

Alberto Dell'Isola

COMO HIPNOTIZAR AS PESSOAS RAPIDAMENTE

*Hipnose é o engajamento das crenças e da imaginação
para a criação de uma realidade subjetiva.*

INTRODUÇÃO

Certamente, meu primeiro contato com hipnose foi pela televisão, assistindo ao hipnólogo Fábio Puentes nos programas de auditório dos anos 90.

Naqueles programas, o hipnotizador Uruguaio hipnotizava rapidamente as pessoas após murmurar alguma coisa bem baixinho no ouvido de cada voluntário a participar da experiência. Após assistir a cada uma dessas apresentações, uma pergunta ficava pairando na minha mente: o que era murmurado no ouvido daquelas pessoas? Eu pensava que, se de alguma forma eu descobrisse o que era dito no ouvido dessas pessoas, eu saberia hipnotizar qualquer pessoa, em qualquer lugar. Como se aquelas palavras tivessem um poder especial capaz de levar qualquer pessoa ao transe.

Quando começamos a estudar hipnose, temos uma grande decepção: não existem palavras mágicas. Na verdade, o que cria a hipnose é todo o ritual, toda a preparação que antecede o fenômeno.

Em 2014, iniciei um movimento que revolucionou a hipnose no Brasil: comecei a contar todos os segredos da hipnose no meu canal do Youtube. Desde então, milhares de pessoas aprenderam hipnose gratuitamente e tem transformado suas vidas, seja divertindo a audiência com a hipnose de entretenimento ou seja ajudando as pessoas na clínica.

Frequentemente, alguém me pergunta: “Existe algum livro ou algum manual referente às suas aulas do youtube?”. Agora que criei esse manual, posso responder alegremente: “Sim, existe!”

Nesse manual coloquei todos os detalhes necessários para hipnotizar qualquer pessoa, em qualquer lugar, muito rapidamente. Talvez, você nunca tenha hipnotizado ninguém. Se você nunca hipnotizou ninguém, certamente será capaz de hipnotizar qualquer pessoa após estudar esse manual. Talvez, você já seja um hipnotista muito experiente. Mesmo nesses casos, você vai conseguir identificar uns detalhes que farão toda a diferença ao final dos seus estudos.

Bons estudos!



O QUE É HIPNOSE?

Definir o que é hipnose é um grande problema. Mesmo se você fizer uma busca por artigos científicos sobre esse fenômeno, verá que as definições sobre esse fenômeno variam muito. Alguns cientistas vão argumentar que a hipnose é um fenômeno que envolve um estado alterado de consciência. Por outro lado, alguns cientistas vão argumentar que a hipnose é um fenômeno social.

Esse debate surge por um motivo simples: usamos o termo “hipnose” para identificar uma série de fenômenos completamente distintos. É o mesmo que acontece com outro termo que usamos todos os dias: memória. Lembrar-se de uma fórmula matemática ou de como se anda de bicicleta são fenômenos completamente distintos. Apesar disso, usamos a palavra “memória” para identificar esses dois fenômenos.

Com a hipnose acontece a mesma coisa. O fenômeno de anestésiar um braço usando apenas palavras ou fazer alguém se esquecer do próprio nome são dois fenômenos completamente distintos. Apesar disso, usamos a mesma palavra para identificá-los: hipnose.

Por esse motivo, vamos usar uma definição mais ampla para esse fenômeno, a definição de James Tripp:

“Hipnose é o engajamento das crenças e da imaginação para a criação de uma realidade subjetiva”.

Essa definição é fantástica porque ela contempla dois elementos essenciais para o surgimento do fenômeno hipnose:

- O engajamento e a modificação de crenças
- A captura e a condução da imaginação

Além disso, ela contempla todos os fenômenos a que atribuímos ao fenômeno hipnótico: rigidez muscular, amnésia, alterações sensoriais ou até mesmo alucinações.

Segundo James Tripp, o engajamento e modificação de crenças é elemento mais importante para a hipnose. Segundo ele, crenças são poderosas porque moldam nossa percepção e experiência. Um exemplo disso seria o efeito placebo: as pessoas experimentam mudanças fisiológicas poderosas e positivas simplesmente



porque acreditam estar recebendo tratamento efetivo.

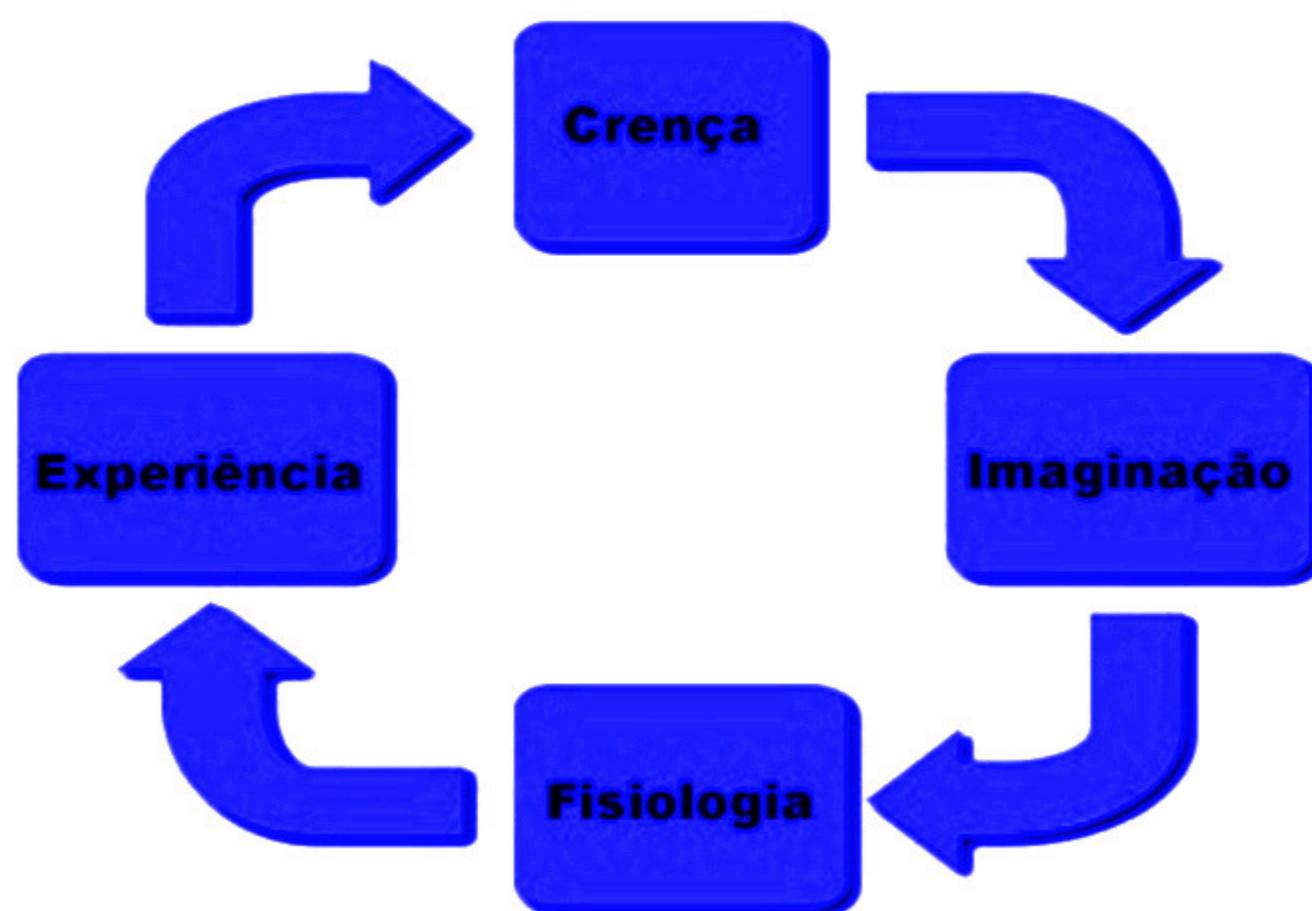
Segundo ele, o segundo elemento chave seria a imaginação. Imaginação é fácil de ser evocada e a experiência pode ser mudada através da simples aplicação da imaginação. Para provar isso, ele sugere um exercício bem simples:

Imagine que você tem uma coceira no final do seu nariz, e note como você sentiria se você estivesse com a coceira...

Mesmo que não esteja totalmente com a coceira agora, você já consegue notar uma diferença na sensação, não pode? Quanto tempo você teria que se concentrar nisso até sentir a necessidade de coçar seu nariz? Assim, a hipnose é um processo de envolver crenças e imaginação das pessoas na criação de uma nova realidade subjetiva.

O LOOP HIPNÓTICO

O Loop Hipnótico não é apenas o conceito mais importante na hipnose, mas também um dos melhores modelos para compreendermos o fenômeno hipnótico. Além disso, ele oferece mecanismos que nos permitem aprofundar ainda mais a experiência hipnótica.



De acordo com esse modelo, a hipnose pode se iniciar em qualquer um desses pontos: crença, imaginação, fisiologia ou experiência.

Para entender como o loop funciona, vamos a um exemplo. Imagine que queremos que alguém experimente um fenômeno hipnótico: as famosas mãos coladas. Você provavelmente já viu alguém realizando esse fenômeno em algum show de hipnose de palco ou na rua.

Ao colocar as mãos juntas, com os dedos entrelaçados e as palmas para fora, surge um elemento fisiológico que favorece a sensação de que essas mãos estão coladas. Inconscientemente, devido a sensação fisiológica, surge uma experiência envolvendo as mãos coladas. Essa experiência acaba por instalar uma crença de que essas mãos estão realmente coladas. Essa crença conseqüentemente conduz e estimula a imaginação, aumentando as sensações de que as mãos estão coladas. Finalmente, essa imaginação estimula tanto as sensações de que as mãos estão coladas, que a própria fisiologia envolvendo o processo vai aumentando. Ao aumentarem as sensações fisiológicas, a experiência envolvendo as mãos coladas também aumenta e o loop se reinicia. Uma das descobertas mais incríveis envolvendo o fenômeno hipnótico é a constatação de que não precisamos acreditar no fenômeno para que ele surja.

Nesse exemplo, o fenômeno hipnótico surgiu a partir da sensação fisiológica. No entanto, ele poderia começar em qualquer um dos outros três componentes do loop hipnótico.

Se eventualmente o voluntário não acreditar em hipnose, mas tiver boa imaginação, o fenômeno surgirá do mesmo jeito, já que a imaginação potencializará a fisiologia, que permitirá uma experiência de mãos coladas. Após a experiência das mãos coladas, a crença acaba surgindo – mesmo nos voluntários mais céticos e o loop se reinicia.

O loop também consegue explicar dois fenômenos hipnóticos já identificados pela ciência: homoação e heteroação. Esses dois conceitos foram descobertos por um dos maiores pesquisadores sobre hipnose no século XX: Andre M. Weitzenhoffer. Em suas pesquisas, Weitzenhoffer percebeu que a cada vez que alguém experencia um fenômeno hipnótico, mais facilmente esse fenômeno é obtido através da sugestão direta. Imagine que você decidiu hipnotizar um amigo. Após realizar todo o ritual (pré-talk/conversa prévia/testes) que antecede o fenômeno, você decide que fará uma rotina das mãos coladas com esse seu amigo. Para elevar a expectativa do seu amigo, você decide criar uma contagem para potencializar a expectativa envolvendo o fenômeno das mãos coladas. Após a contagem, as mãos ficam muito coladas e todos ficam impressionados. Se após essa experiência o voluntário quiser repeti-la, o fenômeno vai surgir cada vez mais facilmente. A essa facilidade, chamamos de homoação.

Você já deve ter percebido que, nas apresentações de hipnose de entretenimento, é comum iniciarem o espetáculo com sugestões mais simples como mãos coladas, sentir frio, sentir calor antes de surgirem as sugestões mais complexas como alucinações. Weitzenhoffer percebeu que o surgimento de um fenômeno hipnótico favorece o acontecimento dos próximos fenômenos hipnóticos, ainda que

diferentes: a heteroação.

Esses dois conceitos podem ser facilmente entendidos por meio do modelo do loop hipnótico. Tanto a heteroação quanto a homoação podem ser compreendidas como novas voltas no loop hipnótico, que vai se retroalimentando cada vez mais.

O QUE É TRANSE HIPNÓTICO?

Quando se fala em hipnose, a primeira imagem que coisa que nos vem a cabeça é o chamado transe hipnótico. No nosso dia a dia, as pessoas costumam entender o transe hipnótico como o estado mental necessário para que as sugestões hipnóticas ocorram. O estado de transe costuma vir acompanhado por uma série de elementos fisiológicos: vibrar das pálpebras, alterações na temperatura do corpo, alteração no olhar, relaxamento dos músculos da face (máscara hipnótica), dentre outros.

Chamamos ao conjunto desses sinais de constelação hipnótica. Com o passar do tempo, você terá cada dia mais facilidade em identificar todos esses elementos. Alguns voluntários vão mostrar alguns desses sinais antes mesmo da hipnose formal, enquanto você explica para eles os mitos envolvendo o fenômeno.

Apesar de ser importante identificar todos esses sinais, é ainda mais essencial entender que não precisamos que esse estado surja para que a hipnose aconteça. Algumas pessoas vão ter uma constelação hipnótica perfeita, mas infelizmente vão responder de forma muito ruim às sugestões. Por outro lado, outras pessoas praticamente não vão ter qualquer elemento da constelação hipnótica, mas serão capazes de experienciar os mais complexos fenômenos da hipnose, como as alucinações.

Muitos hipnotistas vão insistir muito na necessidade de aprofundarmos o estado do transe hipnótico. O próprio Dave Elman, um dos maiores hipnotistas do século XX, dizia que se o voluntário a ser hipnotizado não atingisse o sonambulismo (um nível do estado de transe), deveríamos insistir até que esse nível de transe fosse atingido. No entanto, curiosamente, até mesmo Dave Elman reconhecia que algumas pessoas eram capazes dos mais diversos fenômenos hipnóticos durante o estado de vigília – ou seja, sem transe.

Assim, é importante que você busque pela constelação hipnótica. No entanto,



acompanhar a experiência do voluntário, conduzir sua imaginação, é uma prática muito mais importante do que insistir em aprofundamentos do estado de transe.

PRÉ-TALK

O elemento mais importante para que a hipnose aconteça é a expectativa. Sem expectativa, o voluntário não vai engajar sua imaginação em direção à hipnose. Esse é o motivo pelo qual a maior parte dos hipnotistas que realizam hipnose nas ruas utilizam algum tipo de banner ou cavalete com os dizeres “Hipnose Grátis”. Ao ver o banner, as pessoas já aumentam sua expectativa e já se elevam sua expectativa em relação ao fenômeno.

Independentemente de você decidir se vai ou não vai usar um banner, será necessário iniciar um Pré-Talk com voluntários que desejam participar da hipnose. O Pré-talk é uma conversa prévia que possui o objetivo não apenas de estabelecer sua autoridade, mas também de elevar as expectativas do voluntário em relação ao fenômeno. Essa conversa vai ter alguns elementos importantes e que serão essenciais para elevar a expectativa do sujeito a ser hipnotizado. Veja quais são eles:

- Abordagem e estabelecimento da autoridade
- Conceituação da hipnose a partir da ideia de transe natural
- Esclarecimento sobre os maiores mitos
- Convite a uma experiência com os olhos abertos

ABORDAGEM

Dentre esses passos, a abordagem é a mais complexa: você terá poucos instantes para convencer um desconhecido a participar do processo. Veja a seguir alguns modelos de roteiros para as situações mais comuns envolvendo a abordagem de desconhecidos na rua. Após discutirmos sobre os vários tipos de abordagem, entraremos em detalhes sobre os outros passos.

ABORDAGEM DE GRUPOS

Imagine que você vai abordar um grupo de pessoas e convidá-las para a experiência. Veja uma forma para fazer isso:

Olá, tudo bem? Me chamo Alberto Dell’Isola, sou um hipnólogo. Estou fazendo uma divulgação científica da hipnose, para acabar com os mitos ao redor desse



tema. Vocês gostariam de participar? É um exercício bem rápido, de apenas 2 minutos com os olhos abertos.

Gosto muito da ideia de explicar que a experiência vai se iniciar com os olhos abertos. Muitas pessoas tem medo de ficarem presas na hipnose e a ideia de ficar com os olhos abertos certamente poderá trazer um pouco mais de segurança para elas.

Após o convite, o grupo pode agir de algumas formas diferentes. Veja algumas das possibilidades logo abaixo:

a) **Todos os sujeitos se viram para apenas um deles. Essa reação é muito comum em grupos que possuem algum tipo de líder.** Ao olharem para o líder, os sujeitos estão buscando autorização expressa para participarem do processo. Nesse caso, passe a dirigir todo o Pré-talk para esse líder. Após sua aprovação, seu rapport já estará automaticamente estabelecido com todos os outros.

b) **Os sujeitos se entreolham, buscando aprovação mútua.** Nesse caso, basta dar um comando direto envolvendo algum teste. Por exemplo, você poderia simplesmente falar: “A experiência é bem simples: junte suas mãos e estique seus braços dessa maneira”, caso seu objetivo seja iniciar com a rotina de colar as mãos.

c) **Os sujeitos cortam o rapport imediatamente com alguma frase do tipo: “Estou com pressa” ou “Não gosto dessas coisas”.** Nesses casos, ignore e busque por outras pessoas. Lembre-se: muitas pessoas querem ser hipnotizadas, é uma experiência incrível! Você não precisa ficar insistindo, como se quisesse “converter” as pessoas para a hipnose. Ficar insistindo é algo chato tanto para você quanto para as outras pessoas.

ABORDANDO CASAIS

A abordagem de casais vai se iniciar da mesma forma da abordagem anterior:

Olá, tudo bem? Me chamo Alberto Dell’Isola, sou um hipnólogo. Estou fazendo uma divulgação científica da hipnose, para acabar com os mitos ao redor desse tema. Vocês gostariam de participar? É um exercício bem rápido, de apenas 2 minutos com os olhos abertos.

Apesar de o início da abordagem ser o mesmo, você terá que se atentar a alguns detalhes:

a) **Mantenha mais contato visual com a pessoa do mesmo gênero que o seu.** Por exemplo, imagine que você é uma mulher e vai abordar um casal para convidá-los



para a experiência da hipnose. Se você ficar mantendo muito contato visual com o homem, surge a possibilidade de a acompanhante ficar com ciúmes e começar a boicotar o processo. Analogamente, se você for homem, o ideal é que mantenha mais contato visual com o homem. Inclusive, se o casal já estiver conversando com você, dê prioridade para hipnotizar a pessoa que seja do mesmo gênero que você.

b) Após o convite, o casal pode se entreolhar com ar de dúvidas, buscando aprovação mútua. Nesses casos, basta dar a sugestão direta envolvendo o primeiro exercício a ser realizado.

c) Se você perceber que um dos dois é o líder (no caso de apenas um deles buscar aprovação do outro), dirija seu convite ao líder. Ainda que seja do mesmo gênero que você.

TRANSE NATURAL

Costumo iniciar a conversa perguntando: “O que é hipnose para você?” Acho importante identificarmos as ideias do voluntário em relação ao fenômeno. Em seguida, gosto de dar uma explicação natural para a hipnose, procurando acabar com a ideia de “batalha de mentes”. Muitas pessoas acham que hipnose é uma guerra envolvendo a mente do hipnotizador e do hipnotizado e que, apenas a mente mais forte sobreviveria. Dentre todos os mitos que vamos abordar, o mito da batalha de mentes é um dos piores. De acordo com esse mito, a hipnose seria um fenômeno que aconteceria apenas com pessoas burras, de mente fraca ou sugestionáveis. Após acabar com a ideia de batalha de mentes, busco por exemplos de hipnose no dia a dia.

“Hipnose não é uma guerra envolvendo a minha mente e a sua. Hipnose é apenas o uso da concentração, da imaginação e ela acontece todos os nossos dias. Talvez, você já tenha tido a experiência de estar dirigindo um carro para uma festa com os amigos e perceber que, inconscientemente, estava levando o carro na direção do trabalho. Ou então, a experiência de estar conversando com alguém há horas e nem perceber todo o tempo que passou. Esses são fenômenos hipnóticos que acontecem no nosso dia a dia. Provavelmente, você já passou por esse tipo de experiência”.

FIM DOS MITOS DA HIPNOSE

Após acabar com a ideia de batalha de mentes e de dar os exemplos do transe natural, costumo acabar outros mitos envolvendo o fenômeno.

Na sequência, busco acabar com os mitos de que alguém pode ficar preso em



hipnose, fazer algo contra seus princípios morais ou contar segredos. Minha abordagem envolvendo esses mitos é muito parecida com a forma como Sean Michael Andrews aborda essas questões em seu Pré-Talk de um minuto e meio. Inclusive, considerando a hipnose imromptu, não faz mesmo muito sentido prolongar demais esse Pré-Talk.

“Ninguém fica preso na hipnose! É como se você tivesse medo de ficar preso ao assistir um filme. No momento em que você deixa de prestar atenção, a hipnose acaba. Além disso, você não faria nada que vá contra seus princípios enquanto está hipnotizado. Por exemplo, você não me daria sua senha do cartão de crédito. Além disso, você não tem risco de contar segredos em hipnose. Se existe um segredo que você não me contaria no dia a dia, você também não me contaria durante a hipnose.

Você tem mais alguma dúvida antes de ser hipnotizado? Antes da hipnose podemos fazer um exercício simples de imaginação com os olhos abertos, para você perceber o quanto é simples e seguro”.

Geralmente, finalizo o Pré-Talk com o convite para uma experiência com os olhos abertos. Essa experiência será um teste de suscetibilidade. No entanto, jamais uso a palavra teste, prefiro falar que é um exercícios de imaginação com os olhos abertos. Curiosamente, as pessoas se sentem mais seguras quando você diz que os exercícios iniciais são com os olhos abertos.

TESTES DE SUSCETIBILIDADE

Após o estabelecimento da expectativa, vou aos testes de suscetibilidade. Alguns hipnotistas chamam esses testes de “testes de sugestibilidade”. Pessoalmente, não gosto muito do nome “sugestibilidade” porque ele nos trás a ideia de que, as pessoas que entram mais facilmente em hipnose são mais sugestionáveis, mais fracas mentalmente. Então, prefiro usar o termo suscetibilidade.

PSEUDO-HIPNOSE

A pseudo-hipnose é o uso de algum exercício que finge ser hipnose, mas que se trata de apenas de fisiologia. O objetivo com o uso da pseudo-hipnose é enganar o voluntário, fingindo que um fenômeno meramente fisiológico é hipnose.



Um desses exercícios é a pseudo-hipnose da memória muscular. Nesse exercício, pedimos para a pessoa esticar um dos seus braços, contraindo ao máximo os músculos. Nesse caso, ao interromper a contração muscular, o braço vai levitar sozinho, independentemente de hipnose, apenas devido a memória muscular. Veja um vídeo onde demonstro essa pseudo-hipnose:



Outro exercício de pseudo-hipnose é o dos olhos colados. Apesar de a rotina dos olhos colados poder ser realizada apenas por meio da sugestão, ela também pode ser realizada usando de um mecanismo puramente fisiológico. A pseudo-hipnose dos olhos colados funciona mais ou menos da seguinte maneira:

Feche os olhos e concentre-se em algum ponto da sua testa. Imagine que nesse ponto da sua testa existe uma janela. Mantendo os olhos fechados, direcione seus olhos para cima, em direção a essa janela. Enquanto mantém esses olhos para cima, as pálpebras começam a ficar mais e mais coladas, presas... Farei uma contagem de 1 a 5 e somente no 5 você vai tentar abrir os olhos, mas eles se mantêm completamente colados. Somente no 5, tenta mas não consegue, tenta mas não consegue.

1... mais e mais colados,

2... ainda mais colados,

3... completamente colados,

4... quanto mais tenta, mas colado fica

5... tente abrir... tente... quanto mais tenta, mais colado fica.

Esse é outro exercício que envolve apenas fisiologia. Se o voluntário mantiver os olhos virados para cima, mesmo sem hipnose, fica impossível abrir. Se você quiser, pode testar agora. Feche seus olhos, vire-os para cima e tente abri-los. Fica realmente impossível, por uma questão fisiológica.

QUAL A IMPORTÂNCIA DOS TESTES?

O principal motivo pelo qual considero os testes importantes, é o fato de esses testes favorecerem a comunicação entre o hipnotista e o voluntário.

Como você deve ter constatado a partir do modelo do loop hipnótico, a hipnose é um processo de comunicação. Como as pessoas são diferentes, cada uma delas prefere se comunicar de uma forma diferente. Como hipnotistas, nosso dever é favorecer ao processo de comunicação com o voluntário. Cada fenômeno hipnótico possui elementos cognitivos diferentes. Por exemplo, o processo cognitivo por trás de sentir as mãos coladas (resposta ideomotora) é diferente de esquecer o próprio nome (resposta ideocognitiva). Algumas pessoas respondem muito facilmente a todos os tipos de fenômenos hipnóticos. Por outro lado, algumas pessoas respondem melhor a outros tipos de fenômenos. Veja como James Tripp categoriza os fenômenos hipnóticos:

- a) **Ideomotor** – Respostas do sistema motor (ex. Catalepsias, colado/grudado, movimentos).
- b) **Ideosensor** – Respostas do sistema sensorial (ex. Anestesia, calor, cócegas etc).
- c) **Ideoemocional** – Respostas emocionais (ex. sentindo-se feliz, calmo, triste etc).
- d) **Ideocognitivo** – Respostas de processos mentais (ex. amnésia, confusão, rotinas baseadas em cenários etc).

Em geral, os testes de suscetibilidade trabalham apenas com fenômenos ideomotores. Ou seja, ao contrário do que muita gente pensa, os testes não são um diagnóstico de hipnotizabilidade. Inclusive, existem pessoas que respondem muito mal aos testes, mas acabam conseguindo fenômenos considerados mais complexos, como uma alucinação. Ao observar a lista dos fenômenos fica fácil de entender por que isso acontece: algumas pessoas respondem muito bem a processos ideocognitivos (amnésia, alucinação) mas podem responder mal a processos ideomotores (mãos coladas).

Oras, mas se os testes de suscetibilidade correspondem a apenas um dentre os quatro tipos de fenômenos hipnóticos, por que fazer os testes? De acordo com as escalas de hipnotizabilidade, em média, 70% das pessoas possuem ótimas respostas com os fenômenos ideomotores. Ao utilizarmos dos testes com essas pessoas, nós favorecemos o processo de comunicação que temos com elas, facilitando a ocorrência da hipnose.

Dave Elman costumava dizer que era muito importante que, após a hipnose, as pessoas tivessem certeza de que passaram pelo processo. Outra grande vantagem do uso desses testes é que eles também servem de ‘convincers’, potencializando o processo da hipnose.

DEVO USAR PSEUDO-HIPNOSES?

Muitos hipnotistas costumam recomendar o uso irrestrito das pseudo-hipnoses. O



motivo para usarem é o fato de as pseudo-hipnoses funcionarem como ‘convincers’. Ou seja, ainda que essas pessoas não estejam realmente sendo hipnotizadas, elas podem se convencer de que estão em hipnose. Como você já viu no loop hipnótico, a crença é um elemento importante para ativarmos o loop. Assim, a pessoa pode responder melhor aos próximos exercícios.

Apesar disso, eu realmente não recomendo o uso de artifícios fisiológicos para enganar o voluntário a participar do processo. Os motivos são os seguintes:

- **O seu voluntário pode perceber que o fenômeno obtido não era hipnose.** Esse é certamente o primeiro problema envolvendo o uso desses fenômenos fisiológicos. Imagine a cena: você acaba de fazer a pseudo-hipnose da memória muscular, o braço do seu voluntário faz a levitação e ao final ele diz: “Ah, mas isso é puramente fisiológico, eu fazia isso com meus amigos na infância”. Esse tipo de comentário pode arruinar qualquer hipnose.

- **Muitas pseudo-hipnoses não permitem a calibragem adequada das respostas do voluntário a participar da hipnose.** Esse é outro problema envolvendo o uso irrestrito das pseudo-hipnoses. Sei que posso soar repetitivo, mas vou dizer mais uma vez: hipnose é comunicação. Dessa maneira, durante o processo, o papel do hipnotista é buscar por respostas da pessoa que está sendo hipnotizada. Quais tipos de sugestões que ela responde melhor? Quais que ela responde de forma pior? Se você usa um fenômeno que é puramente fisiológico, ele vai acontecer de qualquer forma. Ou seja, se o fenômeno acontece de qualquer forma, não existem respostas emitidas pelo voluntário.

Devido a esses dois problemas, costumo dividir as pseudo-hipnoses em dois grupos distintos. O primeiro é formado por todas rotinas que são realmente infalíveis, como o exemplo da memória muscular.

O segundo grupo é formado por exercícios que também possuem muita fisiologia envolvida, mas que possuem um maior número de respostas possíveis. Esses exercícios também funcionam devido a fisiologia, mas podem acabar se transformando em hipnose durante sua execução.

Dave Elman era muito contra testes de suscetibilidade, principalmente contra esses artifícios meramente fisiológicos. Para entender o motivo pelo qual Elman era contra os testes, é necessário contextualizar o conceito de hipnose para ele.

“A hipnose é um estado da mente em que a faculdade crítica do ser humano é ignorada e o pensamento seletivo estabelecido’. A faculdade crítica de sua mente é aquela parte que julga. Distingue entre os conceitos de quente e frio, doce e azedo, grande e pequeno, escuro e leve. Se pudermos ignorar essa faculdade

crítica de tal maneira que você não distinga mais entre quente e frio, doce e azedo, podemos substituir o julgamento convencional pelo pensamento seletivo.”
(ELMAN, 1977)

Elman usa um modelo de hipnose que é um pouco diferente do modelo que estamos usando nesse livro. Elman tinha uma ideia binária envolvendo hipnose. Ou seja, segundo ele, poderíamos ter apenas duas opções: existe hipnose ou não existe hipnose. Não existiriam outras opções intermediárias.

Considerando esse pensamento de Elman, fica fácil entender o motivo pelo qual Elman era tão contra os testes. Para ele, um bom teste deveria atravessar a faculdade crítica para estabelecer a hipnose. Ou seja, se tivermos um bom teste, ele já seria a própria hipnose. Por isso que Elman costumava dizer que preferia hipnotizar as pessoas em vez de ficar testando. Na época de Elman, era muito comum o uso de pseudo-hipnose antes da hipnose propriamente dita. Uma dessas rotinas de pseudo-hipnose era o “barquinho” ou “teste do desequilíbrio. Nesse teste, o voluntário junta seus pés e imagina que seu corpo está balançando para frente e para trás. Veja os comentários de Elman sobre o uso de testes, em especial, sobre o uso do “teste do desequilíbrio”:

“Como todos são sugestionáveis, não há necessidade de testar a sugestibilidade. Além disso, um bom teste, por sua própria natureza, deve ultrapassar a faculdade crítica do paciente e colocá-lo no limiar da hipnose. O teste do desequilíbrio não atende a este requisito. Uma pessoa pode passar no teste de desequilíbrio e ainda se recusar a aceitar a hipnose. Portanto, considero o teste absolutamente inútil.”
(ELMAN, 1977)

Em seguida, Elman dá sua opinião em relação ao fato de muitos hipnotistas usarem o teste do desequilíbrio:

“Eles aprenderam com o hipnotista de palco. E você deve ter em mente que o hipnotista de palco está fazendo um show e ele faz muitas coisas que realmente não são necessariamente hipnose. Ele não é enganado pelo teste do desequilíbrio; Ele sabe que é inútil, mas faz isso pelo efeito de palco, para tornar sua demonstração mais impressionante. Houve uma série de artigos escritos, expondo a falácia do teste de desequilíbrio.” (ELMAN, 1977)

Elman estava correto ao falar que os testes não eram necessários para que a hipnose aconteça. Você pode realizar o Pré-Talk e, na sequência, já partir para a indução hipnótica, mesmo que essa pessoa nunca tenha sido hipnotizada. No entanto, apesar disso, considero os testes muito importantes para o processo.

TESTES ANALÓGICOS, BINÁRIOS E ESTABILIZAÇÃO DOS FENÔMENOS

Testes analógicos:

Quando vamos fazer hipnose, o ideal é focarmos em promover experiências que possam iniciar o loop hipnótico. Por esse motivo, prefiro evitar as rotinas que são puramente fisiológicas. Assim, vamos realizar testes que não sejam infalíveis, mas que possam nos dar informações sobre a maneira como o voluntário está experienciando a hipnose. Dentre os testes de suscetibilidade, temos basicamente dois tipos de testes: os analógicos e os binários.

Testes analógicos possuem infinitas respostas corretas. Por exemplo, imagine que peço para alguém fechar os olhos e imaginar o seguinte:

“Imagine que um de seus braços está amarrado a vários balões de hélio... imagine que esse braço começa a ser puxado levemente para cima por esses balões... e esse braço vai subindo... subindo...”

Esse tipo de exercício possui infinitas respostas corretas. Imagine que você tenha realizado esse exercício com duas pessoas distintas. Suponha que a primeira pessoa tenha conseguido uma resposta incrível: seu braço levantou vários centímetros usando apenas a sua imaginação. Por outro lado, vamos supor que a segunda pessoa que se submeteu ao exercício conseguiu uma resposta bem mais modesta: seu braço levantou apenas alguns centímetros. Ainda que nesse exemplo seja óbvio que uma pessoa teve uma resposta muito melhor do que a outra, podemos considerar que as duas respostas foram corretas. Nos testes analógicos, precisamos apenas de uma leve resposta para que o teste seja considerado correto. Assim, por eles permitirem uma gama muito maior de respostas, eles são considerados os testes ideais para se iniciar com a hipnose.

Veja alguns exemplos de testes analógicos (você encontra vídeos no meu canal explicando cada um deles):

- Dedos Magnéticos
- Mãos Magnéticas
- Livros e balões

Testes binários:

Ao contrário dos testes analógicos, os testes binários possuem apenas dois tipos de respostas: certo ou errado. Por exemplo, imagine que eu faça o teste das mãos



coladas com dois voluntários. Vamos supor que o primeiro voluntário sentiu as mãos coladas e que o segundo voluntário simplesmente não conseguiu obter esse fenômeno. Ao contrário do exemplo anterior, dos testes analógicos, os testes binários não permitem uma gama infinita de respostas. Em geral, acabamos tendo apenas duas: deu certo ou deu errado.

Ainda que os testes binários tenham a grande desvantagem de serem bem mais arriscados (afinal, podem trazer a ideia de “falha” se derem errados), eles possuem uma grande vantagem sobre os testes analógicos: eles funcionam como “convincers” da hipnose. Ou seja, quando um teste binário funciona, o voluntário imediatamente se convence de que a hipnose deu certo.

Veja alguns exemplos de testes binários (você encontra vídeos no meu canal explicando cada um deles):

- Mãos Coladas
- Amnésia

O SEGREDO PARA HIPNOTIZAR QUALQUER PESSOA

O principal segredo para hipnotizar qualquer pessoa é saber utilizar corretamente os testes analógicos e binários. Após realizar o pré-talk, seu objetivo é iniciar com os testes analógicos. Ao realizar um teste analógico, você pode ter três tipos de respostas:

- Uma resposta muito ruim.** Considero uma resposta ruim quando o voluntário faz algum movimento completamente contrário ao sugerido pelo teste. Por exemplo, durante os dedos magnéticos, o voluntário faz um movimento que é contra a fisiologia dos seus dedos. Quando obtemos esse tipo de resposta, o ideal é refazer o “pré-talk” ou até mesmo abortar a possibilidade de se fazer a hipnose.
- Uma resposta intermediária.** Considero respostas intermediárias aquelas que são apenas levemente superiores a fisiologia. Por exemplo, suponha que você vai realizar o teste dos dedos magnéticos e seu voluntário move os dedos bem lentamente. Nesse caso, você obteve uma resposta intermediária. Outro exemplo de resposta intermediária pode ser observada no exercício dos “livros e balões”. Nesse caso, as mãos se movem, mas muito pouco. Quando obtenho uma resposta desse tipo, eu costumo valorizar o resultado obtido: “Você viu que incrível? Suas mãos se moveram sozinhas! Isso é devido a hipnose”. Após elogiar a resposta, movo para outro exercício analógico: nesse caso, é arriscado realizar qualquer teste binário, já que as respostas obtidas pelo seu voluntário foram muito reduzidas.

c) **Uma resposta incrível!** Considero uma resposta incrível quando um teste analógico supera, e muito, nossas expectativas. É comum algumas pessoas sentirem que os dedos ficaram colados após um exercício como dos dedos magnéticos ou sentirem que o braço levanta muito no exercício dos “livros e balões”. Quando você obter alguma resposta incrível em algum teste analógico, é possível que, na sequência, você realize algum teste binário (mãos coladas, por exemplo), com bastante segurança.

ESTABILIZAÇÃO E OUTROS FENÔMENOS

Vamos supor que você obteve uma resposta incrível em algum teste analógico e, na sequência, você obteve uma boa resposta no teste das mãos coladas (um teste binário). Após obter uma incrível resposta de mãos coladas, seu principal objetivo é estabilizar esse fenômeno. Para estabilizar o fenômeno, continue alimentando o loop hipnótico:

“Quanto mais tenta, mais colado fica, quanto mais tenta, mais e mais coladas...”.

Você perceberá que o fenômeno binário foi estabilizado quando você consegue conversar com o voluntário sem que o fenômeno pare de acontecer.

“Você já ficou com as mãos coladas desse jeito? Como é a sensação de ter essas mãos coladas?”

Se o fenômeno estiver bem estabilizado, ele vai responder a essas perguntas e manterá as mãos coladas. Após a estabilização, é possível que você conecte esse fenômeno a outros fenômenos. Por exemplo, suponha que você estabilizou as mãos coladas e deseja obter um novo fenômeno: os pés colados. Nesse caso, você pode falar:

“Essas mãos estão completamente coladas... Gostaria de ver algo ainda mais incrível? Gostaria de ver essa cola das mãos colar seus pés? Quando eu estalar meus dedos, essa cola vai sair bem lentamente das suas mãos e irá prender seus pés no chão”.

Estale os dedos e comece a criar uma conexão entre o fenômeno das mãos se separando e dos pés se colando:

“E os pés vão ficando mais colados... a cola vai saindo das mãos e vai colando os pés... os pés ficam mais e mais colados”

LEMBRE-SE: Se algum fenômeno binário não se estabilizar, você pode simplesmente realizar uma indução hipnótica qualquer e reiniciar a hipnose.



