



FORMAÇÃO EM HIPNOSE CLÍNICA

MANUAL DO TREINAMENTO

SUMÁRIO

SUMÁRIO	1
MODELOS DA MENTE	12
O modelo de Freud.....	12
O modelo de Gerald Kein	12
Mente inconsciente.....	13
Mente consciente.....	13
Mente subconsciente	13
Fator crítico	14
Objetivos da hipnose.....	15
MECANISMOS DE DEFESA	16
O que são os mecanismos de defesa	16
Racionalização	16
Isolamento.....	16
Intelectualização	17
Sublimação	17
Projeção.....	17
Deslocamento.....	17
Repressão	17
Formação reativa.....	18
Identificação	18
Negação	18
Idealização	18
Conversão.....	19
Substituição	19
Compensação	19
Anulação.....	19
Introjeção	19
Fantasia	20
Resistência.....	20
Transferência.....	20
VIESES COGNITIVOS.....	21
Viés da confirmação	21
Efeito de retrocesso	21
Falácia da probabilidade de base	21
Viés egocêntrico	22
Efeito adesão	22

Contraste perceptivo.....	22
REGRAS DA MENTE.....	23
Toda idéia provoca uma reação física	23
Uma idéia permanecerá aceita até que outra idéia tome seu lugar	23
Quanto mais tempo uma idéia permanece, maior a resistência em substituí-la por outra.....	23
Aquilo que é esperado tende a ser realizado.....	23
A emoção é mais poderosa que a razão	24
A imaginação é mais poderosa do que a emoção.....	24
Uma sugestão aceita facilita a entrada de novas sugestões.....	24
Toda emoção provoca ações orgânicas	24
O esforço consciente é fraco para lidar com a mente subconsciente	25
DEFINIÇÕES DA HIPNOSE	26
É um processo de aprendizagem	26
É ultrapassar o fator crítico rebaixado	26
Hipnose é o uso da linguagem para criar novas realidades	26
Toda hipnose é auto-hipnose.....	26
É um fenômeno natural	26
Loop Hipnótico	27
A Lei de Miller.....	27
RAPPORT.....	28
Eyebrow flash	28
Sorriso ao repetir o nome do sujeito	28
Toque não sexual: no ombro ou pulso	28
Rapport por semelhança	28
Rapport por espelhamento	28
Elogios	29
Atratividade	30
Associação	30
Bom humor.....	30
AUTORIDADE	31
O efeito Fox (1970).....	31
O experimento de Milgram (1974).....	31
Daniel Lesego (2014)	31
Aprendizado cognitivo.....	32
A autoridade e o loop.....	32
A voz hipnótica e a autoridade.....	32
MODELO VAK.....	33

LINGUAGEM HIPNÓTICA	35
Tentar	35
Não	35
Querer	36
Mas	36
O papo furado do fumante.....	37
Por que	37
Como	37
Porque	37
Repetir a afirmação	37
E	37
Enquanto	38
Elogio	38
Permita-se	38
Truísmo.....	38
Fato, fato, fato e sugestão	38
Double bind	39
Utilizar a mesma linguagem do sujeito	39
Você.....	39
Faça acontecer, queira que aconteça, e acontecerá	39
O máximo que / até onde	39
Confio em você.....	39
Você sabe, todas as pessoas sabem.....	39
Em algum momento. Mais cedo ou mais tarde.	40
Contagem	40
Ser precisamente impreciso.....	40
Possessivos	40
Você pode.....	40
Uma pessoa	40
Qualquer pessoa.....	41
Expressões enfáticas de afirmação	41
Uma pessoa disse	41
Expressões de dúvida	41
É capaz de	42
Não tem que.....	42
Pode imaginar?.....	42
Quando você der conta	42

Ou	42
Quando começar, logo	43
Agora você pode.....	43
Você pode, ou não pode?	43
Você podia notar, enquanto você.....	43
Quão rápido você pode	43
Como você se sente quando... ..	43
Não rapidamente	44
Você podia dar conta <sugestão>, quando você <verdade>	44
É muito reconfortante saber que <sugestão>, não é?	44
Não sei exatamente como	44
Eu poderia dizer.....	44
Como você se sentiria se você ____ ?	44
A curiosidade no saber	44
Não vou dizer que	44
Cada vez mais / Ainda mais	45
Totalmente	45
Conscientemente, porém inconscientemente.....	45
Você começa a perceber	45
Não, a menos que.....	45
Sinônimos	45
Utilize sugestões curtas, claras e objetivas	46
Mantenha continuidade entre as sugestões curtas	46
YES SET.....	47
TIPOS DE TRANSE	48
Transe natural	48
Transe natural dissociativo.....	48
Transe natural associativo.....	48
Transe induzido	48
Waking Hypnosis	48
SUSCETIBILIDADE E SUGESTIONABILIDADE.....	49
Suscetibilidade.....	49
Sugestão	49
Sugestionabilidade	49
Teste de Spiegel.....	50
Teste do limão	50
Pêndulo de Chevreul	50

Pseudo-hipnose	50
ESCALA DE SUSCETIBILIDADE	51
ANCORAGEM	52
O condicionamento clássico de Pavlov	52
Definição de âncoras	52
NÍVEIS DE TRANSE	53
Hipnoidal	53
Sonambúlico	53
Coma hipnótico ou Esdaile State.....	53
AS ETAPAS DO TRANSE INDUZIDO	54
1. Anamnese.....	54
2. Pre-talk	54
3. Indução	54
4. Aprofundamento.....	54
5. Sugestão	54
6. Reintegração	54
Opcional: instalar signo sinal.....	55
INDUÇÃO	56
Elementos para uma boa indução.....	56
Não faça.....	57
Indução por confusão mental	57
Indução por aperto de mão com quebra de padrão.....	57
Indução do aperto de mão de Richard Bandler	57
Indução do aperto de mão de Dave Elman	58
Indução de Dave Elman	58
Indução ensaiada.....	60
Indução por Arm pull.....	60
Indução “Hand Drop”	61
Hand drop de Roy Hunter	61
Indução das mãos magnéticas	61
Indução para crianças.....	61
Hipnose durante o sono	62
Narco-hipnose	62
APROFUNDAMENTO	63
Amnésia ou “confusão mental”	63
Praia.....	63
Head roll	63

Expirar.....	63
Escada.....	63
Contagem regressiva do hipnotista.....	63
Sugestões ideomotoras.....	63
Sugestões ideossensoriais.....	63
Sugestão impessoal.....	63
Novação.....	63
Fracionamento.....	63
Compounding.....	64
Percepção.....	64
Sugestão pós-hipnótica.....	64
TESTES DE PROFUNDIDADE.....	65
Catalepsia.....	65
Bloqueio do número.....	65
Anestesia.....	65
Delírio.....	65
Distorção de tempo.....	65
PROTOCOLO SEM FALHAS.....	66
Seleção de sujeitos.....	66
Por Yes Set.....	66
PERIGOS DA HIPNOSE.....	67
Cuidado com o chão.....	67
Transferência.....	67
Fantasias de estupro.....	67
Dor.....	67
Catalepsia.....	67
Visualização criativa.....	67
Exercício ilegal de medicina.....	67
Aceitar sugestões na confusão mental.....	68
SUGESTÃO.....	69
Transmissão ou transferência de comando.....	69
Sugestão direta e indireta.....	69
Selo hipnótico.....	69
Crie contexto e gere expectativa simultaneamente.....	70
Mind eraser.....	70
Presente Hipnótico.....	70
Sugestão de amnésia sem indução.....	70

Sugestão de amnésia indireta	71
Super sugestão	71
Delírio	71
Alucinação negativa	71
Alucinação positiva.....	71
Dor	71
Chaves para o sucesso das sugestões diretas	71
HISTÓRIAS.....	73
Metáforas	73
Sugestões indiretas	74
DOR.....	75
Dor aguda e crônica.....	75
Anestesia e Analgesia	75
Sugestões.....	75
AB-REAÇÃO.....	76
Na rua	76
Na clínica	76
CONSTELAÇÕES HIPNÓTICAS	77
REINTEGRAÇÃO	78
Ressaca hipnótica	78
ANAMNESE	79
O que é	79
Limitações.....	79
Ganhos secundários	79
Respeito	79
Cuidados legais.....	80
Hipnose trata apenas emoções e hábitos	80
Gatilhos.....	81
FICHA DE ANAMNESE	82
A RODA DA VIDA	84
INDUÇÃO POR RELAXAMENTO PROGRESSIVO	85
1. O que é	85
2. Indução.....	85
3. Aprofundamento pela escada	88
4. Catalepsia de pequenos membros: olhos	89
5. Catalepsia do braço	90
6. Aprofundamento para o nível A.....	90

7. Amnésia dos números	91
8. Emergir (apenas em MP3 / CD)	91
ANCORAGEM NA CLÍNICA	92
Âncora de re-indução	92
Local seguro.....	92
Presente hipnótico	92
Instale a âncora no gatilho	92
CONVERSE COM O SUBCONSCIENTE	93
Boink.....	93
Deixar a mente no local seguro.....	93
Respostas ideomotoras	93
Aumentar a emoção ruim	93
RESPOSTAS IDEOMOTORAS	94
O QUE É REGRESSÃO	95
Definições.....	95
Do ponto de vista terapêutico	95
• Regressão à causa.....	95
• Regressão recreativa	95
Do ponto de vista da condução.....	95
• Regressão não-direcionada	95
• Regressão explorativa ou direcionada	95
• Regressão espontânea.....	95
A verdadeira regressão	96
Sinais para determinar se há uma verdadeira regressão:	96
Sinais negativos	96
Sinais positivos	96
Falsas memórias.....	96
Casos famosos de falsas memórias	97
1. Nadean Cool.....	97
2. Beth Rutherford	97
3. Abduções alienígenas.....	97
O QUE SÃO VIDAS PASSADAS.....	99
Falsas memórias.....	99
Metáforas do subconsciente.....	99
Reencarnação	99
Toque de almas	99
Consciência universal	99

Memória genética	99
Observação.....	99
O QUE BUSCAMOS EM REGRESSÃO.....	100
Em R2C.....	100
1. Evento causador inicial	100
2. Evento causador subsequente.....	100
3. Perdoar ou libertar envolvidos	100
4. Identificar e remover sua culpa	100
Em regressão recreativa a vidas passadas	100
Em Hipnose Forense.....	101
TÉCNICAS PARA REGRESSÃO	102
Regressão explorativa	102
• Procedimento do pulso	102
• Procedimento do túnel.....	102
• Outros procedimentos.....	102
Regressão pela emoção.....	103
1. Descobrir a emoção	103
2. Aumentar a emoção ruim descoberta	103
3. Conduzir à primeira vez que a emoção foi sentida	103
Forçando a ab-reação.....	103
Corredor da regressão.....	103
Botão de observador e botão vermelho	104
Não sei.....	104
Ajudando o cliente resistente a regredir	104
Ressignificar e dessensibilizar	104
1. Faça-o voltar várias vezes à cena.....	104
2. Faça o adulto voltar como criança, e esclarecer.....	104
3. Separar o adulto da criança	104
4. Mude a percepção dos eventos.....	105
Eventos sensibilizadores posteriores	105
Confirme a dessensibilização	105
Ponte para o futuro	105
Sugestão	105
TERAPIA DO PERDÃO.....	107
O que é perdoar	107
Gestalt role play	107
Ajudando o cliente resistente	108

Terapia da cadeira / leito de morte	108
Validando o perdão	108
Os efeitos da culpa	109
Script para o perdão	109
FLUXO PADRÃO DE UMA SESSÃO	111
Primeira sessão.....	111
Hipnoterapia regressiva	111
Sessões de sugestão	111
AUTO-HIPNOSE.....	112
Indução	113
Sugestões para auto-hipnose	113
TERMOS USADOS EM HIPNOSE.....	114
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	115
Livros de hipnose recomendados	115

MODELOS DA MENTE

Quanto de sua mente é ocupada pela sua mente consciente, e quanto da sua mente é inconsciente? Ao longo dos últimos séculos, muitas respostas foram dadas:

- Para Sigmund Freud (1856 - 1939), apenas 10% da nossa mente é ocupada pela nossa mente consciente.
- Dr. Gil Boyne (1924 - 2010), pioneiro hipnoterapeuta americano e ex-aluno do Dr. Dave Elman, considera que 88% do nosso pensamento e atitudes é inconsciente.
- Recentes cientistas conseguiram demonstrar, através da neuroimagem, que apenas cerca de 1% da nossa mente é consciente

Quaisquer que sejam os números, o fato é que a diferença entre eles é enorme. Em ponderações, a mente inconsciente irá sempre ganhar, mesmo que a consciência e a razão falem o contrário.

Alguns exemplos: fobia de barata, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), onicofagia (hábito de roer unhas). A mente consciente sabe que é uma besteira, que não faz sentido, porém sempre perde para a mente não consciente.

Mesmo sendo possível identificar a origem destas associações, mesmo sabendo que é uma besteira, a nossa resposta não é consciente. Quase todas as nossas atitudes e pensamentos não são conduzidos pela mente consciente.

O modelo de Freud

De acordo com Freud, a mente humana pode ser dividida em 3 diferentes níveis:

1. A mente consciente inclui tudo que temos consciência de existir. Esse é o aspecto do nosso processamento mental que nós podemos pensar e conversar racionalmente. Isso inclui nossa memória, que nem sempre é parte da nossa consciência, mas pode ser obtida e trazida para nossa consciência.
2. A mente preconsciente é parte da mente que representa memórias comuns. Mesmo que não sejamos conscientes dessa informação em algum momento, nós podemos obtê-la e enviá-la para nossa consciência quando necessário.
3. A mente inconsciente é um reservatório de sentimentos, considerações, e memórias que estão fora do nosso nível consciente. Boa parte do conteúdo inconsciente é considerado inaceitável ou desagradável, como sentimentos de dor, ansiedade ou conflitos. De acordo com Freud, o inconsciente continua a influenciar nosso comportamento e experiência, mesmo não temos consciência destas influências, o qual se revela de diversas maneiras, como sonhos e deslizes da língua – “Freudian slips” – o erro não intencional na fala ou memória que revela sentimentos inconscientes.

O modelo de Gerald Kein

O modelo de Gerald Kein considera a existência da mente consciente, fator crítico, mente subconsciente, mente inconsciente. Todos convivendo em conjunto, e sendo responsáveis pelas ações conscientes, inconscientes, e pelo comportamento humano.

Mente inconsciente

Atribui-se à mente inconsciente o controle do sistema imunológico, bem como funções vitais e automáticas do corpo, como batimentos cardíacos e respiração.

Mente consciente

A mente consciente é responsável por analisar. É a parte que localiza uma questão a ser resolvida, analisa, e pensa em maneiras possíveis de resolver. É a parte da mente que toma decisões, e que assim precisa ter razões racionalmente plausíveis para justificá-las.

É ainda onde encontra-se localizada a força de vontade, que é fraca, e possui curta duração. Quantas vezes um fumante fala que vai parar de fumar, quantas vezes um obeso fala que irá emagrecer, enquanto nada disso acontece, ou acontece por um curto período de tempo. Talvez você tenha uma experiência passada com uma dieta que foi iniciada, mas que a força vontade foi suficiente para mantê-la apenas até retornar o velho e conhecido padrão dos hábitos.

Na mente consciente reside ainda a memória funcional, aquela que precisamos periodicamente, como o nome dos filhos, pais ou cônjuge. É a memória necessária para viver o dia a dia.

Uma característica importante da mente consciente é que ela só consegue fazer uma coisa de cada vez. Não conseguimos por exemplo prestar atenção em duas pessoas ao mesmo tempo, ou raciocinar sobre dois problemas diferentes ao mesmo tempo. Se estamos fazendo duas coisas ao mesmo tempo, como andar e conversar, isso significa que algo está sendo feito de modo automático, subconsciente, não requerendo raciocínio.

Mente subconsciente

A mente subconsciente comanda o consciente, o racional. Ela pode fazer alguém sentir-se inseguro, incapaz, gordo, triste... mesmo que não exista motivo real algum para isso. Todos nós sabemos o quanto uma mulher magra pode sentir-se acima do peso. Todos nós já nos sentimos também inseguros ou incapazes em algum momento, mesmo que não houvesse motivo algum para isso.

É na mente subconsciente onde fica localizada nossa programação, que é colocada nela a cada dia de nossa vida através de nossas experiências. E ela está muito além de nossa força de vontade, sendo muito mais forte, e isso por vezes causa problemas, como por exemplo quando somos programados para agirmos de forma diferente do que gostaríamos.

É na mente subconsciente onde estão localizadas as emoções, que é algo que de fato não conseguimos controlar, por mais que venhamos a tentar. Se fomos programados para ficarmos ansiosos ou termos medo diante de algo, nossa força de vontade será insuficiente para responder de forma satisfatória.

A mente subconsciente funciona como uma poderosa câmera, que armazena tudo aquilo que foi vivenciado, ou se experimentou de alguma forma. Uma vez que seja causado um trauma com um local fechado, por exemplo, é lá que ficará armazenada esta memória. As emoções correspondentes (medo, ansiedade etc) irão sobrepor-se à força de vontade consciente, romper o fator crítico, e estourar na menor experiência de desconforto em qualquer local fechado, mesmo que não haja nenhuma razão consciente para isso.

Muitas vezes nós nos perguntamos “por que disse isso”, ou “eu não devia ter feito aquilo”. O ponto é que, sendo a mente subconsciente muito mais poderosa, as emoções irão ganhar da razão.

Tudo aquilo que já se viu, cheirou, ouviu, sentiu ou de alguma forma experimentou... está armazenado na mente subconsciente. Muitas vezes a mente consciente não tem acesso, então nós não nos recordamos. Através de uma regressão, é possível voltar e reviver qualquer fato do passado. Por vezes

é muito mais que lembrar, é como estar lá, como se tudo estivesse acontecendo novamente. Nunca esquecemos nada no nível subconsciente, apenas no nível consciente.

Outra programação na mente subconsciente são os hábitos. Não temos que raciocinar para andar, simplesmente aprendemos a fazê-lo, e fazemos de forma subconsciente. Muitas vezes o fumante acende um cigarro e fuma de maneira nada consciente, sendo pego de surpresa quando observa seu cigarro já quase todo queimado em cima de um cinzeiro.

Muitos consideram que a parte mais importante da mente subconsciente é a autopreservação, que irá nos proteger dos perigos que ela considere reais, mesmo que sejam imaginários. Um bom exemplo é a fobia. Exemplos que sempre aparecem nas clínicas são de mulheres obesas, que o subconsciente comandou o ganho de peso como forma de proteção contra a possibilidade de ser desejada, devido a alguns homens que as machucaram no passado, ou contra o que seria algum tipo de pecado em seu sistema de crenças.

É esse instinto de autopreservação que nos protege também em Hipnose. Ninguém faz em transe hipnótico nada que seja contra sua moral, ou que atente contra sua própria vida. A mente subconsciente anula toda e qualquer programação que possa colocar em risco sua integridade. Se um hipnotista programa-se para dormir durante toda a noite, combatendo sua insônia, a mente subconsciente irá rejeitar a programação caso ele não coloque em suas palavras a autopreservação, como por exemplo “você irá acordar no meio da noite apenas se for necessário”.

Apesar de tão poderosa, a mente subconsciente é também preguiçosa. Ele não gosta de fazer o trabalho necessário para as mudanças positivas, e muitas vezes realmente necessárias, na nossa vida. Ele gosta de manter tudo do jeito que está. Assim, sugestões para mudanças positivas são difíceis de entrar, pois requerem trabalho, mudanças. Já sugestões negativas entram muito facilmente, porque não requer esforço algum aceitar uma sugestão negativa.

Então, recapitulando: na mente subconsciente estão localizados os hábitos, preguiça, emoções, a memória de longo prazo, instintos, e toda a programação relacionada à autopreservação.

Fator crítico

Para alguns autores, está localizado na mente consciente. Para outros, na mente subconsciente. Para outros, é uma divisória entre a mente consciente e subconsciente.

O ponto é que o fator crítico impede o acesso ao subconsciente de idéias que não combinem a programação subconsciente, como se fosse um paredão praticamente intransponível. Ele consulta a mente subconsciente para verificar se toda e qualquer informação adequa-se ao conteúdo presente na mente subconsciente, para então verificar se pode ou não aceitar a informação como real.

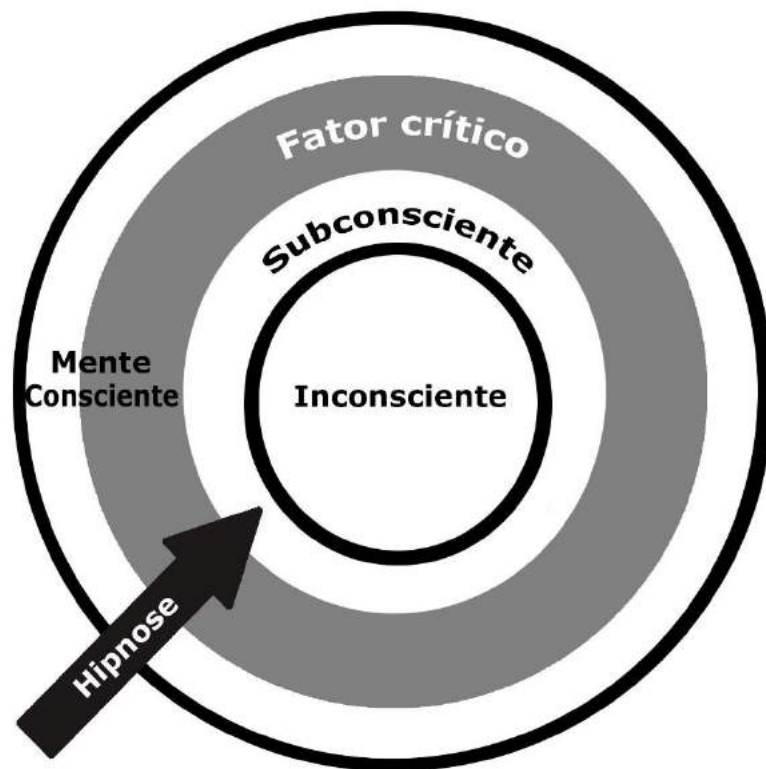
Por exemplo, ao tentarem fazer com que você aceite o fato de que o número sete não existe mais, o fator crítico consulta a mente subconsciente, consulta essa que faz automaticamente a sugestão ser rejeitada, e você será capaz de afirmar que $3 + 4 = 7$. Porém, com a redução do fator crítico em estado de transe hipnótico, você será capaz de apagar o número 7 da sua mente, e assim afirmar que $3+4=8$ ou $3+4=6$.

Ou ainda, ao tentar parar de fumar, o fator crítico consulta a mente subconsciente, para verificar se a sugestão pode entrar. Enquanto a mente consciente acha esta idéia ótima, pois irá reduzir custos financeiros, melhorar a saúde, anular odores desagradáveis, entre outras melhorias, a mente subconsciente tenderá a rejeitar essa sugestão, pois requer mudança, porque o cigarro ajudou o fumante a deixá-lo mais seguro, ajudou a pensar, ou qualquer que seja a justificativa nada racional. A mente subconsciente, como vimos, não é racional. Assim, sobra apenas a força de vontade para conduzir a mudança, e sabemos o quanto a força de vontade é limitada.

Objetivos da hipnose

Assim, temos como objetivos possíveis da Hipnose:

1. Atravessar o fator crítico, que bloqueia, que julga, que nos diz o que podemos ou não fazer, o que podemos ou não ser.
2. Depois que atravessamos o fator crítico, e atingimos a mente subconsciente, estabelecer um pensamento seletivo, composto por idéias e conceitos que queremos ou precisamos.
3. Trazer de volta ao nível consciente memórias que foram apagadas pelo tempo.



MECANISMOS DE DEFESA

O que são os mecanismos de defesa

Mecanismos de defesa ou ajustamentos são artifícios psicológicos criados pela mente para defender o sujeito de situações que não seriam toleradas por ele, reduzindo qualquer manifestação que possa ameaçá-lo de ter que lidar com situações que considere ameaçadoras.

Nem sempre os indivíduos são capazes de resolver seus problemas de forma imediata e direta, afinal nem todos eles podem ser resolvidos através da razão, tendo em vista que os problemas pessoais possuem envolvimento emocional, diminuindo assim o caráter objetivo, e obrigando a resolução de forma a buscar um ajuste de forma a adaptar às exigências impostas pelo meio onde estamos vivendo.

Através de defesa, a mente encontra soluções para conflitos não resolvidos a nível da consciência, buscando defesa contra pensamentos, sentimentos e atitudes que são inaceitáveis com a nossa mente consciente.

São conceitos utilizados na psicologia e teoria psicanalítica.

Racionalização

Consiste em buscar explicações aceitas pelo que seu racional está disposto a aceitar.

Em todo ser humano, existe uma procura incessante por explicações para todos os fenômenos, incluindo fenômenos internos, como nossos sentimentos e comportamentos. Com objetivo de encontrar respostas, mantendo o respeito às suas próprias crenças, criamos respostas que podem ser aceitas pela mente consciente, buscamos razões ainda que falsas para nossas atitudes e fracassos.

Exemplos:

1. O fumante que fala que fuma porque o cigarro acalma, ajuda a colocar os pensamentos em ordem.
2. Alguém que não consegue algo que deseja, e justifica dizendo que não queria de verdade, como uma promoção em um emprego que na verdade, pensando bem, não seria realmente boa.
3. Em transe hipnótico, instala-se uma sugestão que o sujeito, toda vez que ouvir a palavra “abacaxi”, irá mover uma cadeira de lugar. Damos em seguida amnésia ao sujeito, para que ele não se recorde que esteve em transe hipnótico. Após ouvir a palavra, e mover a cadeira de lugar, ele precisará buscar respostas lógicas para sua ação, e tenderá a inventar uma justificativa qualquer, como o fato de que a cadeira estava atrapalhando a passagem.

Isolamento

Consiste em separar fatos, por mais que não faça sentido algum serem separados, por mais que estejam totalmente correlacionados. É isolar um pensamento, não querendo ver que existe interação com outras situações ou pensamentos. É separar a causa que defende, não querendo ver a realidade.

Exemplos:

1. Um biólogo criacionista que, para proteger-se atrás de sua crença religiosa, descarta a possibilidade da evolução das espécies, ou da existência no passado de animais que não existem no seu livro religioso, mesmo que existam fósseis.
2. Religiões que defendem o amor, mas torturam e matam em nome dele.

Intellectualização

Quando se lida de modo intelectual com o problema, afastando emoções. É a tentativa de transferir impulsos emocionais penosos por discursos intelectuais, e conceitos complexos puramente racionais. É uma fuga do mundo das emoções de forma geral, de forma a tentar evitar sofrimentos.

Exemplos:

1. Uma mulher estuprada busca informações sobre outros casos de estupro, sobre o lado psicológico de estupradores e vítimas. A fim de sentir-se melhor, passa a ter aulas de artes marciais, ao invés de abordar as questões emocionais, traumas e gatilhos envolvidos.
2. Uma pessoa que descobre que tem câncer pedindo detalhes sobre probabilidades de sobrevivência, taxas de sucesso de cirurgias, preço de remédios, etc.

Sublimação

É o redirecionamento dos seus instintos para a satisfação do intelectual. É buscar modos socialmente aceitáveis de satisfazer, mesmo que parcialmente, seus impulsos internos.

Exemplo: pessoas agressivas tornarem lutadores de alguma arte marcial, como uma forma de socializar sua agressividade.

Segundo Freud, foi a solução que o homem arrumou para poder viver em civilização, para que ele pudesse redirecionar os seus impulsos para outras questões.

Projeção

Consiste em transferir características para outros objetos, fatos ou pessoas, que sejam julgadas adequadas para encaixar o material deslocado. Assim nós nos defendemos da angústia gerada pelo fracasso, culpa ou defeitos projetando a nossa própria responsabilidade em algo ou alguém.

Exemplos:

1. Eu não soube lidar com as energias espirituais deste emprego.
2. Não estou vendendo por causa da crise.

Deslocamento

Consiste em concentrar a transferência dos problemas e ameaças para o alvo menos ameaçador.

Exemplos:

1. A esposa que, infeliz com seu trabalho, culpa o marido por todos os males de sua vida.
2. O cidadão que chuta o cachorro sempre que recebe uma bronca do chefe.

Observação: projeção e deslocamento são atribuições equivocadas.

Repressão

É a dificuldade em reconhecer seus próprios impulsos, porque eles produzem angústia, ou de lembrar-se de acontecimentos passados traumáticos.

Exemplos:

1. Em um sistema onde a homoafetividade é legalmente inaceitável (país, época, religião), o indivíduo reprime sua atração sexual por pessoas do mesmo sexo.

2. Uma mãe reprimindo não gostar de um filho por ser uma emoção contrária ao seu sistema de crenças.

A repressão é também chamada de “esquecimento motivado”, por estar relacionada a omissões forçadas de emoções ou recordações, causando falhas de memória, e em casos mais extremos amnésia.

Formação reativa

É a resposta à repressão com emoções ou ações exatamente opostas àquelas reprimidas.

Exemplos:

1. A mãe, exageradamente preocupada com o filho, pode ser reflexo de uma verdadeira hostilidade a ele.
2. Uma pessoa extremamente valente no fundo pode possuir medos ocultos com os quais não consegue lidar.

Identificação

Evita a angústia por compartilhar algum conteúdo com outras pessoas ou grupos. Por exemplo, uma pessoa que sofreu um fracasso vem identificar com o mesmo fracasso de outras, como se também fosse dela.

Ameaças externas também podem ser reduzidas quando a mesma passa a ser vista como voltadas a um grupo mais amplo. Por isso existe a tendência em fazer em grupo algo considerado mais perigoso, assim a angústia ou culpa podem ser diluídas para o grupo.

Quando de forma mais branda, pode ajudar o indivíduo a tornar-se mais confiante, como uma criança que se identifica com seu herói favorito. Quando em excesso causa dependência, impedindo o indivíduo de enfrentar seu problema, como na Síndrome de Estocolmo.

Negação

Consiste em não aceitar os fatos, em preferir mentiras, que acabam se confundindo e contrariando umas às outras. É não querer acreditar que algo é verdade. É o “não acredito, não pode ser verdade”.

Exemplos:

1. Em uma traição matrimonial, a pessoa traída fala que não acredita, nega-se a analisar possibilidades e fatos.
2. Perda de emprego ou morte de um ente querido, a pessoa bota a mão na cabeça e fala “não acredito”.

Idealização

Consiste em atribuir a outro indivíduo características de perfeição, vendo como ideal.

Exemplos:

1. Adolescentes e seus ídolos, a quem consideram perfeitos.
2. A jovem que encontrou o príncipe perfeito, podendo realizar a negação de características negativas.

Conversão

É passar o problema da mente para o corpo. É a transformação de um conteúdo mental em fenômenos motores (paralisias, tremores, convulsões etc) ou sensitivos (dores, distúrbios na visão ou audição etc). Pode-se firmar a opção da terapia como opção eficaz para localizar a origem do problema, e eliminar suas consequências, desde que sejam afastadas as possibilidades de danos de origem física.

Exemplos:

1. A fibromialgia como doença de origem psicológica
2. Sujeito sentir-se tonto, ter distúrbio na visão e/ou desmaios ao ter uma notícia desagradável
3. O sujeito excessivamente preocupado que passa a manifestar enxaquecas

Apesar de bem raras, é necessário considerar ainda que podem existir dores de origem mista, isto é, com origem tanto física quanto emocional. Neste caso, além da conversão emocional, existe ainda patologia de origem física.

Substituição

Consiste em ações que vem substituir outras ações que são removidas, por serem de alguma forma consideradas proibidas, como forma de atender a satisfação pessoal.

Exemplos:

1. A substituição de drogas por outras consideradas mais sociais. O paciente larga a cocaína e começa a fumar maconha. Posteriormente ele larga a maconha, e passa a abusar do consumo de álcool. O vício não é na droga, mas sim em fugir da realidade, então ele vai substituindo uma droga por outra.
2. O sujeito cuja quantidade de lazer em sua vida encontra-se em desequilíbrio perante a quantidade de trabalho, e então precisa substituir o lazer por drogas como antidepressivos ou chocolates.

Compensação

Ocorre quando um indivíduo compensa alguma deficiência por outro aspecto que o caracterize, que passa a ser considerado um trunfo.

Exemplo: o sujeito não é bom em biologia, mas defende suas excelentes notas em matemática.

Anulação

São rituais mágicos, ações ou até mesmo apenas pensamentos que podem ser invocados para evitar ou desfazer um dano que possa ser causado apenas por seus desejos, emoções ou pensamentos.

Exemplo:

1. Precisar pensar na saudação a uma entidade, para não fazer mal passar por um despacho na encruzilhada.
2. Fazer o sinal da cruz para afastar um pensamento considerado pecado no seu sistema de crenças.

Introjeção

Consiste em adotar regras, comportamentos e valores para livrar de situações ameaçadoras ou perigosas. É tomar para a própria personalidade características de outras pessoas. É ser emocionalmente obrigado a fazer parte de um grupo.

Sempre iniciada na infância, quando começamos a aceitar como nossas as regras e os valores sociais não por crença pessoal, até porque crianças não possuem opiniões formadas sobre a vida, mas porque foi imposto, tanto pela família, quanto pelo que somos capazes de perceber no comportamento daqueles que estão ao nosso redor, devido ao medo de ser punido ou marginalizado.

Exemplos:

1. A crença religiosa familiar transmitida (dentro da mesma família) através de gerações.
2. Grupos como os nazistas, os membros da Ku Klux Kan, os praticantes de bullying, ditadores políticos são exemplos de disseminadores de idéias que acabam sendo introjetadas por grupos que temem represália ou exclusão, e passam a adotar como seus, normas e comportamentos que reproduzem, sem questionar sua validade.

Fantasia

Processo de conceber situações apenas dentro da mente, como forma de satisfazer a necessidade ou desejo, que por alguma restrição não pode ser satisfeito na vida real.

Exemplo: homoafetivo vive em casamento hétero mas, durante o sexo com a esposa, fantasia que está tendo relações com outro homem.

Resistência

Consiste na resistência ao trabalho terapêutico, quando o paciente procura manter no inconsciente os acontecimentos que foram esquecidos, não se esforçando para recordá-los. Ele reprime emoções, faz a negação de fatos, faz deslocamento para familiares próximos, etc.

Transferência

Representa o motor da cura e pode ser vista como a repetição, face ao analista, de atitudes emocionais, inconscientes, amigáveis, hostis ou ambivalentes, que o paciente estabeleceu na sua infância, no contato com os pais e com as pessoas que o rodeiam.

Exemplos:

- A menina que não teve ou perdeu o pai ser muito apegada ao namorado, fazendo então uma transferência, passando todos os sentimentos e ações para o namorado, como se fosse um pai.
- O paciente perceber-se amparado pelo terapeuta, e transferir para ele sentimentos de amor e carinho, inapropriados para o relacionamento profissional, e que passa a comprometer o sucesso da terapia.

Bernheim foi criticado por não reconhecer o chamado *rapport* entre hipnotizador e hipnotizado, elemento que Freud baseou-se para criar o conceito de transferência.

VIESES COGNITIVOS

Viés significa tendência, a tendência a seguir certo caminho ou agir de determinada maneira. Vieses cognitivos são as tendências de pensar de certa maneira, que podem levar a desvios sistemáticos, desvios lógicos e a decisões irracionais.

Viés da confirmação

É uma tendência das pessoas preferirem informações que confirmem suas crenças ou hipóteses, independente se são ou não verdadeiras. Uma série de experimentos nos anos 60 sugeriu que as pessoas são tendenciosas de forma a quererem confirmar suas crenças pré-existentes.

Trata-se da tendência em interpretar, lembrar ou pesquisar informações com objetivo de confirmar suas próprias crenças, ou justificar alguma situação, como uma hipótese que se deseja provar. Faz-se ainda mais presente quando relacionado à interpretação de questões onde existe forte carga emocional, ou crenças profundamente arraigadas.

É um erro de raciocínio induzido. Está ligado a reunir ou lembrar de informações de maneira seletiva, mesmo que inconscientemente.

Relaciona-se à busca de qualquer tipo de confirmação, mesmo que falsa. Existe uma tendência humana a interpretar evidências ambíguas para sustentar suas posições já existentes.

Alguns efeitos relacionados são:

1. A correlação ilusória, quando são feitas falsas associações entre eventos que não estão relacionados, inclusive superestimando coincidências e casos isolados como se fossem regras gerais.
2. O efeito da primariedade, que consiste fornecer maior valor àquilo que foi encontrado primeiro em uma série. Vários experimentos vêm demonstrando que são atribuídos mais valor a informações que aparecem primeiro.
3. A crença persistente (efeito de retrocesso), que persiste mesmo após evidências demonstrarem ser falsas.

Efeito de retrocesso

O “backfire effect” ou “efeito de retrocesso” é uma manifestação do viés da confirmação. Consiste em rejeitar informações em desacordo com suas crenças ou hipóteses, refutar evidências óbvias em prol do fortalecimento de suas hipóteses ou crenças pré-existentes. Assim, através do excesso de confiança em crenças pessoais, elas podem ser mantidas ou até mesmo reforçadas em face de evidências contrárias.

Falso: quando suas crenças são ameaçadas por evidências, você muda sua opinião, e incorpora as novas informações em seus pensamentos.

Verdadeiro: quando suas convicções mais profundas são ameaçadas por evidências contrárias, suas crenças ficam mais fortes.

Falácia da probabilidade de base

Tendência em basear julgamentos com base em casos específicos, comumente isolados, ignorando estatísticas gerais.

Como exemplo, cultos religiosos costumam utilizar o viés da confirmação para atribuir falsas relações de causa e efeito, associadas à falácia da probabilidade de base, sem amostragem para que possa ser feita uma estatística, em eventos como:

- "Este fiel ficou milionário ao entrar na nossa igreja". Em meio a uma amostragem de milhares e milhares de membros, logicamente alguns novos milionários serão encontrados, enquanto alguns fiéis que entraram em bancarrota também.
- "Juanzito obteve a pessoa amada de volta após beber nossa garrafada". Todos os dias, milhares e milhares de pessoas voltam aos seus amados, afinal são amados. O que garante que a garrafada seja responsável pelo retorno?

Viés egocêntrico

Consiste em utilizar artifícios para convencer a nós mesmos que somos seres perfeitos, que fizemos as melhores escolhas, as melhores afirmações, e que a culpa ou erro é de outras coisas ou pessoas. É uma defesa para lidar com nossos erros diários.

É o viés egocêntrico que explica a ação dos pais que insistem na genealidade dos seus filhos em atividades comuns, e o quanto cada um se acha especial e diferente.

Por mais que a Bíblia não cite qualquer igreja cristã específica, nos cultos cristãos freqüentemente observa-se líderes religiosos exaltando o quanto aquele segmento religioso é o melhor, o mais certo. E o quanto o sujeito é feliz ao ter escolhido a melhor igreja do mundo. Utiliza-se inclusive a citação bíblica "Porque muitos são chamados, mas poucos escolhidos" (Mateus 22:14).

Efeito adesão

Tendência em fazer ou acreditar em algo porque muitas pessoas fazem ou acreditam na mesma coisa.

Do ponto de vista biológico, as células chamadas "neurônios-espelho" (neuron mirror) são as responsáveis pela imitação. Assim, quando uma ação qualquer é realizada, o neurônio-espelho é o responsável por imitar o comportamento do animal (normalmente da mesma espécie) que realizou a ação.

Alguns cientistas consideram a descoberta deste tipo de célula uma das mais importantes descobertas da neurociência das últimas décadas, acreditando serem fundamentais para a imitação e aquisição da linguagem.

Efeito contraste

Também chamado contraste perceptivo. Consiste em aumentar ou diminuir uma medida, quando comparamos com algo contrastante recentemente observado.

O exemplo mais clássico consiste no experimento da água gelada, quente e temperatura ambiente. Um sujeito coloca a mão na água gelada, o outro na água quente, e ambos possuem percepções diferentes ao colocarem as mãos em água em temperatura ambiente.

REGRAS DA MENTE

Toda idéia provoca uma reação física

Pensamentos provocam emoções, e emoções provocam reações físicas. Se ficamos ansiosos, com medo ou preocupados, nossos batimentos cardíacos aumentam de velocidade. Muitas doenças de pele por exemplo são causadas por stress.

O problema é que uma vez aceitas, essas idéias continuam a produzir reações no corpo, cada vez mais e mais. Para eliminar as reações negativas crônicas do corpo, precisamos mudar as idéias responsáveis pelas ações indesejadas. Isso pode ser feito com Hipnose e sugestão.

Uma idéia permanecerá aceita até que outra idéia tome seu lugar

Uma idéia, uma vez que seja aceita pelo subconsciente, permanecerá aceita até que outra idéia tome seu lugar.

Nada pode ser eliminado, tudo acaba sendo substituído. É necessário fornecer algo que substitua a crença.

Quando uma crença entranha profundamente no ser humano, cria-se total dependência da mesma. A evidência do engano não é suficiente para abandonar a crença (backfire effect).

Existe o alto risco de que, ficando ou ameaçando ficar "sem nada", surja desejo de vingança contra os responsáveis por anularem ou tentarem anular suas crenças, não importa se verdadeiras ou falsas.

É mais confortável considerar que nossas próprias crenças são realidade, do que reconhecer que pode tratar-se de algum engano da percepção. Para isso, a mente humana aciona seus mecanismos de defesa.

Uma vez que uma idéia é aceita, ela tende a tornar-se um hábito fixo, nem que apenas a nível dos pensamentos. Idéias formam hábitos, independente se bons ou maus. Portanto é consequência óbvia que, para mudar os hábitos, é necessário primeiro mudar os pensamentos.

Quanto mais tempo uma idéia permanece, maior a resistência em substituí-la por outra

Quanto mais tempo uma idéia permanece, mais ela passa a fazer parte da personalidade de cada um. Torna-se parte do ser de cada um, independente se a idéia é boa ou ruim. É o ser fumante, ser gordo, ser alcoólatra, ser religioso, ser flamenguista.

E existem idéias que, por definição, passam a fazer parte de forma intrínseca do ser humano. O time de futebol, a religião, a posição partidária são alguns exemplos. Caso o sujeito mude este tipo de idéia, passa a ser visto de forma estranha pelos demais.

Aquilo que é esperado tende a ser realizado

Daí a importância da expectativa. A expectativa é fundamental para a Hipnose!

Quando o sujeito espera muito que algo aconteça, aquele algo vai acontecer, nem que seja na sua mente. Quando você teve muito medo de derrubar algo no chão, aquilo acabou acontecendo, pois esse sentimento gerou expectativa.

O sistema nervoso responde a imagens mentais. A imagem mental torna-se um projeto, e o subconsciente age com todos os meios à sua disposição para realizar esse plano.

Nós somos frutos dos nossos próprios pensamentos. Se hoje estamos formados em Tecnologia da Informação, área da saúde ou qualquer outro campo, esse pensamento entrou na nossa mente, e com algum esforço tornou-se realidade.

Não só nossa prosperidade, mas também nossa saúde física depende da nossa expectativa mental. Se um paciente espera ficar doente, mal, paralisado, a condição esperada tende a ser realizada. A hipnose pode ser utilizada para remover desânimo, derrotismo, e demais pensamentos e ações negativas, trazendo uma expectativa mental positiva.

A emoção é mais poderosa que a razão

A razão é facilmente anulada pela emoção. Somos máquinas de emoção que pensam, e não máquinas racionais que possuem emoção. Por isso que a razão de várias pessoas é completamente anulada perante a emoção, por exemplo as ações tomadas por impulsos, que vão desde compras até crimes passionais.

A imaginação é mais poderosa do que a emoção

Por isso, quando estamos tristes, tendemos a ficar melhor quando pessoas falam algo positivo. Se estamos felizes e vemos um filme triste, nossa imaginação nos leva a viajar naquele filme, podendo inclusive causar lágrimas. Se não fosse por essa regra, a terapia não faria sentido.

Daí a importância da imaginação. A imaginação é fundamental para a Hipnose!

Uma sugestão aceita facilita a entrada de novas sugestões

Isso torna possível facilitar a entrada de sugestões, solicitações, e idéias cada vez mais complexas, mesmo que façam cada vez menos sentido, tornando possível aceitar idéias completamente sem sentido.

Recentemente vem se tornando cada vez mais popular o conceito de “relacionamento abusivo”, cuja referência normalmente é de um casal, onde torna-se visível que uma das partes está cometendo abuso. Mas nenhum relacionamento abusivo começa abusivo, os abusos progridem aos poucos, dia após dia.

O mesmo conceito vale para as ações que, inicialmente isoladas, acabam por tornarem-se hábitos. Quanto mais tempo um hábito permanece, mais fácil de seguir ele é, e mais difícil eliminá-lo.

Em outras palavras, uma vez que a sugestão é aceita pela mente subconsciente, torna-se mais fácil para sugestões adicionais serem aceitas e postas em prática.

Esta regra traz o conceito de YES SET, que consiste em induzir de maneira consciente a aceitação de sugestões cada vez mais complexas, fazendo que o sujeito aceite pequenas sugestões de início. Por exemplo: “um passo para trás, junte os pés, estique os braços e cruze os dedos assim, agora vire as mãos assim”.

Toda emoção provoca ações orgânicas

Uma emoção quando induzida tende a causar mudanças orgânicas, se persistirem por tempo suficiente. As doenças psicossomáticas, por exemplo, possuem origem na mente, requerendo atendimentos através da terapia para ir diretamente à causa dos problemas.

Considera-se hoje que 70% das doenças humanas são mais funcionais do que orgânicas, ou seja, a função dos órgãos pode ser afetada por reações do sistema nervoso, por conta de pensamentos negativos que tomam conta da mente. Somos uma mente em um corpo, e os dois não podem ser separados.

O esforço consciente é fraco para lidar com a mente subconsciente

A mente consciente ocupa 10% da mente humana, quando muito. O subconsciente ganha sempre.

Esta regra demonstra a necessidade da prática de auto-hipnose. Afinal, se você se esforça conscientemente para questões inconscientes, você possivelmente não terá sucesso.

DEFINIÇÕES DA HIPNOSE

É um processo de aprendizagem

Segundo o modelo do Dr. John G. Kappas (1925-2002), a hipnose é um processo de aprendizagem, baseado em identificar e associar. Por exemplo, o odor de um perfume. Uma pessoa ao senti-lo pode associar ao cheiro de sua mãe, ou simplesmente a uma época muito ruim de sua vida. São memórias positivas e negativas, envolvendo aprendizagem por identificação e associação.

A ação da terapia é modificar essas associações, positiva e negativa. É pegar a associação negativa, normalmente inconsciente e irracional, mas que é mais forte que o próprio sujeito, e transformá-la em positiva. Exemplo: tratamento para fobia de barata, que retira o medo irracional, e substitui pela instalação de um pensamento selecionado positivo de buscar um inseticida, ou dedetizar o local.

É ultrapassar o fator crítico rebaixado

Segundo Dave Elman, hipnose é o rebaixamento da capacidade crítica, para a instalação de pensamentos selecionados.

Isto é, se seu fator crítico está rebaixado, e você consegue instalar pensamentos selecionados, você está em estado de hipnose.

A lógica e a razão, por si só, mesmo sabendo que existem associações negativas equivocadas na nossa mente (como a fobia do exemplo anterior), não conseguem desfazer essa associação. Em hipnose, com nossa capacidade crítica rebaixada, conseguimos criar novos condicionamentos e novas associações.

Hipnose é o uso da linguagem para criar novas realidades

Não importa se existe estado alterado de consciência (transe hipnótico) ou não. Você pode, apenas utilizando a linguagem, eliciar estados, modificar comportamentos, e criar novas realidades.

Toda hipnose é auto-hipnose

Afirma-se que um indivíduo só pode ser hipnotizado se autorizar. Apesar de muito usada, essa definição não expressa a realidade em vários casos.

- Se considerarmos como o simples uso da linguagem para criar novas realidades. Exemplo: paciente sentindo dor na cadeira do dentista que, utilizando a linguagem hipnótica, faz com que ele sinta dor antes mesmo de a broca encostar no seu dente.
- Se considerarmos os indivíduos altamente sonambúlicos, que aceitam qualquer sugestão sem indução formal de transe.
- Se considerarmos a confusão mental como geradora de transe.

Só podemos afirmar verdadeiramente que “toda hipnose é auto-hipnose” quando estivermos falando de indução formal de transe. O sujeito aceita o transe hipnótico, mas pode rejeitar sugestões, ou até mesmo aceitá-las cegamente.

É um fenômeno natural

O transe hipnótico é um fenômeno natural, que acontece todos os dias, várias vezes por dia, com todas as pessoas.

Diferente do que muitos pensam, trata-se de um momento que a atividade cerebral está acima da média. A concentração e o nível de percepção, daquilo que está em foco, aumentam. A atenção

encontra-se muito focada em algo específico, ao ponto de rejeitar a compreensão simultânea de outra questão.

Um exemplo de ocorrência do transe é quando a concentração está muito alta em algo que está sendo lido ou assistido, alguém fala conosco, sabemos que alguém falou, mas não conseguimos compreender as palavras, pois ocorreu uma modificação na atenção.

Outro bom exemplo é quando ocorre distorção temporal. Concentramos em demasia no livro que estamos lendo, ou no bom filme que estamos assistindo, e não percebemos o tempo passar.

O ser humano tem alta capacidade de entrar em transe sozinho, sem precisar da ajuda de terceiros. Com a ajuda de estímulos, com a ajuda de um condutor hipnotista, torna-se mais fácil alcançar o estado de transe hipnótico ainda mais profundo.

Loop Hipnótico

A hipnose acontece em ciclos que se retro-alimentam, e inicia-se em um dos elementos deste ciclo, que são: crença, fisiologia, experiência e imaginação.



Em uma experiência de dedos magnéticos, a fisiologia é aspecto fundamental. Ao separar os dedos magnéticos, o sujeito repara que os dedos de fato se atraem, sendo este processo apenas fisiológico.

A experiência que o sujeito teve com o fato dos dedos realmente se aproximarem faz com que a imaginação comece a funcionar, no sentido que os dedos ficarão colados.

Essa imaginação começa a estabelecer uma crença de que realmente está colado. Essa crença vai criando novas fisiologias que não existiam, com base no princípio ideomotor, de que todo pensamento causa uma reação física.

A união destes fatores é chamada ritual, e inicia-se pela criação de expectativa.

A Lei de Miller

O neurofisiólogo George Miller, na década de 1960, detectou que os seres humanos só conseguem perceber através dos sentidos uma capacidade de 7+-2 estímulos simultâneos. Ultrapassada essa capacidade, produz-se uma inibição do córtex cerebral. E é sabido que o fenômeno hipnótico produz-se por inibição paulatina dos estímulos externos no córtex cerebral. Ou seja: a pessoa entra em processo de transe hipnótico quando é muito grande a quantidade de estímulos simultâneos.

A Lei de Miller é uma indução ao transe hipnótico. Considere um “médium” em uma roda de incorporação, onde ele dança, canta, ouve som de batidas de tambores, ouve saudações espirituais, sente odores de defumadores e incensos. Ele então entra em transe, ele passará a aceitar as sugestões de incorporações de espíritos.

RAPPORT

Palavra de origem francesa que significa “empatia”.

No ramo da persuasão / PNL / Hipnose, consideramos como *rappport* os métodos que possuem por objetivo conquistar a empatia, sintonia e confiança de outra pessoa, em curto espaço de tempo. Faz-se necessário estabelecer *rappport* com todos que dependemos de alguma forma.

O *rappport*, a empatia, pode ser criada de maneira forçada ou totalmente espontânea.

Ao lidar com sujeitos na Hipnose, busca-se estabelecer *rappport* através da utilização do maior número de técnicas, no menor período de tempo possível.

Eyebrow flash

O *eyebrow flash* é um sinal social inconsciente, utilizado quando uma pessoa dirige-se a outra a quem fornece reconhecimento, e está preparada para o contato social. As pessoas então movimentam as sobrancelhas por aproximadamente 1/15 de um segundo, demonstrando satisfação no reencontro.

Sorriso ao repetir o nome do sujeito

Quando você pergunta ao sujeito qual seu nome, e repete o nome dele sorrindo, a mente inconsciente do sujeito sente-se acolhida, pelo simples fato de ter sido gerado um sorriso ao repetir o nome dele.

Para aumentar essa sensação de acolhimento, você pode estabelecer uma relação de referência. Por exemplo, ao repetir o nome do sujeito enquanto sorri, falar algo como “este é o nome do meu filho” ou “é o nome da minha mãe”. Essa metáfora faz aumentar a sensação de conforto, tendo em vista que o sujeito sente-se comparado a um familiar querido.

Toque não sexual: no ombro ou pulso

É um toque de caráter paternal ou maternal, que transmite confiança, paz, sossego, ao mesmo tempo que faz com que o sujeito aumente seu foco e atenção, enquanto aguarda informações ou instruções.

Existe uma metáfora inconsciente de que quem toca no pulso está no comando.

Rapport por semelhança

Todas as pessoas nutrem empatia automática a pessoas onde encontra semelhanças. Membros de uma mesma igreja, amantes de um mesmo estilo musical, ou que tenham demais gostos em comum criam automaticamente empatia entre si de maneira espontânea.

Uma vez que a semelhança seja observada, e adequadamente explorada, haverá maior confiança sendo estabelecida entre as partes.

Profissionais da área da persuasão buscam forçar ou até mesmo forjar a existência da semelhança, para conquistar assim a confiança da outra pessoa. Exemplo: torcer pelo mesmo time de futebol.

Rapport por espelhamento

Técnica que consiste em imitar a posição corporal do sujeito, repetindo até mesmo os seus gestos. Esta técnica é chamada vulgarmente de imitação.

Exemplo: se um sujeito cruza os braços, o imitador cruza os braços também. Se o sujeito abre as pernas, o imitador abre as pernas também.

Agindo de maneira forçada, o imitador busca desta forma que a mente inconsciente do sujeito encontre semelhanças consigo mesmo. Por exemplo, um vendedor de uma loja de sapatos imita a postura corporal de seu possível cliente, como forma de tentar estabelecer rapport.

O espelhamento acontece também de maneira espontânea. Uma vez que duas pessoas possuam empatia profunda, pode-se observar o espelhamento de forma espontânea. Caso um membro qualquer do grupo decida mover-se, digamos apoiando o braço na perna, o outro membro repetirá a mesma movimentação de maneira inconsciente.

Neste último exemplo, de movimentação involuntária em grupo que estabeleceu rapport espontâneo, surgem duas novas personalidades: o líder, que irá iniciar os movimentos, e os liderados, que irão mover-se de maneira inconsciente, por simplesmente imitar o líder.

Elogios

Elogios costumam aumentar a afeição e portanto a anuência. Cuidado com o exagero. Demonstre emoção ao elogiar, para não parecer forçado.

Pace and Lead

Metodologia que consiste em seguir para depois conduzir. É aceitar ser o liderado com o objetivo de tornar-se o líder aos poucos, sem que a outra pessoa perceba.

Existem várias fórmulas para Pace and Lead, as principais encontram abaixo, onde A = acompanhar e C = conduzir.

1) A-A-A-C => A-A-C-C => A-C-C-C => C-C-C-C

Exemplo:

Gostei de seu brinco. E você é estudante de psicologia?! Que legal, eu pensei em estudar psicologia também. Muito prazer, meu nome é João - enquanto conduz a mão para o aperto de mãos, fazendo que o sujeito seja conduzido.

2) Repetir A-C enquanto não estiver conduzindo.

Exemplo:

Sujeito: O suporte técnico entrará em contato posteriormente pelo telefone.

PL: Eu entendo que o suporte técnico do banco poderá me ligar, porém eu não posso esperar mais, preciso de uma solução para agora, imediatamente.

Sujeito: Não podemos resolver nada agora, o suporte técnico entrará em contato no prazo de duas horas.

PL: Entendo que vocês trabalham com prazo, porém não posso esperar duas horas por uma ligação, porque já esperei a semana inteira, porque agora é uma emergência, porque envolve uma grande quantia financeira que pode ser perdida.

Sujeito: Não existe forma alguma de resolver agora, peço que aguarde o retorno do suporte técnico.

PL: Eu entendo que não exista outra solução de seu conhecimento, então por favor transfira ao seu superior, porque eu não posso esperar mais, porque existe uma grande quantia de financeira envolvida, de forma que preciso de uma solução para agora, imediatamente.

Sujeito: Ok, vou abrir uma conferência agora com minha liderança.

Na condição de líder, você já alcançou conformidade suficiente para iniciar o processo Yes Set.

Atratividade

Diversas pesquisas tem demonstrado que pessoas mais atraentes são mais persuasivas, tanto para conseguirem o que querem, quanto para mudarem atitudes dos outros.

Um candidato estar bem vestido, por exemplo, pode ser fator mais que determinante para dar prosseguimento a um processo seletivo para um emprego.

Associação

Um fator que aumenta a empatia é a associação positiva. Os publicitários já descobriram isso há muito tempo, e por isso vem associando seus produtos a coisas positivas.

Lembra dos anúncios de TV de cigarro? Eram associados a esportes, relacionamentos envolvendo amor, e mais uma gama de emoções positivas.

E você sabe que os anúncios de cerveja, colados na parede do botequim, trazem mulheres bonitas junto das garrafas de cerveja, e não pessoas barrigudas, embriagadas, e sem atratividade alguma.

Bom humor

Ter bom humor, sorrir e fazer sorrir, ser engraçado... isso elicia estado de satisfação, causando prazer, fazendo com que a pessoa sinta-se bem ao seu lado, aumentando assim a empatia.

AUTORIDADE

A autoridade é fundamental fator para a Hipnose e para a persuasão, porque cria confiança tal como o rapport.

Para alguns, dentro do campo de profissionais da Hipnose, os Hipnólogos de palco são os que tem maiores sucessos terapêuticos, pelo simples fato de suas demonstrações entusiasmarem, deixarem o público envolvido na sua magia, gerando autoridade e confiança. Além de ser um ótimo expert em rapport, ótimo leitor das linguagens corporais, e outros sinais.

Autoridade é um processo 100% subjetivo, pertinente a cada indivíduo. O pastor evangélico no palco de uma igreja evangélica terá grande autoridade sob seus fiéis, que poderão acreditar até no seu poder de ressuscitar mortos, porém este pastor não terá nenhuma autoridade ao entrar em um terreiro de um culto afro-descendente. A recíproca também é verdadeira.

A autoridade pode ser transmitida para outra pessoa, ou ainda influenciada, mesmo que não se atribua autoridade ao transmissor.

O efeito Fox (1970)

Em 1970, a *University of Southern California School of Medicine* conduziu um experimento social, que posteriormente ficou conhecido como “Fox effect”. Em platéia composta por MDs e PhDs (psicólogos e psiquiatras), foi apresentado o tópico de aplicação da teoria dos jogos para a educação física. Em pesquisa feita no final da palestra, todos os participantes elogiaram o professor, e consideraram a palestra muito clara e informativa.

O problema é que o suposto Dr Fox era o ator Michael Fox, e que o conteúdo apresentado não fazia o menor sentido, tendo sido propositalmente incluídas várias contradições e falsas referências. Ainda assim, nenhum especialista na platéia foi capaz de perceber a farsa, pelo contrário, todos consideraram a palestra muito clara e informativa.

A partir desse experimento, passou a ficar conhecido como “Efeito Fox” o fato de um discurso nada inteligente, emitido por uma fonte aparentemente legítima, ser aceito como inteligente.

O experimento de Milgram (1974)

O experimento consistia em verificar o poder do choque elétrico no aprendizado. Sob o comando do psicólogo Stanley Milgram, era sorteado um voluntário para ser o aprendiz, e outro voluntário para ser o(a) professor(a). A cada vez que o aprendiz errava um item da memorização, era aplicado um choque pelo(a) professor(a). A voltagem aumentava a cada erro, chegando a 450 volts, e os choques eram aplicados pelos professores voluntários mesmo quando a vítima suplicava aos prantos para parar, e mesmo apresentando justificativas como problemas cardíacos.

Na verdade, o aprendiz era um ator, e nenhum choque foi aplicado. O objetivo do experimento era observar até quais limites que o ser humano pode chegar sob o comando de uma autoridade. Após concluídos, foi demonstrada “a disposição extrema dos adultos de irem às últimas consequências sob o comando de uma autoridade”.

Daniel Lesego (2014)

O pastor Neopentecostal Daniel Lesego, líder do Ministério Centro Raboni em Garankua (África do Sul), tornou-se famoso em 2014 em todo o mundo ao defender, para os liderados religiosos de sua congregação, que fica-se mais perto de Deus ao ingerir grama. O resultado foi uma corrida dos fiéis para comerem grama.

Não foi um experimento social, e a corrida em busca da grama pode ser assistida no endereço web <https://www.youtube.com/watch?v=1iU8hBioCmA>

Aprendizado cognitivo

Cognição é o ato ou processo de adquirir conhecimento através da percepção, atenção, associação, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem.

Somos treinados desde o nascimento a acreditar que a obediência à autoridade é correta, enquanto a desobediência é errada. Essa mensagem é transmitida através de lições dos pais, versinhos da escola, histórias e canções da infância, além dos sistemas jurídico, militar e político.

Cita-se ainda a valorização da submissão e da lealdade ao deus do sistema de crenças ao qual pertence o grupo social de cada indivíduo. Para o cristianismo, por exemplo, Adão, Eva e o resto da humanidade perderam o paraíso por causa de uma desobediência. Abraão estava ainda disposto a sacrificar o próprio filho porque Deus, sem alguma justificativa, simplesmente ordenara que fosse feito.

A autoridade e o loop

A pessoa à qual se atribui autoridade possui muito maior poder de estabelecer crença e imaginação, fazendo com que o indivíduo entre no loop hipnótico muito mais facilmente. Isso torna possível que se faça sugestões cada vez mais complexas, e assim gerar crenças cada vez maiores, pois uma sugestão atendida fará com que novas sugestões sejam aceitas com menor resistência.

A voz hipnótica e a autoridade

A voz do hipnólogo deve demonstrar autoridade. Alta o suficiente, mas sem berrar, deve demonstrar segurança e autoridade em tudo o que fala e em tudo o que faz.

MODELO VAK

Os seres humanos são normalmente dotados de 5 sentidos: tato, visão, olfato, paladar e audição. Porém cada um de nós possui um dos sentidos que se sobressai aos demais.

Chamamos de cinestésicos os sujeitos cujas sensações (tato, paladar, olfato) possuem maior representação dentro do seu modelo do que os demais sentidos. Uma pessoa cinestésica centra sua atenção e experiência em demonstrações físicas.

Chamamos de sujeitos visuais quando a visão é mais representativa do que os demais sentidos.

Chamamos de auditivo o sujeito que possui maior representação auditiva.

De forma que o modelo VAK representa qual o principal canal do sujeito no seu dia a dia, onde VAK = Visual, Auditory ou Kinesthetic.

É possível descobrir qual o principal canal do sujeito através de uma simples conversa. Exemplos:

- "Você viu a música nova do Justin Bieber"? => a música não se vê, a música é ouvida, ocorreu uma representação visual de algo que não pode ser visto, sugerindo que o indivíduo é visual.
- "Sinto que aquela pessoa é falsa" => a personalidade de um sujeito não pode ser obtida através do paladar, tato ou olfato, de forma que ocorreu uma representação cinestésica de uma impressão que foi obtida de outra forma, como algo que foi visto ou ouvido por exemplo.

Uma boa forma de analisar é estudar o sujeito. Ele prefere ouvir? Ele prefere assistir uma aula? Ou ele tem que anotar tudo, percebendo as sensações proporcionadas pela caneta e o papel na mão?

Alguns exemplos de predicados que permitem identificar a principal chave de acesso ao sujeito:

- Visual: ver, mostrar, aclarar, iluminar, perspectiva, claro, escuro, radiante, nítido, visualizar, horizonte, amanhecer.
- Auditivo: ouvir, escutar, soar, calar, alto, forte, baixo nível, alto nível, barulho, gritar, grito.
- Cinestésico: sensações, sentir, apertar, golpear, tocar, ao alcance da mão, sedoso, irresistível, acolhedor, perfume, boca cheia d'água.

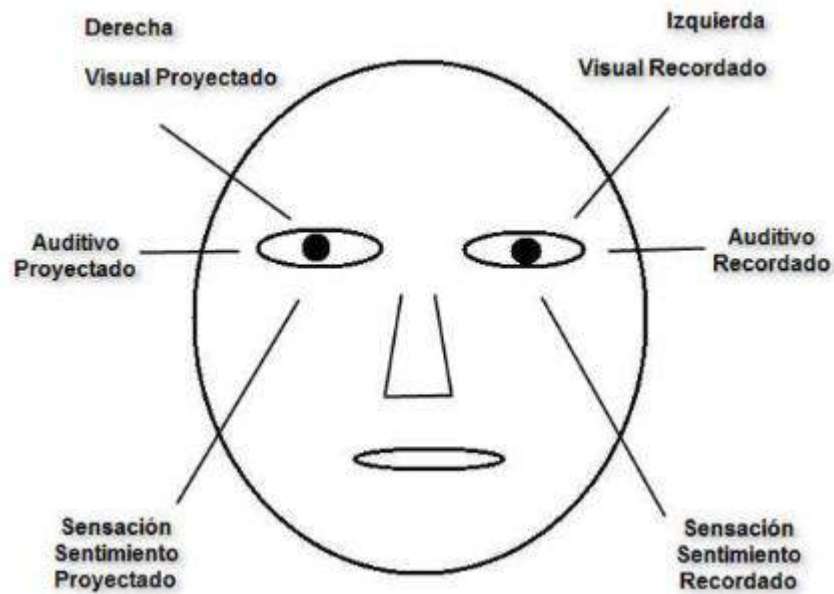
Uma simples expressão não é suficiente para identificar qual padrão VAK é seguido pelo indivíduo. É necessário que ocorra uma série de identificações simultâneas para que possa ser observado um padrão. Uma expressão em isolado, ou um pequeno conjunto de expressões, não é suficiente para indicar a ocorrência de um padrão.

Devemos tomar ainda especial cuidado com os jargões e os vícios de linguagem de onde o sujeito mora, que podem atrapalhar esta identificação.

Existem dois objetivos de identificação de qual padrão é melhor seguido pelo sujeito.

1. Estabelecer rapport. Através desta identificação, pode-se utilizar a mesma linguagem do sujeito no sentido de fazer com que sua mente inconsciente perceba que o hipnotista possui a mesma linguagem, e mesma forma de interpretação do que acontece.
2. Utilizar esta informação durante o transe, por exemplo: "sinta a segurança que você possui neste local seguro, sinta o cheiro das flores, sinta o calor do sol"...

É possível também obter a identificação do padrão VAK através da movimentação dos globos oculares.



Padrão de movimentação:

- Para baixo - sujeito cinestésico
- Para o lado - sujeito auditivo
- Para cima - sujeito visual
- Para a esquerda - recordação
- Para a direita - processo de criação

Workaround: uma vez que não tenha sido identificado qual o melhor canal para condução do sujeito, pode-se utilizar palavras “genéricas” para a representação, como “perceba” ou “imagine”. Exemplo: perceba-se agora no alto de uma escada de 10 degraus.

LINGUAGEM HIPNÓTICA

“Think twice before you speak, because your words and influence will plant the seed of either success or failure in the mind of another.” – Napoleon Hill

O conceito de Linguagem Hipnótica tem início nos trabalhos de Milton Erickson, tendo sido aperfeiçoado ao longo das últimas décadas.

São palavras ou expressões que são utilizadas no meio de frases que, de maneira disfarçada, eliciam estados e/ou dão ordens comportamentais. Por isso também são chamadas de “comandos embutidos”.

Seus principais objetivos são:

- Conduzir o cliente a um estado alterado de consciência
- Distrair a mente consciente
- Acessar recursos inconscientes

Tentar

Comando embutido de fracasso. Sugere previamente a falha.

Quem tenta tende a não conseguir, pois está aceitando o fracasso ao admitir que vai tentar.

Se você convida alguém para um evento, e ele diz que vai tentar ir, já está claro que não vai, que a chance é mínima. O evento não foi interessante o suficiente para ele afirmar que vai, senão ele diria que vai dar um jeito de aparecer, não que vai tentar.

Se você perdeu algum jogo, você diz que tentou ganhar.

Considere a sinuca, um jogo que depende da habilidade dos jogadores. Quando você sugere que será difícil colocar uma bola na caçapa, e fala para o oponente tentar, você está dando comando que ela irá fracassar: “vai tentar essa bola, tem que tentar, tenta aí”.

Se você afirma que irá tentar acordar mais cedo para caminhar, você já está dizendo que não o fará. Se realmente fosse fazê-lo, diria que irá acordar mais cedo de qualquer maneira, e ponto final, não que iria tentar.

Todo desafio do tipo “tente” deve ser rejeitado na mesma hora.

Se alguém falar para você, na frente de um possível sujeito, “tente hipnotizá-lo”, o sujeito está recebendo um comando embutido de que ele não será hipnotizado, por mais que se “tente”. Previamente já foi dado comando embutido de fracasso ao sujeito.

Se o sujeito falar para você “tente me hipnotizar”, automaticamente ele já está dizendo que não irá se permitir ser hipnotizado.

Se você está tentando parar de fumar, você está dando comando embutido para si mesmo que não vai conseguir.

Nunca fale em “tentar” para seu cliente, pois você está dando comando embutido que ele não conseguirá.

Não

Não pense em Adolf Hitler. Não pense no rosto de Adolf Hitler. Não pense na saudação nazista.

Ao ler o parágrafo anterior, você pensava em Stalin? Negativo, você pensava em Hitler porque foi dado um comando para isso. A negativa funciona como um gatilho, sugerindo que o sujeito faça exatamente o inverso.

"Não queira mais fumar". Esta sentença dispara um gatilho no fumante, que já começa a se imaginar fumando. Talvez acenda um cigarro por conta disso.

Da mesma forma, imagine uma pessoa dizendo a você: "não fique nervoso(a)". E pior: repetindo isso por 3 vezes. Até a pessoa mais calma do mundo ficaria nervosa.

O cérebro remove automaticamente o "não", e processa o resto.

Sempre que possível, utilize afirmações positivas.

Querer

Querer algo não significa que a pessoa realmente quer, pois devem ser considerados os ganhos secundários.

Ganhos secundários são vantagens que são obtidas com uma perda maior.

Existem várias perdas com o tabagismo, tais como saúde, dinheiro e odores. E o que o fumante ganha fumando? Prazer, execução de rituais que afetam o humor, o caráter social do cigarro, semelhança com outras pessoas que admira.

Da mesma forma, um indivíduo diagnosticado com depressão pode ter ganhos secundários, como receber maior atenção de alguém em especial, sentir-se cuidado, receber auxílio doença do INSS, e outros.

Na linguagem falada do hipnotista, não diga "eu quero", expressão que sugere egocentrismo, comportamento voltado para si ou tudo que lhe diz respeito. Sugere um comando disfarçado de "eu mando em você".

"Agora quero que você feche os olhos" pede, de maneira disfarçada, que o cliente fique resistente ao processo de transe. Deixe o "querer" na mão do sujeito. Portanto, ao invés de "eu quero que você feche os olhos", utilize algo como "para iniciarmos, feche os olhos" ou simplesmente "feche os olhos".

Mas

O termo "mas" é um destrutor do que foi dito anteriormente, tal como "porém" e "entretanto". Atualmente existe uma gíria de igual representação: "só que não".

- "Ele é um bom aluno, mas muito desatento" -> destruição do que seria um bom aluno, pois é desatento.
- "Você é um bom funcionário, mas precisa se esforçar mais" -> já deixou de ser bom funcionário, pois não é esforçado.

Constantemente utilizado para expressar preconceito: "não tenho nada contra os gays, mas"... e certamente depois desse "mas" virá algo que irá destruir o conceito de que não ter nada contra gays.

Em um teste de mãos coladas: "pode tentar, mas é impossível". Assim apaga-se o tentar soltar, que já exprime fracasso por definição, e com este comando sugere-se ser ainda mais impossível.

O papo furado do fumante

“Quero tentar parar de fumar neste ano”, afirmou um fumante. Nesta sentença, observa-se 3 incidências de uma só vez que ele não quer verdadeiramente, e não vai parar de fumar: quero, tentar, e “neste ano”, muito tempo para uma resolução tão pequena.

Com meu cartão no bolso, e sem revelar minha profissão, afirmei: “Cloridrato de Bupropiona é um excelente medicamento para tirar completamente a vontade de fumar”.

E o fumante respondeu, utilizando o destrutor “mas”: “ah, mas aí precisa de receita”.

Por que

O "por que" funciona como o negativo: "por que você está tão nervosa" ou "por que estou tão triste". Você está amplificando o estado ruim atual, dando o comando para ficar nervosa ou triste. Ao invés disso, deve-se dar o comando de onde quer chegar.

O “por que” elicia estados. Mesmo que a pessoa não esteja nervosa, você pode perguntar por que está nervosa, até deixá-la nervosa.

Como

Ao invés de utilizar “por que”, utilize o "como". Por exemplo, como vou alcançar meu objetivo, como sair disso agora que não me interessa, e chegar onde quero. Ao invés de perguntar "por que fracassei", perguntar como alcançar o objetivo.

Porque

O porque (justificativa) reforça o comando anterior: "o funcionário precisa ser desligado porque não cumpre suas tarefas, porque chega sempre atrasado, porque não consegue relacionar-se adequadamente com os colegas”.

Além disso, dá um comando embutido de aceitação. As pessoas levam o “porque” no automático, sem ponderar sobre sua justificativa. Muitas vezes, estão em transe disassociativo, e aceitam o “porque” sem sequer perceber a justificativa, apenas que processam que houve uma justificativa, houve um porque: “eu preciso passar na frente, porque meu cachorro é branco”.

Na clínica utilize sempre o "porque" junto. Nunca o "por que" separado, ao invés disso use sempre o "como".

Repetir a afirmação

É um reforço, tal como o “porque”.

Sugere-se repetir 3 vezes para que o reforço tenha adequada dimensão. Mais do que isso, a repetição passa a perder o efeito de intensidade.

E

Conector. Cria uma relação de causa e efeito, mesmo que não exista.

- “Respire profundamente e, ao soltar o ar, observe o grande relaxamento que toma parte do seu corpo”.
- “Pode tentar, e quanto mais tenta, mais colado fica”...

Enquanto

Sempre que eu uso esta camisa, o meu time ganha no jogo de futebol. Sempre que acendo esta vela para o santo padroeiro das provas, eu consigo alcançar bons resultados nas provas.

Isso acontece por pura coincidência, mas faz com que pessoas estabeleçam falsa relação de causa e consequência.

É a palavra "enquanto" que estabelece essas coincidências: enquanto eu usar esta camisa, meu time ganhará no futebol.

Utilização prática: "enquanto você inspira profundamente, você observa que relaxa ainda mais". Assim, enquanto o sujeito relaxa, está sendo estabelecida uma relação de causa e efeito.

Outro exemplo: "enquanto você olha para este ponto, eu começo a passar a cola hipnótica, que deixará estas mãos totalmente coladas".

Elogio

"Isso, muito bem. Parabéns, você está indo muito bem. Perfeito".

As pessoas não querem ser avaliadas e, ao serem hipnotizadas, podem sentir a sensação de estarem fazendo algo errado.

Se você está em uma indução, que o sujeito precisa ficar de olhos fechados, e de repente ele abre os olhos, elogie. Não podemos permitir que o paciente ache que errou. "Muito bem, você quis abrir os olhos, e abriu". Elogia-se para que ele sinta que está indo bem, e está perto de atingir seu objetivo.

Permita-se

Artifício que antecede o comando embutido que desejamos dar. Entrega nas mãos do sujeito a decisão de fazer aquilo que estamos dando o comando para que seja feito.

Exemplo: permita-se relaxar ainda mais, enquanto ouve minha voz.

Truísmo

Consiste em falar uma ou mais verdades óbvias, como se não fossem verdades óbvias. Muito utilizado por videntes, cartomantes, líderes religiosos.

- "Vejo que faltou amor na sua vida"
- "Vejo que, se você não teve ainda, você terá problemas com a justiça"
- "Você chupou chupeta até muito tarde"

Fato, fato, fato e sugestão

Um dos objetivos do truísmo é fazer com que algumas sugestões entrem mais facilmente na mente inconsciente, ao serem colocadas verdades óbvias junto a estas sugestões que queremos que sejam aceitas.

- "Você está sentado nessa cadeira, na minha frente, pode ver meu rosto e minhas mãos, ouve o som da minha voz, percebe tudo claramente ao redor, então sabe que tudo acontece é facilmente percebido por você"
- "Enquanto você olha fixamente para este ponto, de pés juntos e dedos cruzados, eu já começo a passar a cola hipnótica entre esses dedos"

As sugestões serão mais facilmente aceitas por estarem acompanhadas de outras informações que são reconhecidamente verdades.

- “Você sabe que trabalho neste produto há 5 anos, sou o mais antigo da equipe, domino todo processo do início ao fim, e lhe digo que...” <comando>

Double bind

Padrão de linguagem hipnótica que cita duas possibilidades, opções ou lacunas, sugerindo falsa impressão de que o sujeito tem opção de escolha. Alguns padrões mais usados são:

- Agora ou depois -> Você prefere ser hipnotizado agora ou depois?
- Quanto mais X, mais Y -> Quanto mais tenta, mais colado fica.

Nestes casos, apesar de dar uma falsa impressão de escolha para o sujeito, você está dizendo o que será feito.

Utilizar a mesma linguagem do sujeito

Faz parte da comunicação hipnótica, mas é também um método para estabelecimento de rapport.

Uma das formas de o sujeito ter empatia por você é utilizar sua mesma linguagem.

Se o sujeito utiliza um palavreado coloquial beirando o vulgar, possivelmente não terá capacidade intelectual para compreender vocábulos cultos ou informações científicas.

Se o sujeito possui crenças evangélicas, não se poderá falar dando autoridade a deuses africanos junto a ele. Da mesma forma, se o sujeito possui crenças de origem africana, não se pode falar dando autoridade a deuses de outras religiões. Isso quebraria totalmente o rapport.

Você

Você é considerada a palavra mais hipnótica que existe. Ela aumenta automaticamente a atenção do sujeito. Não é como falar de outros, ou falar do próprio locutor, é falar de você.

Faça acontecer, queira que aconteça, e acontecerá

Palavras de Dave Elman, que ele utilizava durante suas induções.

Coloca o poder na mão do sujeito, sendo ao mesmo tempo motivador, e sugerindo por 3 vezes que irá acontecer.

O máximo que / até onde

“O máximo que puder” é exatamente igual a dizer “você irá fracassar”, porém de forma disfarçada. Fazer um exercício de Matemática o máximo que você puder, ou até onde você conseguir, é uma sugestão de que não será possível fazê-lo, que espera-se o seu fracasso.

Confio em você

Expressão que faz o sujeito aumentar seu nível de concentração, foco e esforço, no sentido de fazer aquilo que se deseja. É exatamente o oposto do padrão anterior.

Você sabe, todas as pessoas sabem

Diminui a possibilidade de resistência à sugestão que será dada em seguida, porque você já está afirmando que a outra pessoa sabe, ou que todas as pessoas sabem.

“Todas as pessoas sabem que a vida é feita de fases, e você sabe que depois de toda tempestade, o sol sempre brilha”.

Quando se fala que “todas as pessoas sabem”, o ouvinte é capaz ainda de sentir-se inferior por não saber, o que aumenta a aceitação ao comando que vem em seguida.

Em algum momento. Mais cedo ou mais tarde.

Estas são algumas expressões geradoras de expectativa.

Você está afirmando que vai acontecer, antes mesmo que aconteça, gerando expectativa. É como dizer "em um futuro próximo", para então seguir com a sugestão.

- "Mais cedo ou mais tarde, você sabe que um novo emprego baterá em sua porta".
- "Em algum momento, você sentirá um toque na testa, e terá o maior transe que já experimentou".

O fato de não ser dito exatamente quando torna a expressão mais facilmente aceita, além de gerar expectativa.

Contagem

“Um, suas mãos começam a ficar coladas. Dois, ainda mais coladas...”

Toda contagem gera expectativa. E gerar expectativa é fundamental para a Hipnose.

Ser precisamente impreciso

Seja impreciso. Você não pode detalhar o que o sujeito vai pensar ou fazer 100% das vezes. Dê margem à subjetividade, às opções de escolha. Não tente adivinhar.

1. Pense em alguém especial. Esse alguém...
2. Sabe aquele seu lugar especial? Imagine que você está entrando nesse seu lugar...

Possessivos

Evite ao máximo utilizar. O possessivo dá controle e posse ao sujeito da situação.

Ao invés de "seus braços estão pesados", utilizar "estes braços estão pesados".

Ao invés de "seu pulso", utilize "o pulso esquerdo", por exemplo.

"Tua vida modifica-se em benefício de teus objetivos". Terá efeito, mas será mais complicado processar, porque o sujeito deve representar mentalmente "tua vida". Utilizar "a vida modifica em benefício dos objetivos", desta forma a mente admite a imprecisão em forma de uma sugestão subliminar.

Você pode

Trata-se de um comando. O cérebro tende a aceitar a ordem, porque o "pode" foi usado como atenuante. Dá a falta impressão de poder a quem está sendo conduzido, do tipo “opa, eu posso”.

"Você pode sentar-se aqui para aguardar".

Uma pessoa

Que pessoa especificamente? O inconsciente assume que refere-se a si mesmo.

Exemplos:

- "Uma pessoa pode facilmente conectar-se com outras pessoas" traduz-se como "tu podes conectar facilmente com outra pessoa".
- Uma pessoa deve interessar-se por outra apenas se a outra for inteligente, levar bons sentimentos.

Qualquer pessoa

Uma pessoa? Qual pessoa? Qualquer pessoa? Eu também? Mais uma vez, que pessoa especificamente? O inconsciente assume que refere-se a si mesmo, e assume ainda tratar-se de uma regra geral e 100% verdadeira, que aplica-se a todas as pessoas, como a necessidade de respirar ou de alimentação.

- “Qualquer pessoa pode ser hipnotizada, basta querer e seguir minhas instruções”

Expressões enfáticas de afirmação

É assim, não é assim? Está certo, não está? Você sabe, não sabe? Né? Beleza?

A pergunta "não é assim" ou "não está certo", ou similar, no final de uma ordem ou expressão, faz que a mesma seja mais fácil de aceitar. Como sabemos, a mente não interpreta a negativa, portanto este padrão é uma ordem enfática de aceitação, por repetição à primeira ordem que foi dada.

Exemplos de uso:

- Você sabe que qualquer homem irá encantar-se pelo aroma deste raro perfume, né? -> o "né", forma coloquial de "não é", é um reforço à ordem oculta.
- É fácil aplicar este padrão em sua vida diária, não é mesmo?
- Você pode aprender Hipnose, não pode? Qualquer pessoa pode.
- Fique em silêncio, porque quem manda aqui sou eu, beleza? -> Neste caso, a justificativa surge como reforço, e a gíria “beleza” como o terceiro reforço, causando confusão e bloqueio temporário.

Uma pessoa disse

Ao declararmos que foi outra pessoa quem disse, diminuimos a resistência contra nossas próprias palavras, além de podermos dar comandos embutidos. Pode-se expressar o que quiser para outra pessoa, sua mente não vai gerar resistência, pois foi outra pessoa que disse para ti, e não para ela.

Exemplo: "eu estava no metrô, quando ouvi uma pessoa dizendo a outra que é possível ser muito feliz ao lado de pessoas que ama".

Expressões de dúvida

Consiste em colocar o receptor em estado de dúvida, para então dá-lo comandos embutidos, que serão aceitos como solução à dúvida. Para tal, utiliza-se expressões como: "quem sabe", "talvez", "não sei", "parece", etc.

Exemplos de uso:

- Não sei, mas você parece confuso. Você está confuso? Tem cara de confuso.

Neste exemplo, além da dúvida, temos a negativa (que não é interpretada pela mente inconsciente), além da repetição 3 vezes da palavra "confuso", amplificando assim a sugestão de confusão.

- Uma pessoa talvez não saiba das mudanças que pode realizar em sua vida.

Temos o comando embutido de que a vida pode ser modificada.

Vendedores dão comandos de venda durante a dúvida do possível comprador, enfatizando as qualidades do produto, o preço, quanto o produto é procurado, entre outros argumentos de venda. Comandos embutidos e sugestões são muito mais aceitas quando o receptor está em dúvida.

É capaz de

Utilizada junto com "uma pessoa" ou "qualquer pessoa".

Mais uma vez, que pessoa especificamente? Gera dúvida. E o inconsciente assume que se refere à pessoa que recebe este comando.

Exemplo de uso: "uma pessoa é capaz de sentir-se melhor imediatamente".

Não tem que

Devido à ausência de obrigatoriedade, afinal a oração afirma que "não tem que", é seguro para a outra pessoa imaginar que pode fazer o que estiver sendo dito, seguindo assim o comando embutido, diminuindo a resistência de aceitar o comando que virá em seguida.

- “Uma pessoa não tem que lavar os pratos quando tem empregada, Maria, o problema é quando começa a dar bicho”.

Como a negativa não é interpretada, você está dando uma sugestão para lavar os pratos. Este imperativo é bem caracterizado também pela utilização do nome da pessoa. A amplificação da ordem neste exemplo consiste em fazê-la imaginar o pior estado se não lavar a louça.

Pode imaginar?

Ao realizar esta pergunta, dá-se o comando de imaginar o que se deseja que a outra pessoa imagine. A imaginação do fato é executada, independente de poder ou não executar o fato. Porém, fazendo que a pessoa imagine, você elicia o estado, abrindo espaço para transformar a imaginação em realidade.

Exemplos:

- Pode imaginar o que dirão as pessoas quando lhe virem com este automóvel?
- Você pode imaginar uma vida cercada de amor? Como fazer para chegar lá?

Quando você der conta

Este padrão pressupõe que a ação já está acontecendo, e que somente é questão de tempo para que ela seja percebida. É interpretado pela mente inconsciente como uma ênfase.

- Quando você der conta dos benefícios deste produto, talvez seja tarde demais, porque ele está para esgotar.

Neste exemplo, a mente inconsciente interpreta que o produto possui vários benefícios, cria-se a dúvida com o “talvez”, e gera-se a escassez porque o produto está para esgotar, forçando que a sugestão seja tomada logo.

Ou

Com este padrão, a pessoa pode decidir somente dentro das opções expostas. O locutor já tomou a decisão, limitando as opções do sujeito, e forneceu falsa consideração de que o sujeito poderia realmente optar.

Exemplo: vai decidir agora, ou quando for tarde demais?

Quando começar, logo

Uma pressuposição dará como consequência outra pressuposição. É tão persuasivo, que sequer necessita estar baseado em um feito verdadeiro. Pressupõe que para obter o resultado desejado, temos que levar a cabo uma causa.

Exemplos:

- Quando começar a seguir minhas instruções, logo se sentirá livre.
- Quando você tiver prazer pela aprendizagem, então obterá melhores resultados.

Agora você pode

Utiliza a palavra hipnótica "você". Dá a impressão de que antes não podia, então agora existe um momento de grande vantagem, no qual pode-se alcançar algo novo, inovador.

Exemplo: agora você ser aluno no Brasil de um curso de hipnose com o melhor conteúdo do que é ensinado ao redor do mundo.

Você pode, ou não pode?

Ao agregar o "não pode" no final de uma oração, geramos menos resistência, com o qual aumenta seu poder persuasivo. O sujeito opta sempre pela primeira opção: poder.

Exemplo:

Você pode conquistar uma nova vida, ou não pode?

Você podia notar, enquanto você...

Estes padrões permitem dar várias sugestões ao mesmo tempo.

Exemplo do padrão:

Antes de começar a praticar, você poderá ver os benefícios destas estratégias. E enquanto você escuta minhas palavras, você percebe que você começa a relaxar inconscientemente.

Quão rápido você pode

Este padrão possui um comando embutido que você pode fazer. É apenas questão de quão rapidamente pode fazê-lo.

Exemplo:

Quão rapidamente você é capaz de entrar em transe?

Como você se sente quando...

Este padrão obriga que a pessoa reviva ou crie a experiência através do pensamento. Possivelmente irá trazer carga emocional aproximada de quando passa pela experiência na prática.

Exemplo:

Como você se sente quando entra em um metrô lotado?

Não rapidamente

O uso do "não" cria menos resistência, porém para compreender o que estamos dizendo, a pessoa tem que visualizar, escutar ou sentir.

Na sentença “não aceite o que estou dizendo rapidamente” abre-se caminho para a aceitação, diminuindo eventuais resistências, porque foi utilizada a negativa “não” junto com o “rapidamente”.

Você podia dar conta <sugestão>, quando você <verdade>

Este padrão parte de uma experiência não observada, que é a sugestão, junta a uma situação facilmente observada para facilitar sua aceitação.

- Tu podias dar-te conta do bem que sentes quando tu estás nesta igreja, tu consegues?

É muito reconfortante saber que <sugestão>, não é?

Pressupomos a sugestão, e asseguramos ativando a aceitação.

- É muito reconfortante saber que Deus está contigo, não é?

Não sei exatamente como

Fornece a possibilidade de inserir uma ordem subliminar ou eliciar um estado.

Exemplos:

- Não sei exatamente como farás para aceitar esta situação.
- Não sei exatamente como farás para lidar com esta terrível situação.

Eu poderia dizer

Este padrão permite gerar menos resistência no ouvinte, porque logo de dar a sugestão, decidimos que não vamos fazer.

- Eu poderia dizer-lhe que está cometendo um erro, mas você vai descobrir por si mesmo.

Como você se sentiria se você ____ ?

Este padrão elicia o estado. Pode ser usado para modificar o estado atual que o sujeito estiver.

Ele ainda brinca com a possibilidade de jogar com o tempo, o qual tornará a ordem mais efetiva no momento futuro correto.

- Como você se sentiria ao alcançar os objetivos que você sabe que pode alcançar? Como fazer para chegar lá?

A curiosidade no saber

Outro padrão gerado para diminuir a resistência ao que se deseja sugerir.

- Tenho curiosidade de saber quais recursos você poderia encontrar para solucionar isto.
- Como será curioso se a resposta para estes problemas estiver dentro de você.

Não vou dizer que

Como não será dito, diminuímos possíveis resistência no sujeito, ao mesmo tempo que a afirmação é feita de qualquer maneira.

- “Não vou dizer que irei hipnotizá-lo, porque só você pode fazê-lo”

- “Não preciso dizer para este é o melhor produto, porque você já deve ter percebido, não percebeu?”

Cada vez mais / Ainda mais

Sugere que algo aumenta proporcionalmente com o tempo. Sugere ainda que, caso não tenha sido percebido, será percebido em breve. Caso já tenha sido percebido por sugestão, irá aumentar ainda mais a intensidade.

- “Esse braço começa a ficar cada vez mais leve, e ele começa a subir cada vez mais”.
- “Enquanto você olha para este ponto, essas mãos começam a ficar cada vez mais coladas”.

Totalmente

Trata-se de um reforço por sugestão, pois já ocorreu por completo, diminuindo assim as chances de reversão.

- Um, mãos bem coladas. Dois, totalmente coladas.

Conscientemente, porém inconscientemente

Ao falar da mente consciente, podemos citar as experiências observáveis da pessoa, aquilo que se pode ver ou ouvir no momento. Ao falar do inconsciente, dá-se sugestões referentes àquilo que não se pode demonstrar.

- “Sua mente consciente pode estar desperta, porém sua mente inconsciente está cansada, e esse cansaço espalha-se para sua mente consciente”

Você começa a perceber

Este padrão pressupõe que a pessoa começou a perceber algo que, independente se ele é percebido ou não, está sendo sugerido que está ocorrendo, ou que já começará a ser percebido logo.

- Você começa a perceber seus olhos cada vez mais pesados, pesados, mais pesados.
- Eu me pergunto se você já começou a perceber um calor em seu rosto, que vai começar a ficar cada vez mais intenso.
- Eu me pergunto quando você começará a notar que o trabalho do outro funcionário possui qualidade duvidosa, porque os outros funcionários já perceberam, porque ele compromete a equipe, e compromete juridicamente a empresa.

Não, a menos que

Ao negar a ordem que está sendo sugerida, obtemos menos resistência do sujeito, para que logo aceite o que estiver sendo ordenado.

- Não relaxe profundamente ou rapidamente, a menos que deseje superar sua fobia logo.

Sinônimos

Utilize sinônimos, sempre, sempre e sempre. Eles permitem, sem sermos repetitivos ou redundantes, dar maior efetividade e continuidade às sugestões. São utilizados como reforço, principalmente quando se descreve o estado que se deseja alcançar.

- Agora você se sente em paz, sossegado, relaxado, calmo, bem tranquilo.

Mesmo que não se use sinônimo, você não vai repetir a mesma coisa sempre: “um, bem colado; dois, bem colado; três, bem colado”. Varie sempre! Exemplo: “um, bem colado; dois, ainda mais colado; três, como o chumbo”.

Utilize sugestões curtas, claras e objetivas

Sugestões longas cansam a mente que está entrando em transe. Exigem maior raciocínio e atenção. Dê sempre as sugestões em poucas palavras, de forma muito clara e objetiva.

Exemplo errado: um, suas mãos estão ficando bem coladas, pelo poder da hipnose, que está passando a eficaz cola hipnótica de alta força e durabilidade...

Exemplo certo: um, totalmente colado; dois, colado como chumbo; três, chumbo...

Mantenha continuidade entre as sugestões curtas

Utilize para isso termos de ligação entre as sugestões, tais como “e”, “enquanto”, “então”.

- Enquanto você foca apenas na minha voz, concentre-se nas pálpebras, e nos músculos ao redor dos olhos. Então vá desligando músculo por músculo, pálpebra por pálpebra. Permita-se relaxar completamente os olhos, e todos os músculos ao redor dos olhos.

YES SET

Consiste em dar uma sequência de pedidos, sugestões ou comandos ao sujeito, que devem ser atendidos. Começamos pelos pedidos e comandos menores, evoluindo aos poucos para os mais complicados.

Pedidos mais simples possuem maior possibilidade de serem atendidos, e principalmente abrem portas para que pedidos mais complexos possam ser feitos e atendidos.

Quanto mais permissividade, mais conformidade com todo o processo, e mais complicadas as ordens que serão seguidas.

Uma vez que o sujeito siga suas sugestões de juntar os pés, cruzar juntar as mãos, e cruzar os dedos... as portas estarão mais do que abertas para que ele aceite sugestões cada vez mais complexas, como sentir as mãos coladas ou perder a voz.

Sean Michael Andrews, ao fazer Hipnose de rua ou de palco, chega ao ponto de pedir ao sujeito para dar um passo para a frente para, logo em seguida, pedir ao mesmo sujeito para dar um passo para trás. Além de deixar o sujeito levemente confuso, ele está também aplicando o YES SET, tornando assim que o mesmo seja capaz de aceitar sugestões cada vez mais complexas.

O Yes Set é a base de todas as induções hipnóticas. Partindo sempre de sugestões mais simples para sugestões cada vez mais complexas, leva-se o sujeito a transes hipnóticos cada vez mais profundos.

TIPOS DE TRANSE

Transe natural

É o transe que acontece no nosso dia, muitas vezes sem que a gente perceba. Pode ser do tipo dissociativo ou associativo.

Transe natural dissociativo

O transe dissociativo ocorre quando você dissocia do que está realmente fazendo. Enquanto seu consciente está preocupado com outras coisas, seu inconsciente está levando você a fazer no automático, coisas que por vezes você fazia por vários anos. Consciente e inconscientes estão fazendo coisas diferentes.

Por exemplo, você durante anos trabalhou em uma empresa. Um certo dia, começou a trabalhar em outra empresa ali perto, que você não precisa mais atravessar uma determinada rua. Então você atravessa aquela rua de modo automático.

Transe natural associativo

No transe associativo, consciente e subconsciente estão juntos fazendo a mesma coisa, ao ponto de não conseguirmos verificar o que está acontecendo ao redor. Por exemplo: assistindo uma partida de futebol, jogando videogame, ou trabalhando de forma muito focada que você mal consegue dar-se conta de que tem alguém falando com você.

Transe induzido

Não acontece de forma 100% natural, porque ocorreu de forma induzida. Por exemplo, vai existir a participação de um hipnotista, ou auto-hipnose. Não é necessária uma indução formal, pode ser feita ativando uma âncora de re-indução, ou transformando pseudo-hipnose em hipnose.

Waking Hypnosis

Conhecido no Brasil como Hipnose em vigília, é uma modalidade do transe natural, que pode ser associativa ou dissociativa. Nesta modalidade, dá-se sugestões sem que haja uma indução formal de transe, sem que haja aquele relaxamento induzido por ela.

Todas as sugestões devem ser dadas com absoluta certeza e autoridade. Não pode haver espaço para dúvidas. Se surgir uma dúvida sequer, a eficácia estará comprometida.

Toda vez que o médico receita um placebo, ele está usando Hipnose em vigília em transe natural associativo, de forma que consciente e subconsciente estão aceitando a sugestão simultaneamente, pelo poder da autoridade concedida ao médico.

Outro exemplo ocorre quando o paciente está na cadeira do dentista, e o dentista fala que não vai doer. O poder da autoridade (associado ao fato de o paciente estar na cadeira), a eliminação da negativa pela mente subconsciente, a memória e a imaginação associadas ao processo já acionam a memória da dor, e trazem esta ao consciente.

Como exemplo de Hipnose em vigília dissociativa, temos um beliscão enquanto a pessoa está focada em pintar uma parede. Neste caso, o beliscado dissocia do beliscão por sugestão, para manter sua concentração na pintura da parede.

SUSCETIBILIDADE E SUGESTIONABILIDADE

Suscetibilidade

Chamamos de suscetibilidade a capacidade de entrar em transe hipnótico. Quanto mais suscetível for a pessoa, mais facilmente ela será conduzida ao transe.

Todas as pessoas são suscetíveis à Hipnose. Porém quanto maior a permissividade, mais profundamente será possível conduzir o indivíduo naquele momento.

A suscetibilidade possui também a tendência de diminuir se o sujeito não treina hipnose ao longo da vida. Quanto mais velho o sujeito, mais difícil de ele entrar em transe, requerendo maior número de técnicas. Afinal, quanto mais velho, mais calejado pela vida.

Um drink ou outro aumenta a suscetibilidade. É como o sujeito que é tímido, mas só até terminar os primeiros drinks. Porém, aquele que passou do ponto dificilmente terá concentração. Se estiver realmente alcoolizado, ou bem drogado por outra droga qualquer, tornará impossível o processo. Afinal Hipnose é comunicação, e a comunicação com pessoas muito drogadas é impossível.

Não entrar em transe na rua não significa que o sujeito não entrará em transe na clínica. Na prática, espera-se que na clínica sejam maiores vários itens que favorecem o transe, tais como comprometimento, rapport, concessão de autoridade, sensação de segurança, e expectativa.

Não se pode dizer que um sujeito que não cola a mão não irá ser hipnotizado por não ser suscetível. A verdade é que, naquele momento, a pessoa não possuía a concentração adequada, ou estava com medo, ou preocupação com qualquer outra coisa.

Sugestão

Durante o processo de hipnose, a sugestão caracteriza-se pelo fornecimento de idéias em indivíduos que estão com a capacidade crítica reduzida. Deve ser diferenciada da aceitação proveniente da atuação do fator crítico.

Durante o processo, quanto maior a concentração do sujeito nas palavras do operador, melhores as respostas às sugestões, em especial se estas estão de acordo com suas crenças e necessidades. Uma pessoa pode rejeitar sugestões de índole comercial, porém ser sugestionável à persuasão religiosa, em especial se vem de acordo com seus sistemas culturais e de valores.

Na prática, a hipnose causa uma reestruturação das percepções, ou seja, uma reorganização do que o sujeito aceita como sua realidade.

William Saul Kroger (1906-1995), em seu livro *Clinical and Experimental Hypnosis*, narra que os estudantes de medicina, influenciados pela sua própria imaginação, constantemente desenvolvem os sintomas das doenças estudadas. O papel da imaginação na criação destes sintomas psicológicos é admitido por todos. Por fim, afirma que a convicção conduz à cura e à doença.

Quando o ser humano presencia algo de interessante, quando bons atores ou oradores aumentam a tensão de seu discurso, a atenção e a sugestionabilidade também são estimuladas. A atenção focalizada gera o estado de transe natural associativo. Quanto mais imerge-se neste estado, mais da irre realidade fabrica-se a realidade.

Sugestionabilidade

Chamamos de sugestionabilidade a capacidade de aceitar sugestões. Quanto mais sugestionável, mais fácil será de aceitar sugestões.

Não existe uma relação 100% acurada entre suscetibilidade e sugestionabilidade. O sujeito pode ser bem suscetível ao transe hipnótico, entrando rapidamente e facilmente no processo, mas não aceitar sugestões de entretenimento, como colar mãos ou esquecer o próprio nome. Esse é o sujeito que aceita sugestões de forma muito seletiva.

Porém, via de regra, quanto mais suscetível for o sujeito, mais facilmente ele aceitará sugestões.

Quanto maior a inocência do sujeito, mais fácil de ser hipnotizado, e mais fácil de aceitar sugestões. Assim, crianças fazem parte do grupo mais fácil de ser hipnotizado, pois ainda não foram calejadas pela vida. Você mexe um pouco com a imaginação, e elas já estão em transe. Adolescentes também costumam ser mais fáceis, pelo mesmo motivo. Porém, quanto mais velho, mais calejado, e assim menor a suscetibilidade e menor a sugestionabilidade.

Teste de Spiegel

Herbert Spiegel (1914-2009) foi um psiquiatra americano, popularizado pela sua atuação em Hipnose Clínica tratando pacientes com dores, ansiedade e adicção.

Seu teste de suscetibilidade, chamado “Teste de Spiegel”, consiste em deixar o sujeito em pé, olhando para a frente, mantendo a cabeça normalmente posicionada enquanto o sujeito olha pra a frente, sem abaixá-la ou levantá-la.

Os olhos olham para cima, o mais para cima possível. O sujeito deve imaginar que existe uma janela na parte para onde olha, e vagarosamente fechar os olhos enquanto olha.

Para Spiegel, se o sujeito consegue fechar os olhos olhando para cima (isto é, com o branco dos olhos bem a mostra), existe 75% de chance de o sujeito ter boa suscetibilidade.

Teste do limão

Elicia-se as sensações no sujeito de um dia muito quente. Sugestiona que o calor aumenta, e a boca fica muito seca, porque o dia está muito quente e ressecado.

Após eliciar este estado com sucesso, repetindo sugestões de calor e sede, fala-se para o sujeito perceber uma rodela de limão sendo colocada na boca.

A salivagem irá aumentar de todos os sujeitos que se permitirem imaginar esse processo. Aqueles que lambem os lábios possuem suscetibilidade aumentada.

Pêndulo de Chevreul

Peso conectado à extremidade de uma corda ou corrente, que passa a mover-se por um efeito ideomotor, resultante da sugestionabilidade do sujeito. Fenômeno originalmente descrito pelo químico francês Michel Chevreul em 1808.

Pseudo-hipnose

Consiste em basear-se em questões fisiológicos para dizer que houve Hipnose. Exemplo: mãos coladas, dedo magnético, livros e balões.

Pode e deve ser utilizado como teste de suscetibilidade. Pode-se ainda transformar em hipnose, tendo em vista a ultrapassagem do fator crítico e o YES SET.

ESCALA DE SUSCETIBILIDADE

A seguir, lista dos fenômenos ordenados da maior facilidade de ocorrência para a menor facilidade. Sua relação de facilidade e dificuldade foi observada de maneira puramente estatística.

Siga as sugestões sempre das mais simples até as mais complexas! Sempre!

1. Catalepsia de músculos pequenos

Poucos não conseguem colar os olhos ou os dedos. É o fenômeno mais fácil que existe. Se a pessoa não consegue colar os olhos ou os dedos, muito provavelmente não está calibrada nem para o palco nem para a clínica.

2. Catalepsia de músculos maiores

Deixar braços rígidos ou colar as mãos por exemplo.

3. Fixar a mão

Mais difícil que colar mão, é ainda mais difícil colar a mão na parede.

4. Amnésia

A amnésia é um indicativo de ter alcançado o estado sonambúlico, como esquecer um número, ou esquecer o próprio nome. Com a amnésia, atingimos o nível de transe já adequado para colocar sugestões, tanto de entretenimento quanto de clínica.

5. Alucinações negativas

Negativo significa tirar algo. No contexto da alucinação, fazer com que o sujeito deixe de perceber algo que está no ambiente, tal como achar que algum colega (que está ao seu lado) foi embora, ou então que ele deixe de perceber as roupas das pessoas, achando que estão todos pelados.

Apenas 20% dos sujeitos conseguem ir fundo o suficiente para atingir alucinações negativas.

Observe que o sujeito pode recusar-se a aceitar estas sugestões, caso a sugestão vá contra suas crenças ou seus desejos mais íntimos. Por exemplo, caso a pessoa que deve deixar de ser percebida tenha grande significado na vida do sujeito (noiva, marido), ou caso ver todos pelados seja contra as crenças religiosas das pessoas.

6. Alucinações positivas

Positivo é colocar algo que não existe. Uma alucinação positiva seria fazer o sujeito perceber algo que não existe, como ver um dragão no meio da rua.

Apenas 10% dos sujeitos conseguem ir fundo o suficiente para atingir alucinações positivas.

ANCORAGEM

O condicionamento clássico de Pavlov

Com o objetivo de investigar a fisiologia da digestão em cães, o cientista russo Ivan Pavlov (1849-1936) criou um procedimento para permitir o estudo dos processos digestivos de animais por longos períodos de tempo. Esse método consistia no uso de uma mangueira, inserida diretamente nas glândulas salivares dos animais, para tornar possível captar a saliva toda vez que ela era produzida, para ser posteriormente estudada.

Toda vez que os cães viam ou sentiam o cheiro da comida, a salivação era instintiva e instantânea. Com o tempo, Pavlov observou que os cães salivavam igualmente mesmo na ausência da comida, simplesmente vendo o responsável pela entrega da comida aos animais.

Isso fez com que ele realizasse outro experimento: disparar uma sirene imediatamente antes de alimentar os cães. Com o passar do tempo, os cães passaram a salivar ao ouvir esta mesma sirene, mesmo que na ausência da comida.

Pavlov chamou de "estímulo incondicionado" a comida, e de "resposta incondicionada" a salivação na presença desta. Ao ser suficiente disparar uma sirene para causar a salivação, Pavlov chamou a sirene de "estímulo condicionado", e a salivação de "resposta condicionada".

Definição de âncoras

Âncoras na PNL e na Hipnose são estímulos condicionados, que fazem com que os seres humanos tenham as respostas condicionadas mais diversas: medo, felicidade, os mais diversos pensamentos. É um conceito que amplia o conceito do condicionamento clássico para além das reações fisiológicas, e ultrapassando a fronteira da emoção.

Uma âncora muito utilizada nas diferentes crenças religiosas é a imagem do símbolo religioso, sempre presente em todas as instituições religiosas. Uma cruz para os cristãos, um Buda para os budistas, um Orixá para os pertencentes de crenças afro-descendentes. Ver as imagens já desperta sentimentos e emoções, que são as respostas condicionadas. As imagens de Orixás em cerimônias de incorporação despertam a expectativa do transe antes mesmo que ele aconteça.

Outro exemplo é o sujeito que tem taquicardia quando o celular corporativo vibra, pois já sabe que é problema. Eventualmente um ente querido poderá ligar e, ao simples vibrar do celular, ele já terá a sensação de problema novamente.

NÍVEIS DE TRANSE

Os diferentes níveis de transe variam de autor para autor. Vamos utilizar neste curso as definições de níveis de transe da escola clássica.

Hipnoidal

Nível mais leve de transe, ainda inadequado para colocar sugestões. Alguns autores consideram que o simples fechar dos olhos já leva ao nível hipnoidal, enquanto outros requerem catalepsia de pequenos músculos. Pode ser transformado em níveis mais profundos através de algumas técnicas, como amnésia de números.

Sonambúlico

O estado sonambúlico é identificado ao apagarmos informações da cabeça do paciente, quando conseguimos alcançar amnésia.

Por exemplo, quando ordenamos uma contagem regressiva, e a cada número falado, os números somem mais e mais da cabeça. Com o sumiço dos números, temos um estado de hipnose que podemos criar o que precisamos, já em nível sonambúlico.

Se tocarmos a nuca do paciente com a mão, e balançarmos vagarosamente de um lado para o outro, vamos observar os músculos do pescoço bem soltos. Poderemos mexer à vontade. Trata-se de bom teste para identificar o transe sonambúlico.

Muito bom para colocar sugestões. Já dá para resolver problemas, ou fazer rotinas de entretenimento.

Sempre validar o sonambulismo antes de tentar colocar sugestões.

Coma hipnótico ou Esdaile State

Descoberto pelo cirurgião inglês James Esdaile (1808–1859).

Após atingir o nível sonambúlico, aprofundamento em 3 níveis A, B e C.

Testes para verificar o coma hipnótico:

1. Anestesia. Fazer algo para causar dor, o sujeito não deve sentir dor.
2. Pedir para movimentar grandes grupos musculares, como perna ou braço. O sujeito não deve ser capaz de fazê-lo.
3. Gritar, assustar. O sujeito deve permanecer imóvel, não se assustando com os gritos.
4. Catatonia. Quando o sujeito está num estado que, se esticar o braço, ficar grande tempo neste estado, sem sentir nada.

A reintegração após o Esdaile pode ser feita de diversas maneiras. Uma das maneiras é pegar a escada para levar ao nível B, depois nível A, depois sonambúlico, e reintegrar com contagem ascendente.

É possível que o sujeito não queira sair do transe. Neste caso, faz-se necessário negociar. Por exemplo: “você sabe que tem que seguir meus comandos para continuar sendo hipnotizável. Se você não seguir minhas instruções, talvez não consiga mais voltar para ele nunca mais”.

Outra opção ainda seria falar para o sujeito emergir no seu tempo.

AS ETAPAS DO TRANSE INDUZIDO

As etapas seguem necessariamente na ordem.

Durante todo o processo, estabeleça rapport e demonstre autoridade.

1. Anamnese

Este processo acontece na clínica apenas. Consiste em fazer uma grande entrevista para ver quais suas dificuldades, e onde ele quer chegar. O objetivo é saber a história do sujeito, o que ele deseja, traçar seu mapa. Coletar informações em fichas, como fobias, para não mandar o sujeito entrar no mar enquanto ele tem medo de mar.

2. Pre-talk

Conversa prévia, que explica o que é hipnose.

Desmistificar que não será contado segredo, nada será feito contra a moral, não haverá perda de controle, não é batalha de mente.

O objetivo é começar hipnotizar já no pre-talk. Já dizer os benefícios que ele vai ter com a hipnose.

Faça a pessoa confiar em você, estabeleça rapport, tire todas as dúvidas.

Coloque o controle na mão do sujeito. Diga que ele somente aceitará as sugestões que desejar. Se ele não quiser entrar em transe, tiver medo, ou não quiser aceitar alguma sugestão específica, então a magia não acontecerá.

Em hipnose de palco, utiliza-se música mística antes de começar o show. As pessoas estão chegando, e já estão ouvindo a música, é o pre-talk que elas já estão sendo hipnotizadas. Em seguida, o hipnotista de palco é apresentado como figura de grande autoridade.

3. Indução

Consiste em levar o sujeito ao transe.

4. Aprofundamento

Utilizar uma ou mais metodologias para aprofundar o nível de transe, tais como amnésia, catalepsia de músculos grandes, aprofundamento pela escada, aprofundamento na praia, etc.

Após aprofundar, o nível de transe deve sempre que possível ser validado antes de dar prosseguimento ao processo, para evitar comprometimento dos resultados.

5. Sugestão

É todo o trabalho que se faz durante o processo de transe.

Em caso de hipnose de entretenimento, fazer o sujeito beber água sentindo gosto de vodka, não enxergar algo que está à sua frente, ou beber água pelo joelho são alguns exemplos. Na clínica, são as técnicas que são utilizadas para fazer que o paciente atinja o seu objetivo.

6. Reintegração

Significa fazer o sujeito emergir do transe, sair do processo. O uso da palavra “despertar” costuma ser criticado, porque transe hipnótico e sono fisiológico são processos diferentes.

Opcional: instalar signo sinal

O signo sinal é uma âncora de reindução, para fazer o sujeito acessar o estado novamente. Pode ser ler num papel, falar algo, estalar o dedo. O importante é fazer com que o sujeito acesse novamente o estado rapidamente.

Trata-se de uma etapa opcional, para ser seguida no momento da sugestão. Muito utilizado na Hipnose de Entretenimento, para dar falsa impressão de poder ao Hipnólogo, aumentando sua autoridade para aqueles que estão assistindo.

Na clínica, pode-se instalar uma âncora de reindução, para que o sujeito possa entrar em estado de auto-hipnose facilmente, sempre que desejar.

INDUÇÃO

Indução é conduzir o sujeito ao estado de transe hipnótico. É progredir na escala de suscetibilidade até alcançarmos o sonambulismo ou o coma hipnótico.

O aprendizado de induções é 5% composta por teoria, 95% é prática, de forma que conteúdo por escrito torna-se insuficiente. É necessário ver e praticar. Não existe saber indução ou aprofundamento sem prática.

As induções são classificadas de acordo com o tempo necessário para conduzir o sujeito ao transe, a saber:

- Indução fulminante = indução de choque = indução instantânea: conduz imediatamente.
- Indução rápida: 1 a 5 minutos.
- Indução lenta: até 40 minutos, utilizada exclusivamente na clínica quando encontramos sujeitos resistentes.

As induções podem ser feitas sem o uso de drogas, como em todos os exemplos acima, ou com o uso de drogas, neste caso chamado narco-hipnose. Desta forma, chamamos:

- Indução natural = sem uso de drogas.
- Narco-hipnose = indução com uso de drogas. Encontra-se em desuso na clínica.

Elementos para uma boa indução

- Faça o inesperado, quebre padrões. Se o paciente acha que você vai puxá-lo pela mão para dizer "durma", ou alguma outra indução do tipo, não faça. Se esperam que toquem alguma coisa, não faça. Mas deixe-o continuar achando. Existem milhões de jeitos para criar uma indução.
- Controle. Quanto mais você controla o paciente, mais ele se rende ao transe.
- Confiança. Quanto mais o sujeito confiar em você, mais ele confiará em entregar-se para um transe.
- Linguagem hipnótica a todo tempo. Comece treinando linguagem hipnótica no seu dia a dia, com as pessoas próximas a você. Pode ser no ambiente de trabalho, em uma disputa, em textos.
- Nunca chame o sujeito pelo nome durante uma indução. Ele estará buscando o transe, enquanto você não estará permitindo, chamando ele de volta. Poderá fazê-lo na reintegração.
- Cuidado com palavras ou expressões de duplo sentido, cuidado com cacófatos. Não fale que o sujeito ficará aliviado da dor (a palavra "aliviado" é um cacófato).
- Cansaço do globo ocular. Você relaxa mais, consegue mais cansaço no globo ocular, quando vira o olho para cima. Exemplo: espiral, fixação do olhar em determinado ponto.
- Descobrir a porta do cliente. Existem pacientes que entrarão em transe muito facilmente através da porta fisiológica, como dedos magnéticos. Existem pacientes que entrarão em transe facilmente através da porta da visão, como através do cansaço do globo ocular. Descobrir qual a porta do paciente é uma das formas de colocá-lo em transe.
- Se você quiser colar mãos ou dedos, não fale "suas mãos" ou "seus dedos". Isso cria um distanciamento, diminui a autoridade do hipnotista, pois dá a idéia que mãos e dedos são

propriedade do hipnotizado, e que assim ele faz o que quiser. Ao invés disso, utilize "esses dedos" ou "essas mãos".

- Utilize toques não sexuais. Se a pessoa está com medo de ser hipnotizada, toque-a no ombro, enquanto fornece segurança a ela. O toque no ombro é acolhedor.
- Toque ajuda muito indução e aprofundamento. Converse antes com a pessoa, avisando que vai tocar, para não assustar fora da hora. "Em algum momento, irei tocar você na testa. Quando eu tocar, você entrará no relaxamento mais profundo de sua vida". Isso gera expectativa.
- Gere expectativa todo o tempo. Por exemplo, "em algum momento, tocarei sua sombrancelha, não agora. Quando tocar, esses olhos vão ficar ainda mais desligados e relaxados".
- Utilize os sons do ambiente a seu favor, impedindo que o sujeito disperse, e aumentando assim a facilidade para que ele entre em transe. Exemplo: "você foca apenas na minha voz".

Não faça

- Dedo na cara. Acaba com o rapport, sugere guerra de mentes.
- Nunca segurar com a mão toda, como puxando pelo pulso, o que poderá fazer que o sujeito considere-se invadido. Segurar sempre de maneira delicada.
- Tocar sem avisar. Isso assusta.
- Não utilize a negativa. "As mãos não soltam" deixa o verbo "soltar" exposto, sugestão indireta. Não utilize "você não lembra seu nome", utilize "você esqueceu". Utilize a linguagem hipnótica corretamente.

Evite sugestão sem testes. Se o indivíduo não passa nos testes de sonambulismo, as sugestões podem não ser aceitas.

Indução por confusão mental

Pode-se utilizar uma conversa confusa, que leve o sujeito a ficar confuso. Exemplo: caminhando pela Av Paulista, eu virei à direita na Peixoto Gomide, peguei a Alameda Jaú a esquerda, Padre João Manual a direita, olhei para baixo, vi que estava perdido, completamente perdido, e comecei a esquecer.

Dar sugestões na confusão. Muito utilizado por vendedores. Cuidado com o remorso do comprador.

Indução por aperto de mão com quebra de padrão

É um falso aperto de mão. No aperto de mão, a pessoa desliga temporariamente, fazendo o aperto de mão de modo automático.

Aproveita-se desse aperto de mão para interrompê-lo, através de uma quebra de padrão. É quando seu pensamento está indo em um sentido, e acaba indo em outro sentido, fazendo que a pessoa fique mais propensa a receber sugestões.

Indução do aperto de mão de Richard Bandler

Ao apertar a mão, não se balança a mão, simplesmente pega-se pelo pulso do sujeito com a outra mão, cujos dedos estão em forma de gancho para "engancha" o pulso. O hipnotizador fica então ao lado do sujeito. Coloca-se a palma da mão do sujeito na frente de seu rosto, com o braço em formato de L. Então faz-se o sujeito olhar para sua própria mão. Ela deve estar um pouco mais acima da testa.

"Olhe para essa mão. Olhe para as linhas dessa mão. Olhe só para esse ponto. Imagine que essa mão está sendo cada vez mais atraída pela sua testa. Cada vez mais atraída pela sua testa. Os olhos vão

ficando pesados. Mais pesados. Ainda mais pesados. Quando tocar na sua testa, feche os olhos, e relaxe profundamente. Isso. Feche os olhos. Isso".

Indução do aperto de mão de Dave Elman

Dave Elman segurava a mão do sujeito e, enquanto olhava para seus olhos, sugeria que na primeira vez que balançasse a mão, o relaxamento seria grande. Na segunda vez, ainda maior. Na terceira vez, alcançaria o transe.

Lary Elman, filho de Dave Elman, inventou a indução do copo de água. É o mesmo processo do aperto de mão, a cada gole de água que eu bebo, você relaxa ainda mais.

Dave Elman parou de fazer seu aperto de mão, por considerá-la de baixa eficácia quando comparada com suas demais técnicas de indução.

Indução de Dave Elman

É uma indução rápida composta por várias pequenas induções rápidas em sequência. As etapas são:

1. Fixação do olhar, provocando cansaço do globo ocular
2. Fechar e colar os olhos
3. Espalhar o relaxamento dos olhos pelo corpo
4. Fracionamento, embaçando a visão
5. Rotina do pulso pesado como um pano molhado, "você não precisa me ajudar"
6. Amnésia

Com o tempo Dave Elman eliminou a primeira etapa, a fixação do olhar, para reduzir o tempo de indução.

Script para indução de Dave Elman

FIXAÇÃO DO OLHAR

Olhe fixamente para o meu dedo. Enquanto você olha fixamente para meu dedo, de pés juntos e bem equilibrado(a), apenas os olhos vão se mexer, a cabeça fica parada onde está. Isso!

E sob meu comando, esses olhos vão ficando cada vez mais pesados, cada vez mais cansados, pesando cada vez mais. Em algum momento, eu vou encostar na testa e, nesse momento, você vai se permitir o maior relaxamento que já teve enquanto acordado(a), ao mesmo tempo que continua bem equilibrado(a), com as pernas rígidas, bem equilibrado(a)... pode fechar os olhos.

COLAR OS OLHOS

Concentre-se agora nos olhos, e em todos os músculos ao redor dos olhos. Vai desligando cada vez mais os olhos, as pálpebras, e todos os músculos ao redor dos olhos, permitindo que eles fiquem completamente desligados.

Você se recorda de uma ocasião que podia ouvir barulhos ao redor, talvez barulhos de carro, talvez pessoas falando, mas nada podia tirar a vontade de deixar esses olhos completamente desligados, completamente colados.

Como naquele dia, vai desligando completamente os olhos, permitindo que eles fiquem completamente desligados, completamente colados.

Daqui a pouco, não agora, você irá permitir-se um único teste de tentar abrí-los, mas apenas quando tiver certeza que é impossível, porque eles estão completamente colados.

Então vai desligando, desligando, desligando cada vez mais. A partir de agora, no seu tempo.

ESPALHAR O RELAXAMENTO

Pode parar, pode parar... excelente! Permita que esse relaxamento se distribua por todo o corpo, desde a cabeça até os pés, permita que o corpo fique completamente desligado, enquanto você continua em pé, com o corpo bem equilibrado, focando apenas na minha voz.

FRACIONAMENTO (X3)

Muito bem. Daqui a pouco, eu vou encostar na testa. Quando eu encostar na testa, você será capaz de abrir e fechar os olhos. E cada vez que abrir e fechar os olhos, permita-se mergulhar 10 vezes mais profundo nesse relaxamento.

Abre os olhos... fecha os olhos... isso, 10 vezes mais relaxamento, 10 vezes mais

ROTINA DO PULSO (X3)

Daqui a pouco, eu vou pegar no pulso. Não me ajude, permita que ele fique com o peso natural do próprio corpo.

Vou levantar só um pouco o pulso, e devolvê-lo onde está agora. E cada vez que o pulso retornar a esta posição, permita-se mergulhar 10 vezes mais neste relaxamento.

Estou pegando no pulso... deixe o braço desligado, com o peso natural do próprio corpo. Isso! E quando ele cai, você relaxa 10 vezes mais, 10 vezes mais desligado(a).

AMNÉSIA DOS NÚMEROS

Vamos fazer uma contagem regressiva de 100 até 1. Porém, por volta do número 98, permita que os números sumam completamente da sua mente. E a cada número que for contado, permita que a mente relaxe 10 vezes mais. Podemos começar, pode falar, 100...

Isso, e a mente relaxa 10 vezes mais.

E a mente relaxa 10 vezes mais.

E a mente relaxa 10 vezes mais.

E eles somem, somem completamente agora, somem, somem completamente, como uma caixa vazia não tem nada lá, permita que eles sumam e continuem bem sumidos, somem...

Problemas e soluções da indução de Dave Elman:

- Sujeito não cola os olhos: “isso mesmo, você quis abrir e abriu, vamos fazer agora de forma diferente, você vai apenas tentar abrir quando eles não funcionarem mais”. Aumentar o cansaço do globo ocular.
- Teste do pulso com a mão caindo em câmera lenta, normalmente inconsciente. Ou então a pessoa ajuda a levantar mão. Fazer neste caso relaxamento progressivo no pulso, e sugerir que não é para ajudar, que é para deixar o pulso e o braço com o peso natural do próprio corpo.
- Amnésia dos números. Dar um benefício para que a pessoa esquecer os números. Por exemplo: “Muitas das nossas crenças limitantes começam na nossa mente, e você precisa livrar-se delas. Vamos agora relaxar sua mente para isso. A cada número que você contar, permita que sua mente dobre o relaxamento”.
- Se permanecer a resistência à amnésia, utilizar amnésia de letras, dias da semana, ou outra sequência.

- Se o hipnotizado falar números baixos na contagem, como 90, ele está demonstrando resistência. Pegue a mão novamente, e diga: "Quando eu soltar, os números sumirão da sua mente". Solte e fale "todos sumiram", misturando tons de voz imperativa com pergunta e sugestão. O paciente dirá que sim. Nunca pergunte "ainda estão aí", pois tem um comando embutido para que a resposta seja sim, você trará de volta os números.

Indução ensaiada

É aquela que você pede para o cliente imaginar como seria o processo de transe. Como seria se os olhos estivessem colados, como seria se o braço começasse a levitar.

Clark Hull (1884 - 1952) escreveu: "tudo aquilo que pressupõe o transe causa o transe". Ou seja, todos aqueles fenômenos, que são causados pelo transe, também são capazes de causar o transe.

Muito bom para pessoas resistentes. Você diz "ok, vamos só ensaiar, como seria". Então o sujeito, ao fingir que está entrando em transe, começa realmente a entrar em transe.

Indução por Arm pull

É a indução instantânea mais utilizada em palco.

Não pode ser feita se o sujeito tem algum problema na mão, braço, ombro ou pescoço, já que eles são ativados nesta indução.

Muitos descrevem esta indução como descer de montanha russa, quando você desce imediatamente.

O puxão no braço não é violento, você move aproximadamente 1 cm. É praticamente um hand shake. Seu objetivo é causar uma surpresa, uma emoção repentina.

Antes de iniciar, certifique-se que você está bem posicionado, com pé de apoio para segurar o sujeito em pé. Ou se preferir, pode estar sentado. Se estiver em pé, os pés devem ser mantidos juntos e em paralelo.

Passos:

1. Yes Set.

"Coloque-se nesta direção aqui. Certo. Permita-me pegar sua mão. Isso. Dê um passo na minha direção. Ok. Agora junte os pés lado a lado, isso mesmo. Agora olhe para mim bem nos meus olhos".

2. Durma

3. Aprofundamento (head roll é o mais usado com arm pull)

Muito cuidado ao fazer essa indução com o sujeito em pé. Dê sugestões de que ele ficará bem equilibrado e, mesmo assim, esteja preparado para agarrá-lo, caso ele desequilibre.

Script para indução por Arm pull

Olhe fixamente nos meus olhos. Enquanto você olha fixamente nos meus olhos, de pés juntos e apertando minha mão, estes olhos vão começando a ficar pesados, cada vez mais pesados.

Em algum momento, eu vou falar "durma". Você não vai dormir, você vai fechar os olhos, e se permitir o maior relaxamento que já teve enquanto acordado.

E os olhos vão ficando cada vez mais pesados, cada vez mais pesados, vai aumentando a vontade de fechá-los, porque eles estão cada vez mais pesados, cada vez mais... DURMA!

Fazer em seguida o Head Roll.

Indução "Hand Drop"

1. Yes Set. A mão do sujeito é colocada por cima da mão do hipnotista. O sujeito faz força na mão do hipnotista para baixo. Mais forte. Mais força.
2. O hipnotista retira a mão e grita "durma".
3. Aprofundar o transe.

Script para indução por Hand Drop

Coloque sua mão sobre a minha. Isso!

Em algum momento, eu vou falar "durma". Você não vai dormir, você vai fechar os olhos, e se permitir o maior relaxamento que já teve enquanto acordado.

Faz força contra a minha mão, empurrando para baixo. Não, mais forte, mais forte. Faz força direito, como se fosse quebrar minha mão... DURMA!

Fazer em seguida o Head Roll.

Hand drop de Roy Hunter

Em posição de hand drop, o sujeito faz uma contagem regressiva de 100 até 1. A cada número que conta, aumenta a força. Nos números ímpares ele fecha os olhos, nos números pares ele abre os olhos. Quando começa a confusão em sincronizar a contagem e números, grita-se o "durma".

Indução das mãos magnéticas

Para quem dá boa resposta com livros e balões. Fala-se algo como "existe um ímã entre suas mãos, que vão aproximando elas cada vez mais". Quando as mãos vão se aproximando, o fator crítico está rompido, então grita-se "durma" quando as mãos se encostam, ou até mesmo antes disso, apenas quando elas estão sendo atraídas.

Script para indução das mãos magnéticas

Levante suas mãos assim, deixando os braços em paralelo. Isso!

Em algum momento, eu vou falar "durma". Você não vai dormir, você vai fechar os olhos, e se permitir o maior relaxamento que já teve enquanto acordado.

Imagine que entre essas mãos será colocado um ímã, muito poderoso, que daqui a pouco vai começar a juntar essas mãos, fazendo que elas se toquem... ok? Beleza, então pode fechar os olhos.

Acabei de colocar esse ímã muito poderoso aqui. E as mãos começam a ser atraídas, porque este é um ímã muito forte, que vai começando a atrair cada vez essas mãos. Então elas vão se aproximando, cada vez mais, porque este é um ímã muito forte. E elas vão se aproximando cada vez, porque o ímã está atraindo elas cada vez mais, juntando cada vez mais essas mãos... DURMA!

Grite o "DURMA" quando as mãos se encostam. Faça Head Roll em seguida.

Indução para crianças

Utilizar brincadeiras, jogos, e estimular a imaginação. Por exemplo, para colar os olhos, criar contexto para um pozinho mágico que faz os olhos ficarem colados.

“E agora vamos brincar. Imagina que esses olhinhos estão tão colados, que pelo poder da sua imaginação, você vai fechar esses olhos. E de tão colados, você vai tentar abrí-los, mas é impossível, porque eles estão totalmente colados”.

Utilizar o linguajar da criança. Se ela não sabe o que é anestesia, uma luva anestésica não fará o menor sentido para ela.

Hipnose durante o sono

Existe uma atitude mentirosa, que alguns iniciantes consideram sua utilização. Ao notar que a pessoa está dormindo, começar a contagem de reintegração em voz mais alta. O sujeito acorda achando que estava em transe profundo, do qual acordou justamente durante a contagem.

Mas o ponto é que não existe fator crítico quando se dorme, portanto ele não precisa ser atravessado. Pode-se iniciar o processo de sugestão de imediato, criando contexto, e pedindo resposta ideomotora de “sim” e “não” da mente inconsciente.

Narco-hipnose

Narco-hipnose é o alcance do estado hipnótico, utilizando para isso um ou mais narcóticos, que servem como indutor/catalisador do transe hipnótico.

Define-se como "narcótico" qualquer substância que, atuando sobre o SNC (Sistema Nervoso Central), provoque alterações na mente consciente, entorpecimento, redução ou eliminação da sensibilidade.

Algumas substâncias:

- Sodium Amytal, também conhecido como Amobarbital e Amylobarbitone, é um narcótico que possui propriedades sedativas e hipnóticas. Sintetizado pela primeira vez na Alemanha em 1923, pode causar dependência se usado com frequência. Funciona como atalho para a mente inconsciente, provocando a hipnose em nível sonambúlico, e em curtíssimo período de tempo se administrado por aplicação intra-venosa. Fortemente utilizado pela psiquiatria dos Estados Unidos nos anos 40, como ferramenta química de indução de estado hipnótico, para tratar ex-combatentes da Segunda Guerra Mundial, que se tornaram pacientes psiquiátricos.
- A ayahuasca que atuando através da inibição no córtex cerebral, provoca alucinações eidéticas (as chamadas miragens), que são originadas no hipocampo e no lobo temporal mesial, associadas à alta neuromodulação de acetilcolina. Sob o efeito da ayahuasca, em ambiente escuro e repouso, potencializam-se alucinações eidéticas porque auxiliam as betacarbolinas (que são hipnóticos) na indução do estado hipnagógico, que é o estado transitório entre a vigília e o sono, no qual aumenta a atividade colinérgica. Conforme a dose se eleva, há maior tendência de ocorrerem alucinações, além de diferenças na percepção da passagem do tempo. As betacarbolinas, por seus efeitos hipnóticos, induzem ondas cerebrais que favorecem as alucinações eidéticas, produzidas em maior potencial pela DMT, e as ondas induzidas pela DMT favorecem as alucinações entópicas, produzidas em maior potencial pelas betacarbolinas.

APROFUNDAMENTO

Amnésia ou “confusão mental”

Pode-se levar o sujeito a esquecer letras, dias da semana, ou o próprio nome. Esquecer números em uma contagem regressiva é a mais utilizada. Dar a sugestão de que, a cada número que ele conta, a mente relaxa duas vezes mais.

Praia

Sugestão de amnésia indireta: “escreva seu nome na areia, agora a onda do mar vem e apaga seu nome”.

Head roll

Balançar a cabeça do sujeito em círculos. No máximo 4 vezes para não provocar enjôo.

Expirar

“Cada vez que você solta o ar, permita-se ir ainda mais fundo”.

Escada

“Posicione-se no topo de uma escada de 10 degraus. Vamos descer essa escada juntos agora”.

Faz-se contagem regressiva de 10 até zero, dando sugestão de aprofundar duas vezes mais o relaxamento a cada degrau que se desce.

Pode-se trocar a escada por elevadores, túneis, descer corredores, etc.

Contagem regressiva do hipnotista

Hipnotista conta de 10 até zero, igual à escada, sugerindo relaxar mais a cada número.

Sugestões ideomotoras

Catalepsia de olhos, dedo, braços ou pernas.

Sugestões ideossensoriais

Qualquer sugestão relacionada com os sentidos auditivo, sinestésico, olfativo ou gustativo. Pouco utilizado.

Sugestão impessoal

Ao hipnotizar um sujeito, dirigir-se a outras pessoas, explicando o que está acontecendo, e sugerindo o que irá acontecer em seguida. Essas sugestões são recebidas indiretamente pelo sujeito.

Novação

Indução + aprofundamento pela repetição de induções, sejam diferentes ou não, sem emergir o sujeito. Você pode por exemplo fazer 3 hand drops seguidos, dando sugestão de aprofundar mais a cada “durma”.

Fracionamento

Abrir e fechar os olhos, sem uma imersão formal, ajuda a reduzir o fator crítico, e aprofundar ainda mais a cada ação seguinte, de indução ou aprofundamento.

Compounding

Sugerir que a cada movimento que o sujeito fizer, que qualquer sugestão que for dada, qualquer barulho que for percebido, o sujeito irá relaxar ainda mais.

Refere-se também a várias sugestões repetidas que se dá, para conseguir fazer que o sujeito “pegue” as sugestões, usualmente no final da sessão de Hipnose Clínica ou em sessão de reforço.

Percepção

Sugerir que já está funcionando, e que as respostas já estão sendo observadas.

Quando o sujeito percebe as sensações daquilo que está sendo experimentado (relaxamento, pálpebras tremendo, etc), é possível utilizar isso como se fosse um resultado da hipnose. Isso aumenta a crença de que o processo está funcionando, jogando o sujeito no loop hipnótico, e facilitando o processo.

Sugestão pós-hipnótica

Sugerir que o sujeito irá cada vez mais fundo a cada vez que retornar ao estado de transe. Importante para muitos conseguirem atingir Esdaile.

TESTES DE PROFUNDIDADE

Testes de profundidade são utilizados para verificarmos qual profundidade de transe que o sujeito conseguiu atingir. Serve tanto para o hipnólogo ter esse feedback, quanto para o sujeito entender que está em transe. Neste último caso, ele é chamado de “convincer”, termo inglês que significa “convencimento”.

Yes Set: utilize testes de profundidade sempre do mais fácil até o mais difícil de atingir.

Catalepsia

Quanto maior o membro, mais difícil atingir a catalepsia, sendo assim indicativo de maior profundidade de transe.

Assim, tende a ser um exagero utilizar contagem para catalepsia de pequenos membros, como olhos ou dedos. Vale ser feita apenas para sujeitos resistentes, aumentando assim a expectativa como ingrediente do transe.

Enquanto toco sua perna, contando de 1 a 5, você perceberá ela ficando cada vez mais e mais pesada, imóvel. Dura quanto aço. Quando eu chegar no 5, você vai se permitir um único teste de tentar levantá-la, porém será impossível, porque ela estará completamente rígida, como uma barra de chumbo.

Bloqueio do número

Não existe nada entre o número 3 e 5. Caso existisse, seria apagado agora. Quantas rodas tem uma moto? E quantas rodas tem um carro? Quanto é $2 + 1$? $2 + 2$?

Anestesia

Sensações de dormência, gelo ou anestesia por sugestão, como através de uma luva anestésica. O sujeito percebe o toque, ao mesmo tempo que observa a dormência ou formigamento. E não consegue perceber dor.

Delírio

Você reparou que o relógio na parede está com os números em ordem inversa? Daqui a pouco você irá perceber isso, quando abrir os olhos.

Distorção de tempo

A distorção temporal é um sintoma do transe.

- Assistimos um filme de 3 horas, e achamos que não durou isso tudo (transe natural).
- Em transe induzido, a discrepância tende a ser maior devido à maior profundidade do transe. O cliente fica 3 horas em transe, e acha que a terapia demorou apenas 30 minutos.

PROTOCOLO SEM FALHAS

Falha é acontecer o inesperado. Se o sujeito não colar a mão ou o olho, não é uma falha ou inesperado, é uma resposta esperada e normal. Mas para o sujeito ou para o público, pode parecer uma falha.

Utilize sempre testes de profundidade!

Seleção de sujeitos

Sempre que possível, selecione os sujeitos através de uma pseudo, como livros e balões. Quem tiver melhor resposta é chamado para o palco, ou para uma indução na rua.

Por Yes Set

Possibilidade de sequência 1: Dedos Magnéticos => Mãos coladas 1 => Mãos coladas 2 => Transfere a cola => Perda da voz => Amnésia do nome. Prosseguir apenas se observar boa constelação.

Possibilidade de sequência 2: Livros e balões => selecionar para Indução ou dispensar => Sugestão.

Crie sua própria rotina à prova de falhas.

PERIGOS DA HIPNOSE

Cuidado com o chão

Levar ao transe rapidamente, através de induções rápidas ou instantâneas, pode causar desequilíbrio em sujeitos que estiverem em pé. Certifique-se que você tem porte físico para segurar o sujeito, para não deixar que ele caia.

Dê sempre sugestões de pernas rígidas e equilíbrio. Ainda assim, tem o sujeito que quer buscar o chão de qualquer maneira. Tem sujeito que fica com sintomas de estar drogado apenas com uma espiral. Todo cuidado é pouco.

Nunca faça hand drop em pé, aumenta o risco de o sujeito ir ao chão. E prepare-se para segurar o sujeito em qualquer indução instantânea.

Explicar sempre ao sujeito o que será feito. Além de gerar a expectativa, em caso de indução de choque, o sujeito saberá o que fazer ao ouvir "durma".

Transferência

Quando o cliente começa a envolver-se emocionalmente com o terapeuta, porque ele se sente acolhido. O perigo aumenta com o número de sessões. Indicar outro terapeuta quando isso acontecer.

Fantasias de estupro

Existem vários casos dentro e fora do Brasil de mulheres que fantasiaram estupro por parte dos seus hipnólogos. Sugere-se a instalação de CFTV, mockar uma câmera, ou atender com colegas em salas ao lado.

Dor

A dor pode ser um indicativo de que existe algo que precisa ser realmente tratado, como uma lesão ou um sistema nervoso que requer cuidados. A dor precisa ser estudada. Verificar se a dor é nova ou conhecida, se existem diagnósticos de origem física, ou negligência por conta do paciente em buscar ajuda médica.

Catalepsia

A hipnose tira o desconforto, e o subconsciente mascara a dor, porém as consequências podem existir. Nunca faça a ponte humana ou similar.

Visualização criativa

Todo e qualquer processo de regressão pode ser responsável por gerar memórias falsas. Cuidado com o que se fala. Cuidado como se fala. Tudo que se fala pode ser uma sugestão.

Além de memórias falsas, tome cuidado para não levar o sujeito para um local inadequado, como que ative um trauma ou desperte sua alergia.

Exercício ilegal de medicina

Caso você não seja médico(a), mas apenas Hipnoterapeuta, você não pode dar diagnósticos, receitar remédios ou tratar doenças. Muito menos prometer a cura.

Hipnólogos mais antigos recomendam que pacientes preencham ficha, informando estarem cientes de que nenhuma doença será tratada, e não manter sequer caixa de medicamentos na sua clínica.

Segurança do prédio

Como aprimorar sua segurança, ao atender um desconhecido que lhe conheceu pela internet? Recomenda-se atender em um prédio com:

- Seguranças, se possível armados
- Recepcionistas que pedem identidade e fotografam seu cliente
- CFTV
- Outros colegas atendendo no mesmo conjunto comercial

Aceitar sugestões na confusão mental

Uma vez que você esteja em dúvida, confuso, rejeite toda e qualquer sugestão. Diga que não vai decidir nada naquele momento, e isole-se. Isso irá desarmar pessoas que, mesmo desconhecendo hipnose, aproveitam-se da confusão mental para dar sugestões em seu proveito, e forçam que a decisão seja tomada em caráter imediato através de escassez, como “último produto da vitrine”, ou “este preço é para fechar agora”.

SUGESTÃO

Sugestão é o que se fala ao sujeito em momento de transe. O que causaremos a ele em transe.

Em hipnose de palco, você utilizará sugestões de entretenimento, fazendo possivelmente o hipnotizado esquecer seu nome, beber água sentindo sabor de outra bebida, etc.

Em hipnose terapêutica, são as sugestões que serão dadas ao paciente, para ajudá-lo a atingir o que deseja: livrar-se de hábitos como cigarro ou bebida, insônia, fobia etc.

Importante recordar que o fator de auto-preservação da mente subconsciente defenderá o sujeito de sugestões que sejam consideradas por ele contra a sua moral, contra o seu “eu” mais interno. Portanto NUNCA dê sugestões que possam ir contra idéias intrínsecas, que estão relacionadas à sua identidade. Exemplo: time de futebol que torce, seu sistema de crenças religiosas, sua opção sexual.

Transmissão ou transferência de comando

Durante o transe, o sujeito somente aceitará sugestões do hipnotizador, a não ser que o hipnotizador passe o comando para outra pessoa. Isso é chamado “transferência de comando”.

Sugestão direta e indireta

A sugestão direta fala-se diretamente para o sujeito. Para a sugestão indireta, conta-se uma história, mostra-se gráficos, faz-se desenhos... utiliza-se sua imaginação, para que ela conclua aquilo que desejamos que seja concluído.

Exemplo de sugestão direta: quando você abrir os olhos, perceberá que seu nome sumiu completamente, completamente apagado de sua memória, some completamente.

Exemplo de sugestão indireta: imagine-se agora escrevendo seu nome em um quadro negro, agora pegue um apagador e apague tudo que foi escrito, e quando apaga some completamente.

Selo hipnótico

Quando o hipnotista instala na pessoa uma sugestão de que ela não consiga ser hipnotizada por mais ninguém que não seja ele.

Quem faz isso:

1. Terapeutas com más intenções, para não perderem seus clientes.
2. Líderes religiosos com más intenções, que dizem que o fiel não vai para mais nenhuma religião, senão não vai sentir deus como sente naquela igreja.
3. De forma benéfica, para pessoas que estão tão acostumadas a entrar em transe, que entram em transe em qualquer lugar, com qualquer pessoa. E começam a correr riscos por conta disso.
4. Incompetência, por sugestão equivocada.

Para instalar um selo, dar a sugestão que mais ninguém conseguirá hipnotizá-lo.

Retirando o selo:

Imagine a última pessoa que te hipnotizou. Você consegue imaginar?

Daqui a pouco, vou pedir para você fechar os olhos, e imaginar a última pessoa que te hipnotizou, e vai imaginar essa mesma pessoa fazendo o mesmo processo, passo a passo com você. E quando ela fizer isso, você vai entrar no mesmo estado de profundo relaxamento. E como você deseja retornar sempre que desejar, você vai imaginar aquela pessoa falando que essa sugestão foi removida. Que você

simplesmente pode entrar em transe com qualquer pessoa, quando você quiser, sempre que você quiser.

Feche os olhos agora.

Espera-se que o sujeito abaixe a cabeça sozinho, e retorne sozinho.

Crie contexto e gere expectativa simultaneamente

Exemplo para a rotina de fazer o sujeito ficar bêbado, bebendo apenas água: "Lembra-se naquele dia que você estava naquela festa especial, podendo liberar a mente, gostando e se divertindo muito? E você se permitiu relaxar um pouco mais, bebendo um drink especial, e ficando um pouco mais relaxado". Eliciar o estado e criar a vontade no sujeito.

Exemplo para a rotina de fazer o sujeito comer uma cebola, achando ser maçã: "Ah, mas que vontade de comer uma maçã. Está quente. E dá aquela vontade de comer aquela maçã geladinha, tão doce, tão gostosa. E você vai tendo vontade de comer aquela maçã, já começa a dar vontade de senti-la na boca". Deve-se ir aumentando aquela expectativa. Hipnose requer expectativa.

Antes de falar que vai dar cachaça ou maçã, gere um contexto, uma expectativa, para o sujeito ficar louco pela maçã ou pela cachaça, ou pelo que você for fazer.

Antes de você apresentar a "maçã" ou a "cachaça hipnótica", é recomendável deixar o sujeito querendo muito pegar o item desejado.

"Em algum momento, vou lhe apresentar um copinho com a melhor vodka que você já viu. É uma vodka importada, que custa R\$ 800 uma garrafa, deliciosa, sabor daquela fruta que você gosta". Não basta apresentar, tem que gerar contexto, expectativa, e vontade.

Mind eraser

Movimentação da mão do hipnotista na frente do hipnotizado, da direita para a esquerda do hipnotista, para não permitir que o hipnotizado olhe para o seu lado esquerdo. Assim, ele não poderá acessar o lado esquerdo do cérebro, onde estão armazenadas as memórias. Ao mesmo tempo, o hipnotista gera confusão através de sugestão.

"Você esqueceu seu nome? Seu nome é Vanessa? É Rogéria? É Maria?"

Cuidado para não falar o nome do sujeito. Se a hipnotizada disse chamar-se Ana, busque saber se não é Ana Maria antes de sugerir o nome Maria.

Presente Hipnótico

Consiste em associar em transe um estímulo a um prazer, eliciando estados como alegria, satisfação e emoção. Instale a âncora!

Na hipnose de palco, o objetivo é entreter a multidão que está assistindo.

Na rua, o objetivo é atrair mais pessoas para serem hipnotizadas.

Na clínica, o objetivo é fazer que o sujeito saia muito feliz.

Sugestão de amnésia sem indução

Existem pessoas que estão em transe natural, associativo ou dissociativo, no meio da rua, no ônibus, no metrô. Ao encontrar estas pessoas, um simples mind eraser com uma conversa confusa já vai provocar amnésia.

Geralmente, discursos que envolvem direção causam bloqueio mental. "Estou perdido, vou virar na rua a direita Fulana de Tal, vou virar na rua a esquerda na Rua Beltrana"... a pessoa vai tentar se orientar no espaço, e vai ficar confusa, ainda mais se já estiver em transe natural. Aí você pode colocar comando embutido de esquecimento, tipo "sabe quando você esquece uma coisa importante? Eu estava andando, virei a direita na Pimenta da Veiga, esquerda na Vicente de Carvalho, e simplesmente esqueci de uma coisa importante".

Sugestão de amnésia indireta

Mandar o sujeito escrever alguma coisa e depois apagar. Por exemplo: "Você está naquela sala de aula que você estudou. Escreva na lousa o seu nome. Já escreveu? Então agora começa a apagar, vai apagando, e quando apaga... some completamente aquilo que você apaga".

Super sugestão

"De agora em diante, tudo o que eu disser para você se tornará imediatamente realidade. Não importa o quanto ridículo ou tolo isso lhe pareça. Tudo o que eu lhe disser vai ser tornar realidade imediatamente".

Muito utilizado em palco, após o aprofundamento do transe, desde o século XIX. Muitos hipnotistas de palco falam que a super sugestão faz toda diferença para o espetáculo, mas o fato é que aumenta a expectativa do sujeito.

Delírio

Delírio é mudar a interpretação de algo que já existe. Por exemplo: pegar um cinto e a pessoa ver uma cobra. Sugere-se carregar alguns pertences que serão usados no palco para causar delírios.

Alucinação negativa

Alucinação negativa é tirar algo do ambiente. Por exemplo, os óculos mágicos que fazem os usuários dos óculos ver todos sem roupa. Ou tirar o amigo do ambiente, dizendo que ele foi embora, e o hipnotizado não verá o amigo ao abrir os olhos.

Alucinação positiva

É colocar algo no ambiente que não existe, como fazer ver um dragão no meio da rua.

O nível de dificuldade é: delírio é mais fácil, alucinação negativa é mais difícil, e alucinação positiva é muito mais difícil.

Dor

Utilizar o transe para tirar a dor do sujeito. Muitas vezes a Indução de Elman, por si só, já tira dores de cabeça por fazerem o sujeito relaxar. Caso a dor ainda seja percebida em transe, você pode executar o procedimento de luva anestésica, figuras geométricas + números + cor, pressão dos dedos, ou outra para tirar a dor na hora.

Chaves para o sucesso das sugestões diretas

- Sugestões em ordem crescente de dificuldade, da mais fácil para a mais difícil, sempre... não só em transe!
- Usar hipnose em vigília durante o pre-talk. Cuidado para não exagerar, sugira sem prometer.
- Reforçar as sugestões. A mente aprende por repetição.

- Na clínica, utilizar o DDT (Direct Drive Technique) sempre que possível, para aumentar a aceitação e a durabilidade das sugestões.
- Utilizar a super sugestão.
- Utilizar a ressaca hipnótica para reforçar sugestões.
- Utilize emoção junto com as sugestões. A mente subconsciente tende a melhor aceitar sugestões que envolvam emoções. Entenda bem as emoções envolvidas com o processo que o sujeito precisa. Por exemplo: o nascimento de sua primeira filha e a vontade de parar de fumar.

HISTÓRIAS

Histórias são totalmente hipnóticas. Elas ultrapassam com muita facilidade o fator crítico, e são muito fáceis de serem memorizadas, por isso sendo inclusive utilizadas como método de memorização.

Para tornar a história ainda mais fácil de romper o fator crítico, utiliza-se algum tipo de referência, tais como:

- Testemunhas - aconteceu no meu prédio, vários vizinhos estavam presentes.
- Locutor - aconteceu comigo, eu vi, eu senti, eu ouvi.
- Autoridade - história contada por algo ou alguém a quem se atribui algum tipo de autoridade ou poder, como um livro sagrado ou um líder religioso.
- Alguma prova documental, mesmo que cientificamente não seja comprovada, ou seja forjada.

Talvez você possa recordar-se agora de histórias maravilhosas, que atravessaram o fator crítico de multidões, por mais cientificamente absurdas que fossem, por terem sido citadas testemunhas (o próprio locutor pode ser a testemunha), ou tenha sido contada por alguma autoridade.

Em Fevereiro de 2015, foi documentado pela imprensa o discurso do sheik Bandar al-Khaibari, que defendeu em uma Universidade dos Emirados Árabes que a terra é plana porque é o que ensina o seu livro sagrado. Racionalizando, tentou justificar que um avião não chegaria ao seu destino caso a terra fosse redonda. Enquanto falava, não se ouvia qualquer reação àquilo que ele defendia. Trata-se de um exemplo de história contada por quem atribui-se autoridade, e em um local onde atribui-se autoridade à qualidade de informação que é fornecida.

Outra característica das histórias é que elas são facilmente memorizadas. Podemos esquecer de várias regras gramaticais ou matemáticas, mas a história que o professor contou, a musiquinha que contava uma história para nos ajudar a memorizar, estas permanecem na memória.

A memorização ajuda que as histórias tornem-se populares, tendo em vista a facilidade em reproduzi-la posteriormente, mesmo que de maneira distorcida.

As histórias possuem o poder de se propagarem com facilidade. Histórias são contadas por pais, educadores, vizinhos, jornalistas. E por vezes causam mortes, mesmo que sejam apenas boatos. Periodicamente é noticiado pessoas que foram espancadas até a morte porque foram confundidas com criminosos.

Quem conta um conto, aumenta um ponto. As histórias são distorcidas conforme são vão sendo contadas ao longo do tempo, por diferentes pessoas.

Metáforas

A metáfora é uma figura de linguagem que refere-se a uma coisa mencionando outra coisa. É uma forma de comparar. Além de facilitar a compreensão, a metáfora também possui o poder de atravessar o fator crítico. Por isso mesmo, a linguagem metafórica é utilizada por vários livros religiosos.

“E lhes digo ainda: é mais fácil passar um camelo pelo fundo de uma agulha do que um rico entrar no Reino de Deus” (Mateus 19:24).

“Essas mãos ficam coladas como o chumbo”.

Sugestões indiretas

Sugestões indiretas são por vezes provenientes de histórias. Muitas vezes o sujeito nem sabe que foi sugestionado, acha que foi apenas uma história real.

“Na região onde eu morava, começaram a abrir vários restaurantes. Aí foi iniciada uma guerra de preços, e um deles chegou a fechar. Já o dono do restaurante X resolveu melhorar o serviço e colocou churrasco. Pessoas de região mais distante começaram a vir almoçar no restaurante dele, porque era o único do bairro com a opção de churrasco sendo servido no almoço a quilo. Esse é um modelo que dificilmente pode ser encontrado nesta região”.

“Uma moça ficou desempregada. Ela colocou o curriculum dela em vários sites na internet, mas não tinha resultado. Até que ela resolveu prometer pagar o dízimo ao arrumar emprego. Em 3 meses ela estava trabalhando, e em 6 meses havia iniciado uma carreira em uma multinacional”.

Sabendo o poder das sugestões indiretas, muitos publicitários passaram a utilizar testemunhos de clientes (reais ou forjados) como forma de ajudar as vendas.

Uma das características da Hipnose chamada “Ericksoniana” é utilizar histórias em transe leve como forma de ultrapassar o fator crítico, e alojar-se diretamente na mente subconsciente.

DOR

Dor aguda e crônica

A dor aguda é pontual, que pode levar consequências benéficas para o organismo, como ser um alerta da existência de queimadura, infecção, ou algo mais que requeira ação do sujeito. Assim sua existência pode ser importante para auxiliar o diagnóstico de alguma patologia.

A dor crônica é uma dor persistente, recorrente, que muitas vezes pode ocorrer sem a presença de nenhuma lesão, tumor, ou outra anomalia fisiológica. Não traz nenhuma vantagem para o doente, mas sofrimento, além de repercussões na saúde física e mental, podendo levar a consequências como insônia ou ansiedade. Por exemplo: fibromialgia ou dores de cabeça de origem nervosa.

Anestesia e Analgesia

A anestesia é a perda de sensações físicas em alguma parte do corpo. Analgesia refere-se a aliviar ou eliminar uma dor. Enquanto drogas anestésicas são usadas em cirurgias e exames médicos, drogas analgésicas são utilizadas para tirar dores, como dores de cabeça ou dores musculares.

Sugestões

- Luva anestésica. Em sonambulismo, sugere-se que irá vestir uma luva anestésica na mão do sujeito, o qual irá fazer a mão primeiramente formigar, para depois anestésiar por completo. O sujeito poderá em seguida passar a mão no lugar do corpo que desejar, para eliminar a dor, ou até mesmo anestésiar para uma perfuração ou cirurgia.
- Números, figuras geométricas, cores. Em sonambulismo, utilizada exclusivamente para analgesia. Pede-se para o sujeito associar um número em escala de 0 a 10 à sua dor, uma figura geométrica, e uma cor. Dá-se sugestão de que o número é decrementado em uma unidade, a figura geométrica diminui de tamanho e/ou o número de vértices, e a cor fica cada vez mais clara. O objetivo é fazer o número chegar a zero, a figura geométrica desaparecer, e a cor ficar branca.
- Indução. Muitas vezes a dor é causada por uma tensão ou preocupação. O simples fato de fazer uma indução, que provê relaxamento físico e mental, elimina a dor
- Pomada mágica. Variante da luva. Em sonambulismo, falar que tem uma pomada mágica, que irá passar na parte do corpo da pessoa onde está a dor. Aquela parte irá primeiro formigar, e logo em seguida irá anestésiar e prover analgesia.
- Hipnose em vigília. O poder da autoridade é capaz de prover analgesia por simples sugestão sem transe.
- Flash, que consiste em gerar expectativa através de contagem, para ordenar em seguida “some completamente agora”.

A remoção de dores crônicas nervosas ou de origem física, através de sugestões ligadas exclusivamente à dor, terá resultados temporários. A dor irá retornar em curto período de tempo. Para que isso não aconteça, faz-se necessário atuar diretamente na causa.

AB-REAÇÃO

O estado de transe pode ser alcançado através de uma oração, concentração, invocação, ou outros que produzam estado alterado de consciência, como uma indução formal de transe. A ab-reação poderá ocorrer logo em seguida.

A ab-reação é um efeito hipnótico, comum e esperado em transe, embora manifestado em número menor de pessoas. Trata-se de reação emocional ou física, causada ao reviver pensamentos e sentimentos associados a algum acontecimento traumático.

As mais comuns são: choro compulsivo, paralisia parcial de membros, mudez, sudorese excessiva, catalepsia e amnésia. Riso compulsivo tende a ser mais resistência do que ab-reação.

Trata-se de ação tomada de forma inconsciente e espontânea pelo sujeito. Ele mesmo não costuma ser capaz de explicar o motivo da ab-reação às vezes.

Na rua

Na rua não tratamos ab-reação, mas retiramos a ab-reação e dispensamos o sujeito.

Mantenha sempre a calma e NUNCA toque o sujeito que estiver ab-reagindo, para evitar ancoragem.

Quem tem ab-reação tem medo. Quem tem medo quer segurança. Pela respiração, fazê-lo acalmar e sentir-se mais seguro, tais como:

- “A emoção some enquanto você se concentra na sua respiração”.
- “A cena some e você se concentra na sua respiração”.
- “Projete a cena em uma tela, que vai diminuindo cada vez mais, até que some completamente”.
- “Você se mantém seguro e sente-se melhor, enquanto se concentra na sua respiração”.

Dar sugestões positivas, sentir-se cada vez melhor. E dar sugestão para aquela cena sumir, e só voltar no momento que estiver preparado em processo terapêutico.

Dar amnésia e encerrar as operações.

Observação: ab-reação não acontece porque o hipnotista errou, trata-se de uma reação espontânea do sujeito.

Na clínica

Explorar a ab-reação iniciando o processo de regressão pela emoção, fazendo que o sujeito retorne à primeira vez que aquela emoção foi sentida.

CONSTELAÇÕES HIPNÓTICAS

Também chamado de sintomas de transe, são todos os indicativos que podem ser percebidos com indicadores da existência de transe hipnótico.

Difere-se dos testes de profundidade ou suscetibilidade por serem sintomas que são simplesmente observados, sem que seja necessário nenhum teste para isso.

- Lubrificação dos olhos. O sujeito pode inclusive lacrimejar, sem que seja uma ab-reação, mas apenas uma indicação de que os olhos foram bastante lubrificados.
- REM ou “Rapid Eye Movement”. Mesmo com os olhos fechados, observa-se movimentação ligeira do globo ocular por detrás das pálpebras.
- Pestanejamento. Com os olhos fechados, as pestanas vibram em boa velocidade.
- Percepção de frio que não existe, sem que haja uma sugestão para isso. Muitas vezes apenas as mãos ficam geladas.
- Olhos esbugalhados. Os olhos ficam arregalados, com dilatação da pupila.
- Com os pés juntos, o sujeito balança para frente e para trás. O equilíbrio é prejudicado.
- Letargia. O sujeito fica lento, devido a estar muito relaxado, com dificuldade em falar de forma 100% fluente.

REINTEGRAÇÃO

Sempre tirar a sugestão de entretenimento! Exemplo: “quando eu tocar sua testa, todas as sugestões serão removidas, você vai lembrar do seu nome, do número que sumiu”.

Fazer o caminho inverso para tirar o sujeito do transe. Se usou contagem decrescente para aprofundar, utilizar crescente. Se utilizou uma escada descendo, usar uma subindo.

Sempre falar da saúde e sentir-se bem, que a pessoa vai ficar muito desperta, bem disposta.

Tirar do transe aos poucos, quem emerge muito rápido não emerge de verdade. Por isso, costuma-se fazer uma contagem de 1 até 5, para emergir gradualmente.

Ressaca hipnótica

Durante uns 5 minutos após a emersão, o sujeito fica com grande sugestionabilidade. Portanto, converse com ele sobre qualquer coisa, evite deixá-lo atender telefone ou conversar com terceiros. Utilize esse momento também para reforçar as sugestões que deseja.

Além da sugestionabilidade aumentada, a ressaca hipnótica pode ser caracterizada ainda por leves dores de cabeça, sensações de cansaço, sonolência, moleza, relaxamento muscular. Isto significa que o sujeito não emergiu corretamente, voltar ao ciclo de reintegração.

ANAMNESE

O que é

Trata-se de uma entrevista presencial que é feita com o paciente, antes mesmo de iniciar o pré-talk, para entender o que está acontecendo em sua vida, e onde ele deseja chegar através da Hipnose.

É possível que a anamnese seja exclusivamente a primeira sessão, para aqueles que preferirem trabalhar com modelo de várias sessões. É possível também usar um modelo de apenas uma sessão, fazendo a anamnese e em seguida conduzir ao transe.

Limitações

A anamnese é feita antes do transe, com o fator crítico ativado. Isso possibilita que sejam ativados mecanismos de defesa, mentiras, distorções conscientes ou não da realidade. Por conta disso, muitos hipnotistas abrem mão de um processo detalhado de anamnese, fazendo apenas perguntas mínimas, e deixando a anamnese completa apenas para sujeitos que não querem falar na clínica.

Ganhos secundários

São ganhos que favorecem a vontade do paciente de continuar com os problemas. Eles devem ser analisados previamente, para verificar se existe real desejo de tratamento.

Exemplos:

- Ganho de prazer, como o prazer do fumante pelo cigarro, ou do alcoólatra pela bebida.
- Ganhos financeiros surgindo como reforço positivo, como auxílio-doença do INSS ou aumento da mesada para sujeitos com depressão.

Especial cuidado para pessoas marcando consultas em nome de terceiros, existe uma grande possibilidade de ganhos secundários do paciente, por não ser o real interessado no processo de mudança.

Respeite

Cada sujeito é resultado de um sistema de crenças que foi inserido em seu subconsciente, pelas figuras às quais concedeu ou concede autoridade na sua vida. Cada pessoa é resultado de uma bagagem de conhecimentos teóricos e experiências práticas.

O papel do terapeuta não é julgar, mas sim respeitar cada pessoa e cada crença, por mais absurda que pareça ser. A única crença que o terapeuta tem o direito (e o dever) de combater é aquela que seu paciente PEDIR.

Seu paciente é quem vai ser atendido, não sua esposa, não o pai ou a mãe dele. Você só tem o direito de trabalhar aquilo que o sujeito deseja, seja adulto ou criança, seja quem está pagando ou não. Você não tem o direito de atender situações do tipo:

- Pais que levam a você um filho reclamando que ele não come frutas, ou que ele come menos do que eles acham que deveria.
- Pais que reclamam a opção sexual dos filhos.

Você pode ainda fazer uma pré-anamnese pelo telefone, e-mail ou WhatsApp, para evitar agendamento de sessões fora de contexto.

Cuidados legais

A Hipnose Clínica / Hipnoterapia não possui conselho fiscalizador, nem habilitação em escola regulamentada. Isso a impossibilita de ser reconhecida como profissão.

Além disso, ela também não é reconhecida como ocupação regulamentada, a lista de ocupações regulamentadas encontra-se publicada pela Classificação Brasileira de Ocupações em www.mtecbo.gov.br

Assim hipnólogos (que não possuam profissão na área da saúde) não podem tratar doenças e nem fazer diagnósticos, não podem afirmar que um cliente encontra-se doente, nem sequer dar um comprimido para dor de cabeça.

Na legislação brasileira, a Hipnose enquadra-se na categoria de Terapia Holística, ou seja, Terapia Complementar. Assim, o hipnoterapeuta não pode fazer diagnósticos, tratar doenças, ou prometer qualquer tipo de cura, pois o objetivo da Terapia Holística é buscar o equilíbrio corpóreo, psíquico e social por meio de estímulos naturais, buscando despertar da consciência do indivíduo sobre seu corpo, sua mente e suas ações.

O hipnoterapeuta atua dentro da demanda solicitada pelo cliente, promovendo a hipnoterapia focada na solução de problemas, e provendo assim melhoria na qualidade de vida.

A psicoterapia (do grego *psykhē* - mente, e *therapeuein* - curar; primeira referência ca. 1890) é um tipo de terapia cuja finalidade é tratar os problemas psicológicos, tais como depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento, entre outros problemas de saúde mental. É um processo dialético efetuado entre um profissional, o psicoterapeuta - que pode ser psicólogo ou psiquiatra - e o cliente ou paciente.

Cuidado também com o português. Por mais que a palavra “terapia” signifique “curar”, e “psico” signifique “mente”, a expressão “psicoterapia” é reservada para médicos e psicólogos.

Então, se você não é médico nem psicólogo, todo cuidado do mundo ao utilizar palavras como “psicoterapia”, “cura” ou “diagnóstico”, e nunca as utilize no contexto do que você faz na clínica, a não ser que você seja legalmente habilitado para tal.

Hipnose trata apenas emoções e hábitos

Não tratamos doenças, mas sim as causas emocionais e comportamentais. Por exemplo, para hipertensão temos como causas tabagismo, consumo de álcool em excesso, alimentação inadequada causando sobrepeso, estresse, medo e diversos outros. Atuamos com foco no equilíbrio emocional.



Tabagismo, sobrepeso e abuso de álcool, por mais que se enquadrem em hábitos, são desencadeados por emoções. Por isso que o fumante fuma mais quando está estressado, e o alcoólatra bebe para suportar as pressões que emocionalmente não pode encarar sem a bebida. Alcoolismo e cigarro são normalmente muletas. E o mesmo vale para o excesso de doces, que atuam no sistema de recompensas de sujeitos em desequilíbrio emocional.

Devemos identificar na anamnese as emoções e os hábitos do cliente, para poder tratá-los com sucesso.

As doenças (que surgem como consequências) não importam para a hipnoterapia. Consequências e sintomas também pouco importam. O que importa é identificar as causas emocionais, e os hábitos que acompanham.

Gatilhos

Existem gatilhos que disparam hábitos e emoções de maneira automática, inconsciente. Identificar os gatilhos é uma forma de estar próximo a identificar as causas.

Exemplos:

- No chamado “enfrentamento”, a pessoa faz um ritual para encarar uma situação que considere emocionalmente difícil, como fumar perante uma situação de estresse, beber para ajudar a superar a timidez, ou retornar à residência no fim do dia de trabalho.
- Sistema de recompensas mal programado. Em algum momento, é disparada a necessidade emocional de uma recompensa, como pizza, refrigerantes e sobremesas ao chegar em casa toda a noite.
- A pessoa que tem fobia de uma especialidade médica poderá perceber sintomas de ansiedade ao imaginar-se indo àquela especialidade.

FICHA DE ANAMNESE

Data de hoje:

Nome:

Como chegou até o meu contato:

Sinestésico, visual ou auditivo:

Como gosta de ser chamado pelos amigos:

Data- Nascimento:

Idade:

Profissão? Está satisfeito?

Orientação Sexual?

Estado Civil? Relacionamentos?

Religião?

Quais drogas utiliza (remédios, álcool, maconha, álcool, etc)? Descreva frequência, quantidade e tipo.

É fumante? Com que frequência fuma?

Está em tratamento médico? Caso positivo, descrever o motivo.

Qual o seu passatempo preferido? Tem feito com frequência?

O que você faz quando não tem nada importante para fazer?

Tem ou tinha algum medo mais intenso? Descreva:

Já fez hipnose antes? Com quem e por qual motivo?

Cuidado com as metáforas, perguntar ao sujeito se ele possui alguma emoção ruim com: () ponte () elevador () cinema () livro () notebook () corredor

Fale sobre seu problema. Quais sintomas você tem? O que é, quando, por que, aonde, quem e como acontece?

Quais locais você tem evitado por conta desse problema?

Quando e como começou? O que estava acontecendo na sua vida nessa época?

Quando tornou-se um problema? Esta pergunta é particularmente importante com hábitos de cigarro e sobrepeso. O que o cliente responder frequentemente fornece insight sobre a motivação para parar.

O que torna seu problema mais ameno? Anotar circunstâncias, épocas, datas e etc.

O que torna pior?

Existe algum momento ou situação que melhore ou piore o problema? Acompanha mais algum sintoma?

Se você for curado, o que poderá fazer que não pode fazer agora?

Na sua vida, qual foi a pior coisa que aconteceu a você? Essa pergunta busca encontrar fraquezas, desamparos, pessoas que precisam ser perdoadas, ou outros casos que deixem clara a existência de uma emoção que pode causar sintomas.

Na sua vida, qual foi a pior coisa que você já fez? Essa pergunta busca por sensações de culpa do cliente. Mais tarde, respostas ideomotoras poderão perguntar se o sintoma presente é uma forma de auto-punição.

Como foi o momento que você teve mais medo na sua vida? Esta pergunta busca por traumas, e por experiências que podem ter levado ao desenvolvimento de fobias, como uma defesa para que algo não aconteça novamente.

Como e quando foi o momento que você esteve com mais raiva? A energia emocional da raiva é muitas vezes proveniente do medo ou do terror, porque muitas vezes nos sentimos mais confortáveis com a raiva do que com o medo. Pelo menos podemos amaldiçoar.

Em toda a sua vida, qual situação que fez com que você se sentisse mais envergonhado? Esta pergunta puxa para a vergonha em oposição à culpa. Comumente encontra-se evento na infância, tendo em vista que crianças tendem a ser realmente cruéis umas com as outras.

Você já conheceu alguém com o mesmo ou um problema semelhante? Os clientes podem modelar alguém, geralmente alguém emocionalmente próximo e freqüentemente morto. Manter o sintoma vivo é uma fantasia que a relação ainda está viva.

Qual foi a melhor coisa que já aconteceu com você? "Nada" é a marca da depressão severa.

Se eu tivesse uma varinha mágica, e um desejo pudesse se tornar realidade, o que você deseja? "Resolver isto" é a resposta ideal. Depois de três tentativas, pergunte, quantos desejos eu teria que dar para que você deseje ficar bem? Esta questão nos dá uma visão da força da motivação.

Você acha que, de alguma forma, esta questão que você deseja resolver favorece alguma coisa na sua vida? Esta pergunta busca por ganhos secundários.

Mais alguma informação que julga importante?

Avisar:

- Celulares desligados ou em modo avião.
- Caso haja acompanhante: não tocar o paciente.

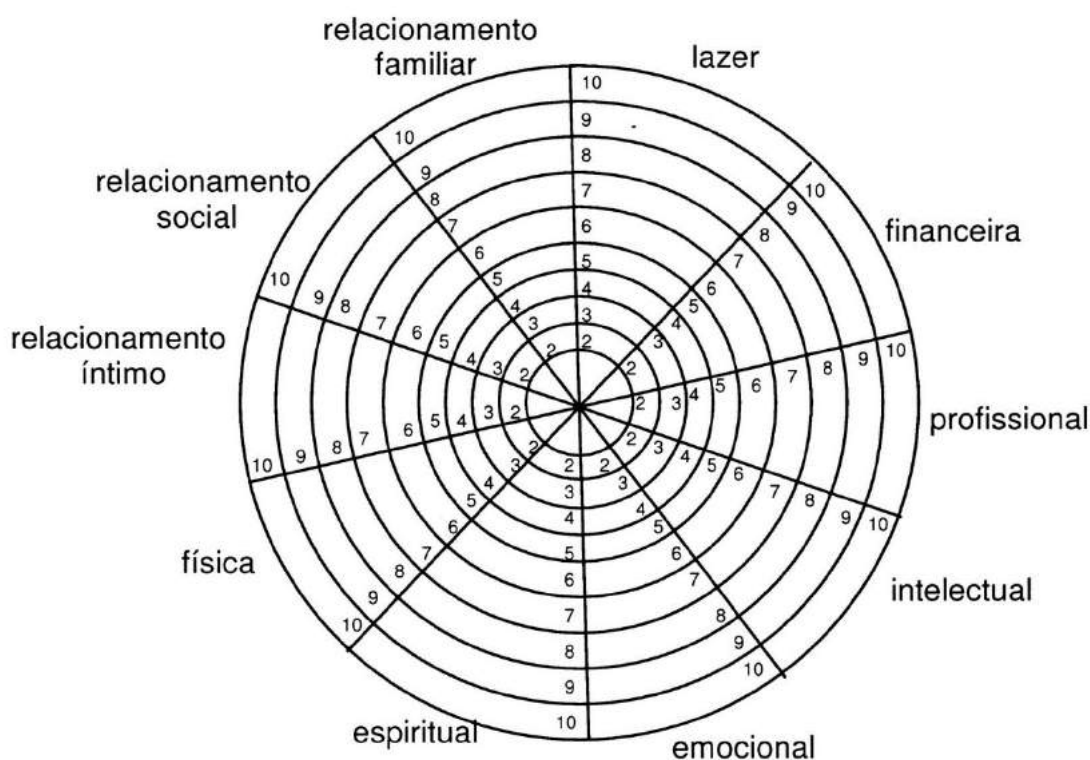
A RODA DA VIDA

Preenchimento opcional. Não costuma fazer parte de processos de anamnese, salvo de o hipnotista estiver para utilizar processos de coaching.

O objetivo da roda da vida é identificar desequilíbrios na vida do cliente. Para tal, marca-se um número de 1 a 10, onde 1 é a nota mínima e 10 é a nota máxima, referente a uma característica da vida do cliente.

O objetivo é que as marcações formem um desenho mais próximo possível a um círculo. Por exemplo: notas 6, 7 e 8. Quando encontramos algum desequilíbrio, como uma nota 4 em meio a notas de 6 a 8, aquele desequilíbrio estará indicando consequências em outros campos.

Exemplo: notas baixas para lazer e emocional desencadeando um sistema de recompensas baseado em doces ou álcool, gerando sobrepeso.



Caso o cliente não acredite no lado espiritual, esta opção deverá ser marcada de acordo com seu “eu” mais interno, seu sistema de crenças, sua percepção individual de mundo e seu bem estar dentro dele.

Caso o cliente marque notas baixas para tudo, ele possivelmente cobra-se de forma exagerada, gerando pressão em sua vida, o que tende gerar desequilíbrios emocionais, como principalmente ansiedade.

INDUÇÃO POR RELAXAMENTO PROGRESSIVO

1. O que é

Indução para pacientes resistentes ao transe, que não aceitam sugestões para testes de profundidade, tais como não colarem os olhos, não esquecerem números ou letras, etc. Inclui aprofundamento, e testes de profundidade (catalepsia e amnésia).

Indicado para gravação de áudio, para ser entregue a clientes que não conseguiram entrar em transe na clínica.

Apenas a indução por RP não leva ao sonambulismo, é necessário aprofundar, e depois testar o sonambulismo.

Serve para liberar estresse e ansiedade.

Sendo para falar, existem termos coloquiais, e inadequados para a escrita culta da Língua Portuguesa.

2. Indução

Escolha uma posição confortável, e feche os olhos. Calmamente, perceba o contato do seu corpo com o local onde você está. Perceba as partes do seu corpo que tocam o local onde você escolheu relaxar.

Concentre-se na sua respiração: vamos lá... inspire profundamente, enchendo bem os pulmões, segure um pouquinho o ar, e então expire. Vamos repetir novamente: inspire profundamente, segure o ar, e expire. Isso!

Continuando com o corpo todo relaxado, concentre a atenção na mão direita. Agora feche a mão, muito forte, mais forte. Perceba o que sente quando os músculos da mão e do antebraço estão tensos. Concentre-se nesta tensão e neste mal estar que você está experimentando neste local. Agora, abra a mão completamente, deixando ela bem solta.

Perceba como a tensão e o incômodo desaparecem da mão e do antebraço. A mão assim, totalmente relaxada, não tem nenhum músculo tensionado. Para movimentar a mão, seria necessário tensionar algum músculo, acabando assim com o relaxamento.

Perceba as sensações de relaxamento e tranquilidade que você tem agora. Perceba essa paz. E continue relaxando os músculos agradavelmente.

Se seus dentes de cima estiverem juntos com os de baixo, deixe que se separem, para que sua mandíbula fique bem solta, bem relaxada. Apenas deixe esse relaxamento fluir por todo seu corpo.

Todo relaxamento vai se tornando mais agradável, e esses músculos se tornam muito, muito relaxados. Permita-se perceber estas sensações.

Continue se concentrando nesses sentimentos, e permita que estes músculos se soltem mais e mais. Permita que seus músculos fiquem muito soltos, leves, tranquilos. E assim, permita que eles se soltem calmamente, cada vez mais.

Agora, focalize sua atenção no antebraço e braço direito. Perceba que, à medida que concentra sua atenção nestes músculos, eles vão ficando automaticamente mais e mais leves. Relaxados, muito soltos, muito calmos, muito tranquilos.

Permita-se relaxar mais e mais profundamente, porque quanto maior é o relaxamento, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais você relaxa, enquanto você se concentra apenas na minha voz.

Se notar algum pensamento roubando sua atenção, volte a se concentrar na sua respiração.

Permita que esses músculos se tornem mais e mais calmos, tranquilamente, suavemente.

Deixe-se levar pelo sentimento profundo de relaxamento, apenas permita-se.

Enquanto continua com todo seu braço, antebraço e mão direita profundamente relaxados, concentre-se agora na mão esquerda. Perceba a mão esquerda e concentre-se nos músculos da mão esquerda. Deixe esses músculos soltos, mais e mais soltos. Deixe que estes músculos fiquem muito relaxados, muito leves, muito calmos, enquanto você aprofunda ainda mais nesta sensação de tranquilidade. Continue se concentrando nestes sentimentos, enquanto estes músculos se soltam mais e mais, e você se permite deixar levar por essa sensação de relaxamento.

Quando você se permite relaxar, seus músculos ficam muito soltos, muito leves. Permita que eles se soltem mais e mais. Relaxe profundamente, relaxando naturalmente, agradavelmente.

Focalize sua atenção no antebraço e braço esquerdo. E enquanto você se concentra nestes músculos, vai deixando eles cada vez mais relaxados. Muito soltos, muito calmos, muito tranquilos. Permita-se relaxar mais e mais profundamente.

Deixe que estes músculos se tornem mais e mais calmos, tranquilamente, suavemente. Permita-se levar pelo sentimento profundo de relaxamento. Apenas permita-se, e todo o relaxamento vai se tornando mais agradável.

Concentre-se agora nos seus braços. Todo o braço esquerdo e direito. Sinta os músculos relaxarem, você pode senti-los, e eles vão ficando soltos, mais e mais soltos.

Permita que estes músculos se tornem muito, muito relaxados. Muito, muito calmos. Muito tranquilos. Permita-se.

Continue se concentrando nesses sentimentos, e deixe que estes músculos se soltem mais e mais. Quando você relaxa, seus músculos estão muito soltos. Permita que se soltem mais e mais, agradavelmente.

Relaxe profundamente, calmamente, agradavelmente.

Com calma e tranquilidade, concentre-se agora no rosto. Todo o rosto. Sinta os músculos da face relaxarem, você pode perceber cada músculo, e deixar esses músculos mais e mais soltos. Permita que esses músculos se tornem muito, muito relaxados. Mais e mais soltos. Permita que estes músculos se tornem muito, muito calmos, muito tranquilos.

Permita-se calmamente, suavemente. Enquanto você foca apenas na minha voz, continue se concentrando nesses sentimentos de paz e tranquilidade, e deixe que os músculos se soltem mais e mais. Quando você relaxa, os músculos ficam muito soltos, muito calmos. Permita que se soltem mais e mais, aproveitando essa sensação.

Agora você pode se perceber descontraindo e relaxando o pescoço. Foque sua concentração nos músculos do pescoço. Perceba cada músculo, deixando que eles fiquem mais soltos, mais leves, cada vez mais.

Permita que estes músculos se tornem muito, muito relaxados. Suavemente, calmamente. E você pode ir se permitindo, aproveitando. Continue se concentrando nesses sentimentos, e deixe que estes músculos do pescoço se soltem mais e mais.

Relaxe profundamente, calmamente, sentindo, relaxando os braços, a mão direita, esquerda, antebraços, rosto e pescoço... calmamente, suavemente.

Permita-se levar por essa sensação de bem estar e tranquilidade. Permita-se soltar mais e mais, calmamente, tranquilamente, em paz.

Agora... perceba os músculos dos seus ombros. Permita que esses músculos fiquem leves, relaxados, suavemente. Permita que se soltem mais e mais, e os músculos ficam muito soltos, leves, cada vez mais. Permita que soltem mais e mais, suavemente, e tranquilamente.

Permita que essa sensação chegue até as costas, e suas costas ficam relaxadas. Solte os músculos de suas costas, vértebra por vértebra, músculo por músculo. E eles vão se soltando, e você pode sentir isso, tranquilamente. Perceba como eles podem se soltar mais e mais.

Permita-se levar por essa sensação de tranquilidade, calmamente, suavemente, levemente e em paz.

Você pode perceber que o relaxamento agora estende por todos os braços, mão direita, mão esquerda, antebraços, rosto, pescoço, ombros, costas... todos os músculos suavemente relaxados, enquanto você se deixa levar por essa sensação de bem estar e tranquilidade.

Permita-se soltar mais e mais. Mais e mais. Aproveite essa sensação de tranquilidade, com todos os músculos relaxados, leves, soltos, calmamente, suavemente, e em paz.

Concentre-se agora no pé direito, nos músculos do pé direito. Nos dedos, na sola do pé... em todos os músculos do pé direito. Perceba esses músculos, e permita que eles vão ficando mais e mais soltos. Muito relaxados. Muito calmos. Muito tranquilos. Permita-se levar por essa sensação de paz e tranquilidade.

O relaxamento estende agora para o pé esquerdo. Perceba o pé esquerdo, e se concentre nos músculos do pé esquerdo. Vai relaxando cada dedo, dedo por dedo. E eles vão ficando mais e mais leves, mais e mais soltos. Permita que esses músculos se tornem muito, muito relaxados, calmamente.

Continue se concentrando nesses sentimentos, mais e mais. Seus músculos estão muito soltos, muito leves. Permita que se soltem mais e mais, agradavelmente. Relaxando o seu pé esquerdo, sua perna esquerda também fica leve, suavemente, tranquilamente.

Permita-se, sinta o relaxamento, enquanto estes músculos vão ficando cada vez mais relaxados, cada vez mais calmos, tranquilos, calmamente, suavemente. Continue se concentrando nestes sentimentos, e permita que os músculos dos pés esquerdo e direito, da perna direita e esquerda, fiquem leves, relaxados, suavemente, que se soltem mais e mais.

Os músculos dos pés e das pernas estão muito soltos. Permita que se soltem mais e mais, suavemente, tranquilamente.

Perceba como eles se soltam mais e mais, a cada minuto que você ouve minha voz.

O relaxamento se estende agora pelos braços, mão direita, esquerda, antebraços, rosto, pescoço, ombros, costas, pé direito, pé esquerdo, perna esquerda, perna direita, calmamente, suavemente.

E se permitindo aproveitar essa sensação de bem estar e tranquilidade, com todos os músculos relaxados, você percebe agora a sua coxa. Primeiro, a direita. Depois, a esquerda. Concentre-se então nos músculos da coxa direita, sinta esses músculos relaxarem, suavemente, tranquilamente.

Enquanto você foca sua atenção, e relaxa a coxa direita, você vai se permitindo aproveitar essa sensação de relaxamento e bem estar, de tranquilidade, cada vez mais. E quanto mais você relaxa, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais você relaxa.

Você pode sentir a coxa direita, e todos os músculos da coxa direita, ficando mais e mais relaxados, leves, soltos, suavemente, calmamente.

Aproveite essa sensação. Continue se concentrando nestes sentimentos, e deixe que estes músculos da coxa direita, todos eles, soltem-se mais e mais. Os músculos ficam muito soltos, calmamente, suavemente relaxados...

Descontraindo e relaxando a coxa esquerda, permita que os músculos da coxa esquerda relaxem. E perceba cada músculo da coxa esquerda relaxando cada vez mais. Os músculos se tornam soltos, mais e mais soltos. Permita que estes músculos tornem-se muito, muito relaxados, suavemente, calmamente. Permita-se desfrutar dessa sensação, continue se concentrando nesses sentimentos de relaxamento, e deixe que os músculos da coxa esquerda relaxem calmamente, suavemente.

Permita-se deixar invadir por esta sensação de leveza, tranquilidade e paz. Relaxe profundamente, calmamente, sentindo e relaxando naturalmente, agradavelmente.

E agora que você tem bem relaxados os braços, rosto, face, pescoço, ombros, pés, pernas, coxas... deixe que esta sensação de relaxamento alcance seu abdômen. Concentre-se nele. Permita que ele relaxe, sinta os músculos do seu abdômen relaxando suavemente. Permita que os músculos do abdômen se soltem mais e mais. Os músculos do abdômen se tornam muito soltos, calmos, leves... suavemente, calmamente. Perceba como eles se tornam relaxados, soltos, e aproveite esta sensação.

O relaxamento alcançou braços, mão direita, mão esquerda, antebraços esquerdo e direito, rosto, pescoço, ombros, pés, pernas, coxas, abdômen... calmamente, suavemente, relaxados.

E você sabe que quanto mais você relaxa, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais você relaxa. Porque é muito bom relaxar profundamente, suavemente, calmamente. Então você pode aproveitar essas sensações de bem estar e de tranquilidade.

Todos esses músculos relaxados, leves, soltos, calmamente, suavemente. E então você continua relaxando os músculos tranquilamente.

Agora perceba o tórax, o peito, e concentre-se nos músculos do tórax, deixando que eles fiquem soltos, mais e mais soltos. Permita que estes músculos se tornem muito relaxados... suavemente, calmamente.

Enquanto você se concentra nestes sentimentos de calma e tranquilidade, você pode observar a leveza de todos os músculos do tórax, tranquilamente.

O relaxamento vai se tornando cada vez mais agradável. Permita que ele se espalhe completamente por todo o corpo, inclusive nas partes que não foram mencionadas, e assim você vai desfrutando cada vez mais da sensação de bem estar, tranquilidade, calma e paz.

Perceba que você agora já está com o relaxamento completo. Todo o corpo, braços, pés, coxas, abdômen, peito, ombros, costas, pescoço, rosto, todos os músculos do corpo relaxam agora, tranquilamente, suavemente.

Permita-se desfrutar desta tranquilidade. Deixe-se levar pelo relaxamento profundo. Sinta a temperatura do corpo, e uma agradável sensação de paz e bem estar.

A cada minuto que você passa aqui, aumenta cada vez mais esta sensação.

3. Aprofundamento pela escada

E com este profundo relaxamento, você percebe que pode relaxar ainda mais. Para isso, imagine-se em cima de uma escadaria muito segura de dez degraus. No final desta escadaria, está um lugar muito especial para você. Você pode escolher que lugar é esse, pode ser um lugar que existe, ou que esteja sendo criado agora pela imaginação. E a cada degrau que você desce, você se permite relaxar duas

vezes mais, todo o corpo. O relaxamento fica duas vezes mais profundo a cada degrau que você desce. Vamos começar a descer esta escada agora.

Nono degrau, e o relaxamento fica duas vezes maior, por todo o corpo. Duas vezes maior.

Oitavo degrau, duas vezes maior o relaxamento. Duas vezes maior. Prepare-se para descer agora mais um degrau, e o relaxamento fica duas vezes maior.

Sétimo degrau, duas vezes mais profundo, duas vezes mais.

Vamos descer agora mais um degrau. Sexto degrau. E o corpo fica mais pesado, porque duas vezes mais profundo é o relaxamento.

Mais um degrau agora, quinto degrau. Duas vezes mais relaxado, e o corpo fica duas vezes mais pesado.

Vamos descer mais um. Quarto degrau, duas vezes mais relaxado, duas vezes mais profundo, e o corpo fica duas vezes mais pesado.

Mais um degrau, estamos chegando no final. Terceiro degrau, e o corpo fica duas vezes mais pesado. Os olhos ficam duas vezes mais pesados.

Mais um agora, segundo degrau. Duas vezes maior o relaxamento. E você mergulha ainda mais em uma profunda sensação de relaxamento.

Vamos agora para o primeiro degrau, duas vezes maior o relaxamento, duas vezes mais profundo.

Vamos descer agora o último degrau. Pode descer, e o relaxamento fica ainda duas vezes maior, duas vezes maior o relaxamento.

4. Catalepsia de pequenos membros: olhos

Seguir estas sugestões leva a um nível de relaxamento mais profundo. E quanto mais profundo você relaxa, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais profundo você relaxa.

Você sabe que para movimentar qualquer músculo, seria necessário tensioná-lo, e então acabaria o relaxamento. Mas vamos nos concentrar neste relaxamento, e assim na ausência de tensão de qualquer músculo.

Relaxamento completo significa ausência de qualquer movimento. Ausência de qualquer esforço que torne o corpo rígido. Fazer um movimento só é possível se você contrair algum músculo, mas quando você permite que todos os músculos fiquem inativos, os nervos também ficam inativos.

Com todo este relaxamento, você se concentra agora nas pálpebras, e em todos os músculos ao redor dos olhos. E você permite que estes olhos fiquem bem mais relaxados. E você vai desligando músculo por músculo ao redor destes olhos.

Você se recorda de um dia que podia até ouvir barulhos ao redor, mas nada podia incomodar sua vontade de relaxar profundamente. Assim, naquele dia, você permitia que seus olhos ficassem completamente colados, pois nada podia tirar sua vontade de relaxar.

E então você vai desligando os músculos ao redor destes olhos. Cada vez mais. Utilize toda sua capacidade de concentração, toda a força da imaginação, para ir desligando ainda mais os músculos dos olhos. Vai desligando pouco a pouco, cada vez mais. Desligando, desligando, desligando.

E quanto mais você desliga os músculos das pálpebras, melhor você se sente. Quanto mais você desliga os músculos das pálpebras, mais você relaxa. Vai desligando ainda mais, cada vez mais relaxados.

Daqui a pouco, não agora, vou iniciar uma contagem regressiva de 7 até 0. E a cada número que você ouvir, você vai permitir desligar cada vez mais os olhos, e todos os músculos ao redor dos olhos, de forma que eles vão ficando cada vez mais desligados, cada vez mais colados. Apenas ao chegar no zero, você vai permitir uma única tentativa de abrir os olhos, mas com a certeza que será impossível, pois eles estão extremamente pesados, totalmente colados.

7. Olhos e músculos ao redor dos olhos bem relaxados. Duas vezes mais relaxados agora. Bem colados.

6. Totalmente colados.

5. Colados como chumbo.

4. Chumbo.

3. Totalmente desligados, colados.

2. Colados como o chumbo.

1. Desligados, colados como chumbo.

0. Pode tentar, quanto mais tenta mais colado, cada vez mais colado, totalmente colado. Colado. Desligado. Desligado.

Permita que esse relaxamento se espalhe por todo o corpo. Permita que todo o corpo fique assim desligado, tal como os olhos estão desligados agora.

Por "relaxamento", entende-se ausência de qualquer contração muscular. O corpo fica totalmente solto, mole, sem movimentos. Os músculos não oferecem qualquer resistência, como se fosse uma boneca de pano.

5. Catalepsia do braço

Muito bem. Você sabe que músculos livres de qualquer tensão não podem mexer, pois para mexer qualquer músculo, é necessário tensioná-lo.

Seguir estas sugestões leva a um nível de relaxamento mais profundo. E quanto mais profundo você relaxa, melhor você se sente. E quanto melhor você se sente, mais profundo você relaxa.

Farei uma contagem de 7 até 0. Apenas no zero, você vai permitir um único teste de tentar mover um braço, mas com a certeza que é impossível, pois ele está extremamente pesado, bem colado onde ele está.

7, braço muito pesado.

6, ainda mais pesado.

5, pesado como uma enorme viga de chumbo.

4, colado onde ele está.

3, colado como chumbo onde ele está.

2, chumbo.

1, totalmente colado como chumbo.

0, pode tentar, quanto mais tenta mais pesado, mais colado, colado, chumbo, pesado.

6. Novo aprofundamento

Sempre que você entra neste estado, você permite relaxar cada vez mais profundo.

Imagine-se no topo de uma escada rolante, de infinitos degraus. E você se sente muito bem nesta escada rolante. Embarque nesta escada rolante. E ela começa a descer, a aprofundar você para um nível de relaxamento dez vezes maior. Aprofundando cada vez mais, cada vez mais. Quanto mais ela desce, mais você aprofunda este relaxamento. E quanto mais você relaxa, melhor você se sente.

7. Amnésia dos números

Agora que o relaxamento tomou conta de todo o corpo, vamos relaxar também a mente. Você sabe que todas as nossas crenças limitantes estão dentro da nossa própria mente. São as crenças que nos impedem de alcançar coisas que podemos sim alcançar, que podem ser conseguidas sim, e serem nossas por direito.

Então, para que possamos nos livrar das crenças limitantes, vamos relaxar a mente agora. E para relaxar a mente, você fará uma contagem mentalmente de 100 até 0, enquanto ouve minha voz. Mas quando estiver por volta do número 97, talvez até bem antes, você vai permitir que os números sumam completamente da sua mente. E em cada número da contagem, você relaxa duas vezes mais.

Enquanto você ouve minha voz, você já pode começar com a contagem. 100. E você vai contando mentalmente, continue a contagem. E permita que os números sumam. Somem completamente. Eles somem. Permita acontecer. Queira que aconteça, faça acontecer, e acontecerá. Como dentro de uma caixa vazia, não tem nada lá, eles somem, somem completamente agora, somem agora, somem, somem, somem.

8. Emergir

Muito bom.

Farei agora uma contagem de 1 até 5. Apenas no 5, você vai levantar já com os olhos abertos, com boa disposição, e total preparação para fazer as atividades que desejar fazer.

1, boa disposição, você já sente que pode mover os músculos.

2, agora você pode mover as mãos, os braços, e até espreguiçar, deixando ir embora as sensações de relaxamento que teve.

3, total disposição agora, pode mover os braços e pernas.

4, abra os olhos, olhe ao redor.

5, pode levantar, com total disposição.

ANCORAGEM NA CLÍNICA

Âncora de re-indução

Consiste em instalar um gatilho para que a pessoa entre em transe sozinha e rapidamente, para a realização de auto-hipnose.

Exemplos:

- “Toda vez que você inspirar profundamente, e expirar logo em seguida pela boca, desejando voltar a este estado, você voltará automaticamente a ele”.
- “Toda vez que você levantar o dedo indicador, e abaixá-lo logo em seguida, será capaz de desligar-se completamente, retornando a esse estado”.

Local seguro

Consiste em fazer a pessoa imaginar um local onde sintam-se seguros, para serem mentalmente levados em caso de quaisquer emoções negativas.

“O local seguro pode ser um local que já existe, ou que está sendo criado agora na sua mente. Mova-se agora para o seu local seguro.

Sinta o local. Sinta o cheiro, o perfume. Observe bem os detalhes. Ouça os ruídos do local, ou observe o seu silêncio.

Você poderá retornar a este local sempre que desejar. E sempre que retornar, irá sentir-se calmo e seguro. Porque você sabe que pode sentir-se assim sempre. Você pode vir aqui sempre que precisar recarregar suas baterias internas, e dar-se todas as sugestões positivas que precisar”.

Presente hipnótico

Você pode finalizar a sessão dando um presente hipnótico ao seu cliente. Lembre-se porém que sugestões nem sempre são seguradas por muito tempo. Presente hipnótico não trata.

Instale a âncora no gatilho

Exemplos:

- “Todas as vezes que a palavra “cocaína” surgir para você, seja porque alguém falou ou simplesmente algo lembrou você, automaticamente você...”
- “Todas as vezes que você perceber alguém fumando, você irá sentir-se ainda mais forte contra o cigarro, porque...”

CONVERSE COM O SUBCONSCIENTE

A hipnoterapia requer a redução do fator crítico. Por vezes apenas o poder da figura de autoridade já é suficiente para reduzir o fator crítico, porém através do transe hipnótico podemos aumentar essa redução.

Além disso, os mecanismos de defesa vão defender a manutenção de suas crenças, mesmo que totalmente limitantes. Desta forma, é necessário limitar ao máximo a atuação também da consciência, enquanto se fala exclusivamente com a subconsciência.

Lembre-se: crenças arraigadas, que ajudam a compor a personalidade do sujeito, muito dificilmente serão trabalhadas em transe de forma a removê-las ou substituí-las. Saiba onde parar.

Abaixo técnicas para reduzir a ação da mente consciente e dos mecanismos de defesa.

Boink

O termo “boink” começou a ser utilizado por Gerald Kein, e significa “cutucar”.

Trata-se de toques sucessivos e ritmados na testa, mais precisamente no local onde seria o “terceiro olho”. Aprofunda o transe e confunde a mente consciente.

Deixar a mente no local seguro

“Enquanto você aproveita este local, deixe aí sua mente consciente, enquanto converso exclusivamente com sua mente subconsciente / inconsciente, e a levo comigo para...”

Respostas ideomotoras

Estabelece-se o dedo sim, o dedo não, e o dedo “não sei” ou “não quero responder”. Pede-se que o sujeito responda apenas através de pequenos movimentos nos dedos. O conceito é de que respostas ideomotoras podem ser não-conscientes.

Porém as respostas motoras podem também ser forçadas. O sujeito pode emergir durante o transe de forma inconsciente, mesmo de um estado profundo como Esdaile, simplesmente para responder com os dedos. Isso acontece simplesmente por resistência.

Aumentar a emoção ruim

Quando aumentamos a emoção ruim por sugestão, o fator crítico e a consciência foram reduzidos. A ab-reação neste caso surge como uma demonstração de que a emoção está a flor da pele. Assim, fica fácil identificar o nome da emoção que precisa ser trabalhada.

Alguns sujeitos chegam com a crença limitante de que, caso uma emoção ruim seja amplificada na clínica, o hipnoterapeuta não agiu de forma correta. Isso é algo bem difundido. Assim, previamente converse no pré-talk sobre essa possível necessidade.

Inclusive aumentar a emoção ruim ensina ao inconsciente de forma indireta que a emoção pode ser controlada por sugestão.

“Traga essa emoção associada a X. Permita que ela aumente enquanto eu conto, mas apenas de forma totalmente segura. Um, duas vezes mais forte. Dois, ainda mais forte. Três, quase explodindo. E agora volte, volte à primeira vez que essa emoção foi percebida. Conto de 3 até 1, e no 1 você estará lá. 3, 2, 1... é dia ou noite?”

Método muito adequado para regressão em auto-hipnose, onde aumenta-se a emoção ruim até ab-reagir.

RESPOSTAS IDEOMOTORAS

Diversos autores sugerem estabelecer respostas ideomotoras na comunicação com o cliente, após ele atingir o sonambulismo. Define-se o dedo sim, o dedo não, e o dedo “não sei ou não estou pronto para responder ainda”.

Sua atuação deve ser exclusiva para pacientes de alta resistência, que eventualmente estejam até mesmo escondendo as verdadeiras causas.

O motivo é acreditar que a maioria das causas de problemas emocionais encaixam-se em uma ou mais de 7 categorias básicas:

1. Sugestão de autoridade. Crença implantada por pessoa a quem foi concedida autoridade no passado, como pais ou líderes.
2. Questão não resolvida. Doenças psicossomáticas são constantemente consequências de questões psicológicas ou emoções não resolvidas.
3. Ganho secundário. O sintoma por vezes oferece algum tipo de recompensa.
4. Identificação. Por vezes a mente subconsciente do sujeito pode imitar o comportamento de alguém com o qual ele se identifique.
5. Conflito interno. O sintoma muitas vezes impede a realização de um desejo, que permanece reprimido. Ou pode haver dois desejos conflitantes. Por exemplo, pode-se ficar acima do peso para não ser sexualmente desejado.
6. Experiência passada. Um evento do passado pode ter deixado consequências.
7. Auto-punição. Por vezes por culpa, por vezes para evitar punição de uma figura de autoridade maior, por não se achar merecedor de viver sem aquele sofrimento.

De forma que as perguntas para respostas ideomotoras no mínimo se resumem a estas abaixo.

1. Isso foi anteriormente sugestionado que poderia acontecer, por alguma figura de autoridade do seu passado ou presente?
2. A causa relaciona-se a uma questão não resolvida?
3. Existe algum tipo de ganho proporcionado por esse problema?
4. Esse problema faz com que você se identifique com mais alguém?
5. Existe um conflito interno ou desejos conflitantes?
6. Seu problema foi causado por um evento passado?
7. Você está punindo a si mesmo ou outra pessoa?

O QUE É REGRESSÃO

Definições

Mover-se para o passado dentro da própria mente, com objetivo de lembrar-se de memórias esquecidas com o tempo. É alcançar memórias que não podem ser alcançadas de forma consciente. Como exemplo, em Hipnose Forense, a testemunha passa por processo de Hipnose para recordar-se mais adequadamente do suspeito, do local, dos fatos.

Algumas pequenas regressões podem trazer memórias acuradas e detalhadas, e podem ser acessadas em nível hipnoidal. Exemplos: o estudante fecha os olhos para recordar-se de um ensinamento em uma prova; um gatilho (como uma música) é disparado causando a regressão espontânea.

Pode fazer com que o hipnotizado reviva mentalmente uma experiência passada, retornando na própria mente a um tempo e lugar do passado.

Existem diversas diferentes classificações para as regressões.

Do ponto de vista terapêutico

- **Regressão à causa**

Utilizada quando existe objetivo terapêutico evidente. Utilizado para revelar eventos causadores de problemas. Neste caso, chamamos a regressão também de R2C, abreviação para *regress to cause*.

- **Regressão recreativa**

Quando não existe objetivo terapêutico aparente, como por exemplo:

1. O cliente quer saber quem foi na vida passada. Faça com que o sujeito da vida passada traga lições para o sujeito desta encarnação.
2. Quer recuperar memórias perdidas, como em Hipnose Forense.

Do ponto de vista da condução

- **Regressão não-direcionada**

Também chamada de “regressão pela emoção”, pede-se ao sujeito para voltar para a primeira vez que sentiu a sensação ou emoção que precisa ser trabalhada.

- **Regressão explorativa ou direcionada**

É feita ano a ano, ou pulando os anos.

Você tem 8 anos de idade, onde você está? Agora você tem 7 anos de idade, o que está acontecendo? Volte mais 2 anos, 5 anos agora, você já teve essa sensação antes?

Estamos em 1980. O que está acontecendo? Voltamos mais 2 anos, 1978...

- **Regressão espontânea**

Quando não é guiada pelo hipnólogo. É a única que não é guiada.

Exemplo:

- Emocionar-se com uma música, que traz lembranças do passado.
- Ab-reação espontânea.
- Hipnólogo faz uma regressão não-direcionada, e a pessoa vai espontaneamente a uma vida passada.

A verdadeira regressão

Em qualquer regressão ou processo hipnoterapêutico, é necessário validar o nível de transe que o sujeito encontra-se. Faça regressões apenas quando for possível validar o sonambulismo.

A minimização dos mecanismos de defesa, a motivação do cliente, e o real desejo de participar do processo devem ser considerados como parte da decisão sobre a precisão das informações reveladas.

Avisar ao cliente para não tentar lembrar. Todo esforço consciente diminui a qualidade do resultado e precisão das informações. Utilize todos recursos possíveis para minimizar ações conscientes, como boink ou aumentar a emoção ruim.

Enquanto usamos o racional nível consciente para tentar resolver nossos problemas, estamos mantendo a mente consciente no controle, numa posição de pensamento crítico, analítico, e com os mecanismos de defesa devidamente levantados. Assim não temos acesso à fonte do problema no nosso subconsciente.

Sinais para determinar se há uma verdadeira regressão:

Sinais negativos

- Expressões faciais demonstrando esforço consciente para tentar lembrar.
- Articulações claras quando é questionado.
- Não há emoção. Não há lágrimas em detalhes tristes. Não há reação em incidentes assustadores. Não há felicidade em bons eventos.
- Não há alteração na frequência respiratória ao narrar detalhes excitantes.

Sinais positivos

Ausência de sinais físicos que demonstrem que o sujeito está pensando na resposta, raciocinando, utilizando a mente consciente para tentar recordar-se, tais como franzir a testa ou apertar os olhos.

Aumento da frequência respiratória em eventos excitantes.

Indicadores de tristeza ao relatar eventos tristes, como lágrimas, ensaio de choro.

Reações físicas que indiquem emoção a qualquer incidente emocional, seja bom ou mau.

Falsas memórias

Em transe hipnótico, a sugestionabilidade do sujeito encontra-se tremendamente aumentada. Além de ser possível causar alucinações, é possível também inserir falsas memórias por sugestões diretas ou indiretas.

Não perguntar	Perguntar ao invés disso
Você está na praia?	Onde você está?
Você está nadando?	O que você está fazendo?
Você é católico? Você tem religião?	No que você acredita?

Não existe uma fórmula exata a ser aplicada na clínica que permita o hipnólogo diferir memórias reais de memórias falsas. A ausência de evidências dificulta diferenciar entre memórias falsas e verdadeiras. Em muitos casos, algumas memórias são contrárias às evidências físicas. E diversos estudos tem demonstrado que, nas circunstâncias certas, memórias falsas podem ser facilmente incutidas.

É altamente improvável que um adulto possa ter memórias genuínas do primeiro ano de vida, tendo em vista que o hipocampo, que desempenha papel chave na criação de memórias, não é suficientemente maduro para formar e armazenar memórias de longa duração, que possam ser acessadas na fase adulta.

Casos famosos de falsas memórias

1. Nadean Cool

Em 1986, Nadean Cool buscou um psiquiatra para auxiliá-la superar um evento traumático. Este usou hipnose e outras técnicas sugestivas para sugerir abusos que supostamente Cool teria vivenciado. Ela foi convencida de ter participado de culto satânico, onde fez sexo com animais, além de ter cometido assassinato. Quando Cool percebeu que as memórias foram implantadas, ela processou o psiquiatra, e o caso foi resolvido fora do tribunal pela quantia de 2,4 milhões de dólares, em Março de 1997.

2. Beth Rutherford

Em 1992 no Missouri, um conselheiro de igreja implantou falsas memórias em Beth Rutherford, sob efeitos de hipnose, que seu pai a tinha estuprado regularmente, e que sua mãe às vezes ajudava, segurando para não deixá-la escapar. Sob direção do hipnólogo, Rutherford criou recordações de seu pai engravidando-a duas vezes, e forçando-a abortar. Mais tarde um exame médico da filha revelou que ela ainda era virgem aos 22 anos. A filha processou o terapeuta, e recebeu 1 milhão de dólares de indenização em 1996.

3. Abduções alienígenas

Susan A. Clancy, psicóloga cognitiva com pós-doutorado na Harvard University, e professora associada em comportamento do consumidor na INCAE Business School, conduziu 5 anos de pesquisas e análises em 50 indivíduos que acreditavam terem sido abduzidos por extraterrestres. As conclusões da pesquisa de sua equipe foram que os indivíduos não são malucos nem mentirosos, mas possuem uma forte tendência em fantasiar e portar crenças e idéias não usuais. Além de acreditarem em abduções, também acreditam em astrologia, tarot, terapias com cristais, entre outras. Eles possuíam em comum experiências perturbadoras, para as quais buscavam explicações. Para eles, abdução alienígena encaixava-se melhor às suas experiências.

As histórias de abdução foram notavelmente semelhantes. Vítimas acordaram e encontraram-se paralisadas, incapazes de se moverem ou gritarem por ajuda. Elas vêem as luzes piscando e ouvem zumbidos. Sensações elétricas passam por seus corpos, que podem se levantar em levitação. Aliens com olhos oblíquos, pele cinza ou verde, faltando cabelo ou nariz. O coração do abduzido bate violentamente. Há muita sondagem na nave alienígena. Instrumentos são inseridos em seus narizes, umbigos, ou outros orifícios. É doloroso. Às vezes a relação sexual ocorre.

Então acabou, depois de segundos ou minutos. Os intrusos desaparecem. As vítimas estão de volta em suas próprias camas e podem se mover novamente.

Clancy e Richard McNally, professor de psicologia em Harvard, e outros pesquisadores demonstraram que tais acontecimentos ocorrem devido à paralisia do sono, uma condição onde a separação habitual entre sono e vigília fica fora de sincronização. Quando você sonha, você está paralisado. É uma adaptação natural para impedir as pessoas de saltarem da cama, andarem e se machucarem. Mas é possível acordar enquanto ainda paralisado.

"Nós podemos nos encontrar alucinando visões, sons e sensações corporais", diz Clancy. "Eles parecem reais, mas eles são de fato produto de nossa imaginação." Um pesquisador descreve-o como "o sonho com seus olhos bem abertos."

Não é possível provar que não existem abduções alienígenas. Mas tudo que pode ser feito é mostrar que as evidências são insuficientes para demonstrarem sua existência.

Após publicar seu livro *Abducted: How People Come to Believe They Were Kidnapped by Aliens* - em tradução livre: "Abdução: como as pessoas podem acreditar que foram seqüestradas por alienígenas" - Clancy foi bombardeada por telefonemas e e-mails de raiva, onde crentes em abduções proferiam expressões de ódio contra ela.

O QUE SÃO VIDAS PASSADAS

Não existe nenhuma comprovação científica da existência ou inexistência de vidas passadas. O que existem são diversas teorias os fenômenos de regressão a vidas passadas, sejam regressões espontâneas (que não são guiadas pelo hipnólogo) ou regressões guiadas.

Isso permite o terapeuta escolher uma ou mais teorias que possam ir de acordo com o sistema de crenças do seu cliente.

As principais teorias, aceitas por número mais considerável de pessoas, encontram-se abaixo.

Falsas memórias

Alucinações, falsas memórias, resultados da imaginação, ilusões. A Hipnose aprimora a habilidade de imaginar e fantasiar. A fantasia leva o sujeito a locais e épocas históricas pelas quais ele tenha fascinação ou curiosidade especial, muitas vezes reforçadas por programas de TV, histórias, filmes, ou sistema de crenças.

Metáforas do subconsciente

O subconsciente pode facilitar a mudança do seu cliente criando metáforas de vidas passadas, para ajudar o processo de mudança. Uma vez que o terapeuta identifique uma memória de vida passada, pergunte ao cliente no que aquela memória poderá ajudá-lo nesta vida atual.

Reencarnação

Diversos sistemas de crenças defendem a existência de espíritos e da reencarnação, de forma que memórias de vidas passadas seriam trazidas de volta em transe hipnótico.

Destaca-se o trabalho de Brian Weiss, psiquiatra norte-americano, que narra ter mudado seu sistema de crenças devido a regressões espontâneas para vida passadas.

Toque de almas

Em transe hipnótico, o sujeito poderia ter suas memórias “tocadas” por outras almas que teriam vivido no passado, através de algum espírito santo, telepatia com as almas, ou algum guia universal da vida.

Consciência universal

Similar à anterior, o sistema de crenças defensor desta teoria considera a existência de uma interconexão com uma super consciência, também chamado “mente super consciente”. Assim, todas as memórias, de todas as vidas passadas, estariam imediatamente disponíveis através de conexão hipnótica à super consciência.

Memória genética

As memórias de vidas passadas viriam por hereditariedade, transmitida entre descendentes de uma mesma família.

Esta teoria não sustenta memórias da própria morte, a qual ocorre sem testemunhas. Também não explica porque memórias da própria vida continuam depois que uma última criança nasce.

Observação

Você pode ainda considerar outras explicações além destas, mas não possui o direito de levar seu cliente a uma vida passada sem sua autorização. Caso “vidas passadas” possam ir contra seu sistema empírico de crenças, ele irá emergir do transe, mesmo que em nível pequeno e não facilmente observado.

O QUE BUSCAMOS EM REGRESSÃO

Em R2C

1. Evento causador inicial

A primeira vez que ocorreu sensibilização perante um fato, coisa ou conceito. A primeira vez que a emoção ruim foi sentida. A primeira vez que o cliente foi sugestionado de forma inadequada. Localize e neutralize a emoção ruim, ressignifique.

Abreviado como ECI ou ISE (Initial Sensibilizing Event).

2. Evento causador subsequente

Veze seguintes que o sujeito foi sugestionado, e aceitou as sugestões, perante o fato, coisa ou conceito que precisam ser ressignificados. Localize os eventos. Neutralize as emoções, ressignifique.

Abreviado como ECS ou SSE (Subsequent Sensibilizing Event).

3. Perdoar ou libertar envolvidos

Perdoar não significa aprovar conduta de opressores, ou manter nenhum tipo de relacionamento. Significa simplesmente livrar-se da sujeira que foi deixada no sujeito. Quando se liberta o opressor, liberta-se a si mesmo.

4. Identificar e remover sua culpa

A culpa é uma emoção de efeito posterior, que só acontece depois. A culpa causa medo, tristeza, raiva de si mesmo, e mais uma gama de emoções ruins que destroem a estabilidade emocional e até mesmo física.

A culpa pode levar à morte. Nenhum suicida quer matar a si mesmo, mas sim a emoção ruim que está dentro dele, entre elas a culpa.

Em regressão recreativa a vidas passadas

Uma simples “curiosidade” em saber quem foi na vida passada permite que novos aprendizados para o sujeito, sejam através de mensagens vinda do além ou do subconsciente, libertando crenças limitantes, ressignificando eventos, e limitando ou interrompendo a auto-punição.

Os efeitos terapêuticos de RVP (regressão de vidas passadas) porém tendem a ser fracos. Estatisticamente, são muito poucas as pessoas que se libertam de suas emoções negativas através de uma RVP.

A análise metafórica das vidas passadas possibilita entender a vida atual. Exemplos:

- Uma pessoa que em uma vida é um escravo, na outra vida é uma prisioneira em uma torre, e na vida seguinte é preso injustamente => O seu cliente sente-se preso, precisamos entender os motivos.
- Sua cliente narra encontrar o seu chefe em outras vidas, e em outras vidas possuía um relacionamento amoroso com ele => Desejo reprimido? Triângulo amoroso?
- O cliente narra que era um escravo acorrentado, em uma vida passada, e reconhece que estava sendo conduzido pelo seu pai => é necessária mais interpretação. Ele sente-se sufocado pelo comportamento paterno? Ocorreu algo traumático com o pai, que está em forma de memória reprimida?

Em Hipnose Forense

Forense é um termo relativo aos tribunais ou ao Direito. Na maior parte das vezes, o termo é de imediato relacionado com o desvendamento de crimes. Contudo, existem outras aplicações do termo, como se verifica na expressão "expediente forense", que designa o horário de funcionamento dos tribunais.

A Hipnose Forense é uma modalidade que busca desvendar crimes. A regressão pode funcionar para trazer à memória detalhes esquecidos, ou ainda permitir que o hipnotizado entre em algum tipo de contradição.

No Brasil, destaca-se a o trabalho do Instituto de Criminalística do Paraná - <http://www.ic.pr.gov.br/>

A hipnose não se constitui na prova em si, mas através da hipermnésia (potencialização da memória) tem se constituído em elemento importante, trazendo à tona detalhes para a investigação criminal que estão esquecidas devido ao trauma psicológico sofrido pela vítima ou testemunha. Todavia, cabe às provas testemunhais, através da investigação e ao laudo pericial, que representa a materialidade do delito, as provas em si.

A hipnose pode se constituir, quando não se tem nenhum detalhe, no início da meada que pode desenvolver o emaranhado que representa, às vezes, a investigação policial, como tem acontecido em inúmeros casos.

TÉCNICAS PARA REGRESSÃO

Sempre em sonambulismo. Todas as técnicas de regressão devem ser aplicadas sempre em sonambulismo. Validar o sonambulismo antes de prosseguir.

Não permita que a mente consciente tente lembrar-se do passado. Utilize as técnicas para reduzir ao máximo os mecanismos de defesa da mente.

Regressão explorativa

“Quando você atinge esse nível que está agora, você pode reviver qualquer época da sua vida, como se fosse a primeira vez. Você pode simplesmente voltar no tempo. Às vezes até pensamos que tudo que passamos é só passado, simplesmente esquecido ou retido em forma de memória, mas está tudo lá no subconsciente, cada parte de cada momento da nossa vida.

E eu posso levar você de volta agora, quando era apenas um pequeno menino, para você encontrar se esse problema estava lá quando você era apenas um menino.

Eu o levarei de volta ao passado. Quando eu levantar seu pulso e soltá-lo, você estará de volta. Não tente lembrar-se com sua mente consciente, isso é o que atrapalha toda a vez. Apenas entenda e aceite que você vai estar lá, vai estar lá, e gostaria de estar lá”.

- Procedimento do pulso

“Vou levantar e soltar seu pulso, e você estará de volta, quando tinha apenas 7 anos. E você verá tudo ao redor tão claramente, como se estivesse lá pela primeira vez. E eu irei conversar com você, José, pequeno, com apenas 7 anos de idade.

Vou tocar seu pulso agora. Quando eu levantar e soltá-lo, você estará lá. Então simplesmente perceba tudo acontecer.

Você tem 7 anos agora. Dê uma olhada em volta. Onde você está? O que você está fazendo? Esse problema que você deseja resolver já existe”?

Dependendo da resposta, avance ou recue no tempo, com o objetivo de encontrar o ECI. Repita o procedimento do pulso até encontrar o ECI.

Uma vez que seja encontrado um evento, você pode repetir algo como “agora vou levantar e soltar seu pulso e, quando ele cair, você estará no primeiro dia que você (fale o problema) e você saberá o que causou isso” (levantar e soltar o pulso).

- Procedimento do túnel

“Existe um túnel que você irá mergulhar profundamente no meu comando, profundamente para dentro de si mesmo. E nesse túnel você irá mover-se para os seus 7 anos de idade. Você verá tudo tão claro como se fosse hoje mesmo. Esse túnel está dentro de você, e você poderá mergulhar profundamente em sentido ao seu passado, rumo a quando tinha apenas 7 anos de idade. Agora, mergulhe agora nesse túnel. Diga, o que está acontecendo, o que você está fazendo”?

Repetir o procedimento do túnel, avançando e recuando no tempo, até encontrar o ECI.

- Outros procedimentos

Embora o túnel e o pulso sejam os mais utilizados, é possível criar tantos procedimentos quanto a imaginação permitir. Livros, pontes e telas de cinema são outros muito utilizados. Você pode criar suas próprias rotinas, apenas observando que seu cliente não pode ter fobia do que for utilizado, como túnel ou ponte.

Regressão pela emoção

1. Descobrir a emoção

Obter primeiramente o nome da emoção associado àquilo que estiver sendo tratado. Perguntar ao cliente em transe:

“Existe uma emoção que acompanha esta questão de XYZ que você veio tratar. Qual o nome desta emoção”?

As emoções mais constantemente observadas são: tristeza, medo, ansiedade, raiva, culpa, ódio, dor, desapontamento, solidão, derrotismo, etc.

Observe que em todos os casos (tratáveis por R2C) o sujeito foi sugestionado no passado, de maneira direta ou indireta. Por isso é necessário retornar ao passado em terapia regressiva.

2. Aumentar a emoção ruim descoberta

“Contarei de 1 até 5 e, a cada número que conto, permita que estas emoções aumentem dentro de você, cada vez mais forte”. Proceder com a contagem.

O paciente aprende assim, de maneira indireta e inconsciente, que a emoção por ser modificada por sugestão.

3. Conduzir à primeira vez que a emoção foi sentida

Contarei de 5 até 1, e você retornará à primeira vez que esta emoção foi sentida por você. 5, 4, 3, 2, 1. Esteja lá. Onde você está agora? É dia ou noite? Dentro ou fora? Sozinho ou acompanhado? Faça um relatório, o que está acontecendo?

Forçando a ab-reação

Regressão forçando ab-reação é ideal para a auto-hipnose. Porém, em sessão de hipnose com o cliente, você pode fazer que ele libere emoções ruins dentro dele, que estavam presas normalmente há muito tempo. Liberar a emoção ruim fará também o cliente sentir-se melhor, tanto por estar expulsando a emoção que estava presa, quando pelo contraste perceptivo nas sugestões.

“Vou contar até 5, e então você irá liberar essa emoção XYZ que está surgindo. Você sente como isso se espalha e fica mais forte, cada vez mais intenso. Um, deixe surgir, sinta essa emoção. Dois, a cada respiração ela se torna cada vez mais forte. Três, aumenta de intensidade até preencher você por completo. Quatro, um vulcão prestes a entrar em erupção. Cinco, explodindo.

Agora vou contar de 5 até 1. Quando chegar no 1, você estará na primeira vez que sentiu isso. 5, volte, 4 para o primeiro momento, 3, 2, para a primeira vez, 1, esteja lá. É dia ou noite? Sozinho ou acompanhado? Faça um relatório, o que está acontecendo”?

Corredor da regressão

Pode ser usado tanto para regressão explorativa quando para R2C.

Perceba-se em um corredor, muito confortável, e com a luminosidade extremamente agradável. Cada porta possui um número, cada número refere-se a uma idade da sua vida. Você percebe-se agora voltada para a porta com sua idade atual. Comece a caminhar lentamente, seguindo o corredor, olhando para cada porta e, quando você pela porta onde sente alguma necessidade, desejo ou inclinação a parar, pare e informe o número da porta.

Botão de observador e botão vermelho

Se você quiser evitar que sujeito reviva situações que foram ruins, poderá instalar um botão em seu pulso que, uma vez que ele toque, passará a ver a situação em terceira pessoa.

Alternativamente, pode instalar um botão vermelho que, quando pressionado, “a cena some completamente, enquanto você se concentra apenas na sua respiração”.

Não sei

Constantemente o cliente responderá “não sei” para alguma pergunta, como “sozinho ou acompanhado”, “dia ou noite”. “Não sei” não é opção de escolha. Repita a pergunta, faça boink ou outra técnica para reduzir a ação da consciência, até que ele traga a resposta correta.

Caso a resistência seja grande, possivelmente será necessário marcar outras sessões.

Ajudando o cliente resistente a regredir

O cliente pode não sentir, estar prendendo a emoção ruim dentro dele, não deixa-la vir à tona, como tem feito por toda a vida. Ele tenta esquecer, ele não se permite falar, normalmente por crenças limitantes incutidas em sua mente, tais como (mas não limitadas a): homem não chora, respeitar cegamente progenitores (sequer citando emoções ruins provocadas por eles), prazer proibido no seu sistema de crenças, etc.

Opções de contorno:

1. Provocar. Por exemplo: “é sua última chance de ele deixar a emoção ruim sair, se você não deixar ela sair, você ficará ainda pior. Você segurou isso por muito tempo, e a hora de deixar isso sair é agora”. Fazer com que o cliente soque uma almofada para deixar a raiva sair.
2. Conduzir a regressão até a primeira vez que ele foi sugestionado a não ter aquela emoção.

Ressignificar e dessensibilizar

Utilizar uma ou mais das técnicas abaixo. Todas elas podem ser usadas em auto-hipnose. Você pode também criar suas próprias técnicas.

1. Faça-o voltar várias vezes à cena

“Vamos voltar a esta situação. Você sabe que está bem, sabe que sobreviveu. Agora você será então capaz de ver novamente a cena, porém ela terá muito menos energia, a energia terá se dissolvido, desaparecido, vai poder conversar com calma sobre isso. E se ainda existir algum desconforto, será muito menor que da vez passada”.

Repetir o processo até que o desconforto seja zero.

2. Faça o adulto voltar como criança, e esclarecer

Faça o cliente retornar à cena como adulto, conversando com a criança que passou pelo evento sensibilizador, esclarecendo e acalmando a criança.

3. Separar o adulto da criança

“Você não é mais aquela criança de 5 anos de idade. Isso que aconteceu no passado não pode mais afetar você agora, porque você não é mais aquela criança. Você já se puniu o bastante, permitindo que aquele medo infantil ficasse com você”.

4. Mude a percepção dos eventos

Explique que o evento não foi culpa deles, ou que não foi culpa de ninguém, o motivo da outra pessoa ter agido daquela forma.

Você pode agora repetir todos esses processos até que a sensibilização seja zero.

Eventos sensibilizadores posteriores

Ao localizar um ECI, é importante também perguntar se aquela emoção é nova ou já foi sentida antes. Caso já tenha sido sentida antes, você está em um ECS, e não em um ECI. Continuar a regressão até o ECI.

É necessário também esclarecer os eventos sensibilizadores de datas posteriores. Para tal, avance no tempo e espaço com o sujeito em regressão até encontrar outro evento que tenha sensibilizado. Ressignifique, dessensibilize, esclareça.

Exemplo:

“Você entende que deixou o medo do garotinho controlar sua vida adulta, não entende? Esse garotinho vive no passado, desse ponto em diante você estará ótimo com alturas, pois será prudente, e irá se comportar de maneira segura. Lugares altos não irão incomodar mais de forma alguma”.

Confirme a dessensibilização

Faça o cliente criar na sua própria mente uma cena similar àquela que ocorreu a sensibilização, e confirme a inexistência de emoção negativa.

Por exemplo, faça que ele se perceba dentro de um avião decolando, pegando turbulência, e tentando achar aquele medo, e quanto mais tenta, mais calmo e relaxado fica.

- “Você sabe que esses incidentes relacionados a altura são eventos passados, e não podem mais afetar você aqui e agora”.
- “Você sabe que todas as imagens de natureza negativa do seu passado são apenas imagens borradas, que não representam realidade na sua vida presente de forma alguma”.

Perguntas importantes:

- “Está tudo resolvido”? A resposta deve ser positiva.
- “Há mais alguma coisa que precisamos fazer, que ainda não foi feito, para erradicar o problema que você veio resolver hoje”? A resposta deve ser negativa.

Ponte para o futuro

Também chamada “progressão para o futuro”. Consiste em levar o cliente para futuro, e fazer com que ele perceba tudo resolvido.

Exemplo com um paciente de depressão: “imagine-se agora 7 dias no futuro, como estão as emoções de você daqui a 7 dias”?

Sugestão

Após confirmar a dessensibilização, é importante reforçar as sugestões, fazendo com que o subconsciente aprenda em caráter definitivo. Você deve ter anotado, durante a anamnese, os motivos que o seu paciente tem para resolver os problemas. Use-os agora no processo de sugestão.

Repita, repita e repita as sugestões. A mente humana aprende por repetição, de forma que é necessário repetir, repetir e repetir para que elas fiquem muito bem reforçadas.

Por fim, insira um selo para que essas sugestões permaneçam na mente subconsciente, não permitindo que elas sejam removidas.

“Enquanto toco sua testa, todo esse aprendizado, e todas essas sugestões, fica seladas na parte mais profunda da sua mente, do seu corpo e do seu espírito. Darei um período de silêncio e, durante esse período, sua mente subconsciente fica direcionada a focar nessas sugestões, aumentando a energia delas, e se selarem permanentemente com você. Esse período de silêncio começa agora”.

TERAPIA DO PERDÃO

O que é perdoar

Perdoar não significa aprovar atitudes equivocadas, compreendê-las como resultado de que o ofensor seja resultado do seu meio / aprendizado, muito menos manter ou reatar relacionamentos. Perdoar significa limpar-se da sujeira deixada pelo ofensor em sua vida, entender que ninguém é perfeito, todos erram.

Existem apenas 3 lugares para se viver: passado, presente e futuro.

As pessoas que vivem no futuro são sonhadoras, elas sonham em um futuro melhor ou ideal, porém não traçam planos concretos para alcançá-los. Pensam em ter fortunas em dinheiro mas, ao invés de traçarem planos concretos para atingir esse objetivo, sonham em ganhar na loteria, ou algum tipo de milagre. Pensam em como seria bom ter saúde por muito tempo, mas fumam, evitam ajuda médica, etc.

Existem as pessoas que vivem no passado. As pessoas que vivem no passado ficam presas a acontecimentos bons ou ruins do passado. Elas pensam em como seria bom que a vida atual fosse boa como a vida que tinham no passado, e vivem na ilusão do passado. Ou ainda não se permitem novas conquistas devido a traumas ou problemas do passado. Elas não se permitem a possibilidade de conquistar algo, porque algo falhou no passado em algum ponto. Por exemplo, elas não se permitem a possibilidade de conhecer alguém especial, porque no passado foram machucadas em um relacionamento abusivo. Elas carregam uma mochila pesada de mágoa, culpa, tristeza e várias emoções ruins o resto da vida.

E existem as pessoas que vivem no presente. As pessoas que vivem no presente aprenderam com os erros e problemas do passado, e passaram a utilizá-los como conhecimento para não mais errar. E visualizando os objetivos do futuro, traçam planos concretos para alcançá-los, com todos os conhecimentos do passado, e com os demais aprendizados que são adquiridos ao longo do tempo.

Perdoar é libertar. É parar de viver no passado. É livrar-se da mochila pesada de tantas emoções ruins. É livrar-se dos ofensores do passado, não permitindo que eles interfiram mais negativamente nem no seu presente nem no seu futuro. É levantar a face, encher o peito de ar, e falar com toda convicção que se liberta e liberta a todos os ofensores do passado.

Gestalt role play

Fritz Perls é reconhecido como pioneiro da Terapia Gestalt, utilizada por muitos psicoterapeutas nas últimas décadas.

Após o cliente regredir ao evento, peça-o para falar com o ofensor (real ou imaginário). Se tiver mais de uma pessoa envolvida, deixe-o escolher com qual pessoa falar primeiro. Torne seguro para o cliente falar com o ofensor, como por exemplo colocá-lo amarrado em uma cadeira, sem poder mover-se, e com a boca tampada.

“Imagine que [nome do personagem ofensor] está na sua frente agora. Ele vai ouvir tudo que você diz. Diga exatamente como suas ações lhe machucaram, não apenas no momento mas também nos anos subsequentes”.

Ouçá cuidadosamente, faça anotações. Se o cliente demorar a falar, insista até que ele fale, e lembre-o que é seguro falar com o ofensor.

Faça em seguida que o cliente fale pelo ofensor. Pergunte o que o ofensor responde, ou faça-o falar no lugar do ofensor, como se o ofensor pudesse falar pela boca do cliente.

Ouçá cada personagem cuidadosamente. Eventualmente pergunte ao cliente se algum personagem deseja falar mais alguma coisa.

O processo termina quando é alcançado o perdão. Assim, as seguintes perguntas devem ser respondidas adequadamente:

- Você perdoa e liberta [o ofensor] de tudo que foi causado a você?
- Você se perdoa e se liberta por carregar toda essa dor por todos esses anos?

Se existe mais de uma pessoa envolvida, pergunte ao cliente se ele ou ela deseja conversar com os outros envolvidos. Caso negativo, ou caso surja outra resistência em libertar o ofensor, seguir os próximos procedimentos.

Ajudando o cliente resistente

Um cliente pode dizer que nunca irá perdoar o ofensor pelo que fez, como por exemplo racionalizando que o ofensor ainda está vivo, e poderá causar males similares a outras pessoas. Explique os 3 lugares para se viver. Faça pelo menos que ele liberte o ofensor para ser julgado pelo Karma, Deus, Orixá ou o que pertencer ao seu sistema de crenças.

“Você agora liberta o [nome ofensor] para o Orixá Fulano, entregando a ele o problema, e o próprio ofensor? Você acredita na sabedoria do Orixá Fulano, e na sua capacidade de lidar com o ofensor”?

Em algumas ocasiões, o cliente pode ser ainda incapaz de libertar o ofensor. Neste caso, pergunte-o o que mais seria necessário para libertá-lo.

Caso o perdão não seja efetuado, o cliente permanecerá preso ao problema, sem evoluções.

Terapia da cadeira / leito de morte

“Imagine uma cadeira, a mais ou menos 2 metros de distância, aparafusada no chão. Nesta cadeira encontra-se o ofensor, que está preso à cadeira, sem poder mover-se. Sua boca está atada, e ele não pode fazer nada senão escutar você. Diga-me quem está na cadeira. Esta é sua oportunidade de esclarecer tudo com ele. Diga como se sente, e tudo mais que tem a dizer”.

Peça que o cliente bata em uma almofada até que toda a raiva, ou outras emoções ruins, sejam libertadas. Faça libertar todas as energias negativas. As energias terão sido libertadas quando o cliente estiver respondendo de forma calma.

Inicie a Terapia Gestalt. Toque na testa do cliente. Mande-o falar tudo para seu ofensor. Ao acabar, toque na testa novamente, e mande-o falar sendo o ofensor, de volta para seu cliente. Repita essa troca até que seja possível alcançar o perdão mútuo.

Validando o perdão

Como nos níveis de transe, é necessário validar se o perdão foi alcançado.

Falar ao ofensor:

Você machucou / magoou / traumatizou [nome do cliente] demais, se pudesse ajuda-lo agora, você iria? A melhor forma de ajudar agora é pedindo que ele perdoe por tudo que você fez. Está disposto a fazer isso agora?

Falar ao cliente:

Seja você mesmo. Ele pediu que você perdoasse. Isso é muito importante para sua transformação. Antes de responder isso, entenda que perdão não é apenas uma palavra. Você precisa realmente sentir

isso. Caso não sinta, não haverá mudanças. Se você perdoar, você irá tornar-se livre, melhor do que sempre. Caso contrário, seu problema irá continuar.

Caso o cliente não perdoe, emerja e mande-o embora. Fale para agendar nova sessão quando estiver disposto a perdoar. Somente será possível avançar quando o cliente estiver realmente disposto a perdoar, caso contrário ele estará carregando sua mochila de emoções ruins, indisposto a livrar-se delas.

Raiva, ódio e desejo de vingança são verdadeiros venenos que a pessoa bebe, na esperança que o outro morra. Apenas o oposto é verdade, pois apenas machucamos a nós mesmos.

Os efeitos da culpa

A culpa é uma emoção que pode ser empurrada de uma pessoa para outra, como por exemplo através de acusação. Deslocamento e projeção são alguns mecanismos de defesa da mente consciente que fazem que a culpa seja empurrada para outra pessoa. Por argumentação ou repetição, o cliente pode aceitar uma culpa que não o pertence. Uma vez que seja identificada uma culpa impetrada por terceiros, é imprescindível fazer que o cliente livre-se dela, entendendo que não possui esta culpa, que não precisa continuar carregando ela dentro da mochila.

Muitas vezes o cliente condena a si mesmo, sem que exista outra pessoa envolvida. Quando isto acontece, é necessário também que o cliente perdoe a si mesmo. Quando o cliente não se perdoa, é gerada a culpa. Você pode colocar o próprio cliente na cadeira, para que ele se perdoe.

Outra técnica utilizada para livrar da culpa é fazer que o cliente conecte-se com sua “vítima”, mesmo que já falecida, seja por telepatia, seja indo a alguma espécie de céu ou paraíso, ou outro. Utilize com moderação, sua eficácia vai depender do sistema de crenças do cliente.

Suicidas não desejam matar-se. Eles desejam matar a emoção ruim que está dentro deles. Muitas das vezes essa emoção chama-se culpa.

Script para o perdão

Ao passar dos anos, algumas emoções criaram raízes em você. Uma dessas emoções chama-se vulgarmente de culpa. A culpa é uma emoção cujos efeitos não aparecem na hora, mas somente são percebidos depois. Então podemos pensar “se eu não tivesse feito aquilo, teria sido diferente”, ou “se eu tivesse feito direito, nada disso teria acontecido”. Então a culpa entra. Você concorda?

E quando olhamos para nossa própria vida, para nossos relacionamentos, como agimos e como as pessoas agiram conosco, há muita culpa pelo que fizemos, ou no que os outros fizeram, correto?

A culpa causa medo, todos os tipos de medo. Se removermos toda a culpa, você pode sentir-se maravilhoso, fazendo que toda a pressão seja dissipada. E eu tenho um apagador para a culpa e o medo, funciona sempre. É apenas uma palavra. Mas se tudo que fizer for apenas usar esta palavra, não haverá mudança. Portanto é necessário transformar esta palavra em uma emoção honesta, sincera, completa, falando de todo o coração, e sentindo com toda sua força. A palavra é perdão.

Em algum momento, pedirei que você perdoe completamente todas as pessoas do seu presente ou passado, mortas ou vivas, que de alguma forma machucaram você. É necessário perdoá-las e libertá-las. Se você fizer isso, de todo o coração, você ficará livre.

A raiva, o ódio ou o ato de não perdoar não atinge as pessoas que machucaram você. Elas estão por aí, livres, vivendo a vida delas. A única pessoa que é afetada é você.

Se alguém fosse pego roubando ou matando, esse alguém poderá ser julgado e ir para a cadeira. Essa decisão do juiz representa uma punição, mas mesmo um prisioneiro sai da prisão após cumprir sua

pena. E quando você permite que a culpa continue presa desta forma dentro da sua mente, é como se você vivesse em uma prisão sem grades. É só você que sofre com isso, e sem o menor motivo, sem necessidade. É viver nessa prisão sem grades. E a única chave para abrir essa prisão, que você se colocou dentro da sua mente, é o perdão 100% absoluto a todos aqueles que machucaram você. Não os perdoar não os machuca, apenas prolonga o tempo da prisão onde você se colocou.

Entenda que de forma alguma é necessário gostar da pessoa, ou concordar com o comportamento delas. Entenda apenas que elas são o resultado da programação delas. Todas as pessoas são o resultado da sua própria programação, daquilo que elas aprenderam, do meio onde viveram, das pessoas que conviveram, assim como eu, assim como você. Este é o momento de dar a si mesmo o maior presente que você pode receber, e que você merece.

FLUXO PADRÃO DE UMA SESSÃO CLÁSSICA

Primeira sessão

1. Anamnese
2. Pré-talk

Hipnoterapia regressiva

3. Contrato
4. Indução
5. Aprofundamento
6. Regressão
7. Localizar e ressignificar todos os eventos sensibilizadores
8. Confirmar a dessensibilização
9. Caso exista culpa ou outros envolvidos => Terapia do Perdão
10. Confirmar o perdão
11. Ponte para o futuro
12. Reaprendizado do subconsciente / sessão de sugestão
13. Emergir

Sessões de sugestão

Utilizadas para reforçar sugestões, ancoragem, aprimorar aprendizado ou desempenho nos esportes, etc

Em sessões posteriores à primeira sessão, faça uma entrevista perguntando sobre as modificações que foram percebidas desde a sessão anterior, observe o que ainda precisa ser melhorado.

1. Analisar os progressos do cliente desde a última sessão, caso se aplique
2. Contrato
3. Indução
4. Aprofundamento
5. Sugestões diretas (ex: luva anestésica, expandir consciência), indiretas, instalação de âncoras etc
6. Ponte para o futuro
7. Emergir

FLUXO PADRÃO DE UMA SESSÃO MINHA

ANAMNESE

Eu faço a anamnese pelo WhatsApp. Copio e colo apenas o seguinte texto:

“Preciso que por favor informe (1) as doenças que possui, e (2) o que deseja alcançar através da Hipnose. De posse dessas informações, poderei informar se a Hipnose Clínica é indicada para você, além do número de sessões, tempo de duração de cada sessão, e respectivo investimento”

Surgem as respostas mais absurdas possíveis, tais como gente querendo fazer hipnose para sumir um tumor, voltar em uma vida passada para alterar o passado, e coisas do tipo. Se observo que a pessoa quer um absurdo, ou que possui ganhos secundários fortes, nem levo para a clínica.

Também não levo à clínica pacientes com:

- Transtorno de personalidade esquizoide
- Transtorno de personalidade esquizotípica
- Transtorno de personalidade paranoide
- Transtorno de personalidade borderline
- Depressão psicótica
- Esquizofrenia
- Autismo

Após a anamnese ser feita remotamente, pergunto se ele gostaria de citar mais alguma coisa, quando o cliente entra na clínica. Cuidado aqui, tem paciente que é capaz de falar 1 hora sem interrupção, não deixe que isso aconteça.

Pulo o pré-talk na maioria das vezes, exceto quando o meu paciente não conhece meu trabalho, tendo sido levado por pais ou responsáveis.

Assim, meu processo inicial é normalmente a indução e aprofundamento, R2C com regressão pela emoção que, se falhar, faço regressão explorativa para encontrar os ECs. Caso haja um opressor, ele precisa ser liberado durante os ECs. Com os ECs ressignificados na nota 10, pergunto se tem mais emoção associada. Caso positivo, recomeço a fazer nova regressão pela emoção ou explorativa.

Quando o cliente cita que não possui mais nada a ser resolvido, pergunto a nota que ele dava para suas emoções quando ele entrou no prédio, e qual a nota que ele está se sentindo naquele momento. Espera-se notas baixas ao entrar no prédio, e notas altas após a Hipnoterapia. Se ele não estiver sentindo nota 10, levo ele para o espelho, e mando que ele prossiga com suas palavras até chegar o 10.

Ao chegar no 10, instalo âncora de reindução, e tiro do transe ensinando como sair. Dou 5 minutos de intervalo.

No fim desta primeira sessão, faço que o cliente entre em transe sozinho, para uma ponte para o futuro para revisão dos resultados do trabalho, quando pode ser citada uma outra emoção que havia sido percebida. Por exemplo: “eu vejo a moça de daqui a 7 dias muito nervosa, ansiosa, não consegue trabalhar”. Isso significa que precisamos trabalhar também essa ansiedade dentro dela, buscando os ECs relacionados.

AUTO-HIPNOSE

Você pode aproveitar qualquer momento para entrar em transe sozinho. Deitado na cama antes de dormir, sentado no metrô, ou em qualquer outra situação que você possa relaxar por pelo menos alguns minutos.

Dica: sempre que possível, fale em voz alta após atingir o sonambulismo. Isso evita cair em sono fisiológico, e ajuda a manter o foco, evitando que pensamentos fortuitos tomem sua mente.

Indução

Você pode fazer a indução de Dave Elman sozinho, utilizar âncora de reindução, relaxamento progressivo, utilizar alguma indução gravada em áudio, ou criar sua própria técnica que utilize os elementos vistos anteriormente. Um elemento utilizado para a fixação do olhar é marcar um ponto na parede, para olhar fixamente, forçando o cansaço do globo ocular.

Sugestões para auto-hipnose

Faça a terapia regressiva. Ao localizar uma emoção ruim, que anteceda por exemplo um hábito que você quer eliminar, deite-se e faça uma indução rápida. Aumente a emoção ruim até ab-reagir. Regrida à primeira vez que aquela emoção foi percebida, sugestionada, infringida. Prossiga com a sessão de regressão. Perdoe, elimine as emoções negativas, proceda com o reaprendizado do subconsciente.

Visualize-se com seus objetivos já alcançados, não importa como. Ao pensar em problema, você atrai o problema. Foco em ver tudo solucionado. Sugestione-se diariamente com foco nos seus objetivos. Não nos caminhos que serão percorridos, mas apenas em ver os objetivos alcançados.

Coloque um selo contra sugestões negativas de terceiros. Nenhuma sugestão negativa será capaz de alcançá-lo. A qualquer momento que for detectada uma sugestão negativa, desconstrutora, você automaticamente irá rejeitá-la, afastar-se, e buscará a companhia apenas de pessoas positivas, construtivas.

Você rejeita toda e qualquer sugestão quando estiver em dúvida. Irá afastar-se, e decidir sozinho posteriormente.

Em transe, visualize o personagem que chamaremos “o mestre”. Pode ser uma pessoa já falecida, que existe, ou que esteja sendo criada no momento. Converse com o mestre, receba seus conselhos.

Programar o despertador interno para despertá-lo extremamente disposto no dia seguinte, 10 minutos antes de o relógio tocar.

Para sessões de sugestionamento apenas, Gerald Kein cita a opção de escrever a sugestão em um papel. Após atingir o sonambulismo, programar o tempo que permanecerá em transe. Então permitir-se perceber as palavras da sugestão vagando pela mente, entrando vagarosamente. Emergir quando sentir que o tempo acabou.

TERMOS USADOS EM HIPNOSE

Hipnose clínica – utilizada no contexto clínico, para tratamento de fobias, tabagismo, alcoolismo, etc.

Hipnose médica – uso da Hipnose em área médica, como auxílio pré e pós-operatório.

Hipnose de entretenimento – aquela que tem como objetivo entreter, como hipnose de palco ou de rua.

Hipnose Forense – uso da Hipnose para ajudar a desvendar crimes

Catalepsia – obter a rigidez de grupos musculares através de sugestão, como na ponte humana.

Convencer – aquilo que é dado ao sujeito para que ele se certifique que entrou em transe.

Hipermnésia – capacidade de aumentar o resgate da memória em transe.

Hipnoanálise – procedimento para resgatar a causa do problema, normalmente através de regressão

Hipnologia – estudo da Hipnose, termo muito pouco utilizado.

Hipnose de emergência – técnicas de Hipnose utilizadas em emergências, como alívio da dor, etc.

Letargia – processo do hipnotizado demorar a responder, devido ao seu extremo relaxamento e calma.

Levitação – processo que braço ou pernas do sujeito levitam sem esforço consciente, e assim sem cansaço.

Mente superconsciente – alguns hipnotistas defendem a existência de uma sabedoria superior, não conectada diretamente à mente humana, mas que pode ser alcançada através do transe hipnótico.

Novação – executar várias induções seguidas, sejam as mesmas ou diferentes, em um mesmo sujeito (mais resistente) para facilitar sua entrada em transe.

Obsessão ou compulsão – anseio combinado com emoção que resultam em ação repetida ao longo dos dias.

Ondas beta, alpha, theta, delta – são ondas de frequências cerebrais, comumente associadas com hipnose.

Pêndulo de Chevreul – qualquer peso suspenso por uma corda, usado para determinar a sugestibilidade.

Progressão – igual a ponte para o futuro, técnica que faz o sujeito imaginar-se no futuro, como ele se sente e como ele se percebe.

Ressaca hipnótica – leve dor de cabeça ou tontura quando o sujeito não emerge adequadamente. Caracterizada também pela alta sugestibilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cuide de seus pensamentos, pois eles tornam-se ações, ações tornam-se hábitos, ações e hábitos farão o seu destino.

Livros de hipnose recomendados

Com a formação da Academia da Hipnose, você está pronto para prestar atendimento clínico, e atender demandas de seus clientes em apenas uma sessão. Caso queira porém rever conteúdo, afinar seu conhecimento, ou simplesmente ler sobre este tema que é apaixonante, seguem dicas de alguns bons livros.

1. The Art of Hypnotic Regression Therapy - A Clinical Guide
C. Roy Hunter & Bruce Eimer
2. Hypnotherapy
Dave Elman
3. Hipnosis Clinica y Experimental
Williams Krogner
4. Hipnose na Prática Clínica
Marlus Vinicius Costa Ferreira
5. Hypnosis and Hypnotherapy
Gerald F. Kein & Calvin D. Banyan

Manual do Treinamento em Hipnose Clínica

Academia da Hipnose

www.academiadahipnose.com