesmo é que você tenha uma meta a ressignificar durante sua intervenção principal.

E, finalmente, feche a sessão dando sugestões que seguirão, pós-hipnose, aquilo que foi ressignificado. Você pode dar tarefas.

Assim, vamos ver que podemos fazer terapias variadas para cada cliente de forma única:

Problema –> Redefinir em um objetivo

Valores –> usar nas metáforas

Símbolos e metáforas do paciente –> ressignificar

Fazer indução de hipnose –

- Ar azul

- Lugar seguro
- Relaxamento
- Cor
- Luz
- Imaginação ativa
- Estados de Ego, etc.

MODELO DE INDUÇÃO: LUGAR SEGURO

“Procure nesse momento dar-se um tempo para sentir a sua respiração... Sabemos que podemos respirar o tempo inteiro e que nem mesmo é preciso fazer força para podermos respirar. Sua respiração acontece todo o tempo naturalmente e, podemos então, aprender mais ainda enquanto respiramos. E isso que vamos fazer agora. Nesse momento já desligando das coisas lá de fora, se ligando na minha voz ou nas minhas palavras. Se permita por alguns instantes ter u tempo só para você... Um tempo para aprender lá dentro de você, ir se desligando... Você pode ouvir o som da música ao fundo, você pode seguir as minhas palavras, você pode ir se lembrando ou se desligando como quiser... mas o que eu queria mesmo é que você se permitisse apenas respirar gostoso, agora. Não se preocupe com nada. Cada vez que você respira, observe o ritmo, observe o modo como o ar entra devagarzinho dentro de você. Observe as suas sensações ao sentir a sua respiração, e nesse tempo, vai tirando proveito desse instante... Vá tirando proveito gostoso, cada vez que o ar vai entrando pelas suas narinas... Você vai sentindo que ele vai levando oxigênio para todas as suas células... Entra pelo seu nariz, desce pela sua traquéia , passa pelos brônquios, chega nos seus alvéolos, enche seu pulmão de oxigênio e esse oxigênio é distribuído pelo sangue a todas as células do seu corpo, a cada uma a quantidade exata que você precisa de oxigênio... E assim, se permita agora por alguns instantes ficar completamente à vontade...Completamente

à vontade... E pouco a pouco você vai transformando e digerindo com cada respiração tudo que ficou preso aí dentro de você, automaticamente... você nem mesmo tem que fazer força para isso.

Como estamos brincando, quem aqui já não parou um dia para ver o céu completamente azul, mesmo naqueles dias chuvosos, o céu se abre depois, o céu limpo, o céu claro. Você já sabe respirar, mas a surpresa aqui é que nós vamos aprender a fumar oxigênio de um dia de céu limpo. Você já imaginou fumar o oxigênio? Pois é, nós também podemos brincar de aprender, fumar o oxigênio para ingerir as emoções presas... E assim, você vai sentindo uma agradável emoção gostosa e a cada vez que você inspira, você vai brincando de tragar oxigênio, levar este ar puro, bom, para dentro do peito, e enquanto isso, sua mente mais profunda vai fazendo com que esse oxigênio vá digerindo qualquer emoção difícil...Então você fuma o oxigênio, ele entra gostoso, digerindo as emoções, trazendo uma paz gostosa. Ele leva aquele arzinho azul para dentro de você também... E você vai sentindo uma paz deliciosa e com essa paz deliciosa dá para você brincar de ir soltando a sua imaginação, soltando de uma maneira tão legal que eu vou te propor um relaxamento diferente... Nós vamos relaxar, nós vamos para um lugar muito protegido, um lugar que a sua imaginação vai criar, um lugar gostoso, um lugar muito gostoso, onde você vai poder relaxar, onde você vai poder soltar, soltar de tal maneira que você vai sentir-se completamente protegido. Repare a sua imaginação, enquanto vai fumando oxigênio e digerindo todas as emoções que ficaram presas nestes dias... Repare sua imaginação para me acompanhar... E assim você vai pensar num lugar muito especial. Eu não sei que lugar você vai imaginar,

porque eu não tenho jeito de ir te perguntando. Mas eu queria que você imaginasse um lugar, muito, muito especial. Deixe por conta da sua mente sábia ir descobrindo esse lugar para você... Isso mesmo... A sua mente sábia vai descobrir que lugarzinho você sente proteção... Pode ser o alto de uma montanha, a beira de um riacho com um barulhinho gostoso de água, na beirada de uma praia linda, ou qualquer outro lugar... Um templo, uma igreja, um lugar de paz... Pode ser até mesmo o seu quarto... Prepare para imaginar, você pode até visualizar e você vai ver o que vem mais facilmente... Imagine agora cada detalhe do lugar... E á medida que você imagina, veja se é de dia, se é de noite, a temperatura do ar a mais gostosa para você... Imagine cada detalhe desse lugar... Cada detalhe... Deixe-se ir para lá e você vai arrumar um lugarzinho gostoso para poder se colocar à vontade e descansar... E você pode ir descobrindo esse cantinho, se encostar comodamente, você vai começar a descobrir que você pode ir relaxando todo o seu corpo, soltando... É que vai vindo uma sensação muito boa, começando pelos seus pés, se espalhando pelo seu corpo, soltando todo corpo, toda tensão... E você pode perceber cada detalhe dos seus pés, onde eles tocam, como tocam, e aos pouquinhos você vai sentindo como as suas pernas vão ficando nesse lugar gostoso. Você pode ir soltando confortavelmente assentado como está, apoiado como está e simplesmente soltando toda tensão, o corpo vai se soltando, você vai tendo a sensação de que suas coxas, pernas relaxam, mesmo que você esteja assentado aqui, imaginando-se lá... Você vai soltando seus quadris, soltando seu peito, vai deixando que o ar continue fumando oxigênio e, é claro, digerindo as emoções. Aos pouquinhos, nada melhor do que sentir suas costas também relaxando nesse lugar gostoso. Você vai apreciando a natureza a sua volta,

o lugar a sua volta e vai deixando-se ficar a vontade e, aos poucos, você sente a sua coluna vertebral... Você sente soltando o pescoço, a nuca, as costas, os braços, a cabeça... Você vai sentindo essa paz gostosa... Você vai se permitindo sentir cada detalhe, soltando a cabeça, soltando-se por completo... E enquanto você está lá, vai aproveitando... Nesse momento, enquanto você aproveita esses detalhes eu vou lhe contar duas historinhas:

A primeira é a historinha de uma formiga muito trabalhadora, muito mesmo, que um dia viu um grãozinho de mostarda que quis carregar o grão de mostarda inteirinho para dentro do formigueiro, porque o grão de mostarda era bem pequenininho, mas o grãozinho de mostarda disse a ela: "Formiguinha não me coma, me enterra, me enterra aqui, eu te prometo que no próximo verão eu te darei tanta semente, que você vai encher seu formigueiro" A formiga ficou meio receosa, pensou, pensou, mas o grãozinho de mostarda era muito inteligente e continuou falando: " eu sou apenas uma única semente, se você aproveita e me planta, eu lhe darei tantas, tantas outras, muitas sementinhas, que você sempre terá comida para levar para o seu formigueiro". A formiguinha inteligente achou que a ideia da sementinha de mostarda era muito bacana e plantou a sementinha. No verão seguinte, dito e feito, caia tanta sementinhas de mostarda que rolavam pelo chão, e a formiguinha entendeu que aquela sementinha de mostarda tinha lhe servido para tantas outras, tantas outras sementinhas que poderiam nascer, plantar, procriar, que ela poderia aprender a plantar sempre o que era bom para ela.

A segunda história é a história de um Rei, um Rei que queria muito bem ao seu reino e, buscava então algo especial... Ele buscava plantar as melhores plantas e então encontrou um lavrador que trabalhava muito bem e que colhia muito bem e, descobriu que esse lavrador plantava as melhores sementes que tinha os seus milhões. Os milhos comuns o lavrador não plantava, comia. Os milhões, os milhos bons, ele replantava. O Rei então descobriu que o segredo de um bom plantio é plantar sementes boas, e fez isso como uma ordem em seu reino: "De agora em diante todos deverão plantar as boas sementes". Depois de algum tempo o reino estava farto de coisas boas.

Assim, se permita agora, poder curtir esse momento que você está criando agora dentro de sua imaginação... É uma semente boa, um lugar de paz, um lugar onde você fumar o oxigênio e digerir todas as emoções presas. E assim todas as vezes que você estiver no meio da tempestade, no meio das trovoadas, no tumulto do dia a dia, você pode parar um momento enquanto fuma oxigênio, enche o seu peito de um lugar seguro e deixa sair, digerir, todas as emoções que ficam presas. Isso mesmo... Agora devagarzinho você pode ir se trazendo de volta aqui. Depois de uma ou duas respirações bem profundas, respirações que vão te trazendo completamente acordado, cheio de energia, refeito nesse momento... Cheio de sementes novas... De um jeito gostoso, trazendo-se de volta completamente acordado e bem alerta."

Bom, esta foi uma breve introdução sobre este universo incrível e bem vasto que é a Hipnose Ericksoniana. Espero ter contribuído para que você seja luz na vida de muitas pessoas através destas ferramentas!

Com muito amor e carinho,

Sofia Bauer

CENTRO
SOFIA BAUER

HIPNOTERAPIA ERICKSONIANA