

## Enquanto Escrevo

Enquanto estou escrevendo, em algum ponto do mundo, um dente está sendo extraído sem anestesia e sem dor - pela hipnose. Em algum lugar da terra, uma mulher está dando a luz uma criança sem a menor dor - pela hipnose. Neste exato momento, milhares de pessoas renovam suas energias rápida e profundamente - pela auto-hipnose. Neste minuto, milhares de pessoas programam - pela auto-hipnose - seu subconsciente para o sucesso na luta contra os hábitos alimentares que levam a engordar, na guerra contra o medo e o nervosismo e milhares de seres humanos caem num sono reparador - depois de muito tempo e pela primeira vez sem uso de comprimidos - graças à auto-sugestão. Nestas horas, grandes desportistas, sentados ou deitados, estão mergulhados na auto-hipnose, vendo como num filme mental, de que maneira mais perfeita devem executar seu esporte. Durante o momentos em que escrevi este material fui gratificado com a alegria de ver meus alunos superarem suas dificuldades através da hipnose.

Professor: Adriano Alves de Souza (X-Tudo)

# O Surgimento da Hipnose

***A Hipnose É Uma Técnica, Consagrada No Trabalho Psicodinâmico De Terapia E Desenvolvimento Pessoal. A Hipnose Usada Adequadamente Facilita Mudanças Positivas Na Vida Das Pessoas.***

A hipnose vem sendo usada pelo homem desde a mais remota antiguidade. No passado chegou-se a pensar que a hipnose fosse produzida por um poder misterioso que somente algumas pessoas possuíam como dom especial. No século XVIII o médico vienês Franz Anton Mesmer, pensava que a hipnose fosse produto de um fluído universal, ao qual chamou de magnetismo animal. No século XIX o grande neurologista francês J. M. Charcot, pensava que a hipnose fosse um estado patológico, produto da histeria. Por sua vez outro médico francês, Henry Bernheim, demonstrou que a hipnose não era um estado patológico, e que era produzida pela sugestão, e que as pessoas quanto mais inteligentes melhor entravam em hipnose profunda.. No final do século passado S. Freud começou usando a hipnose como método terapêutico, desenvolvendo mais tarde seu método conhecido como Psicanálise veio a deixar de lado o uso da hipnose (Milton Kline, Freud y la Hipnosis. Paidós). Enquanto na Rússia, o grande fisiologista Ivan P. Pavlov, demonstrava por meio do estudo dos reflexos condicionados, que a hipnose era uma forma de resposta do sistema nervoso central, comum ao homem e aos animais. Seu discípulo Bikov domonstrou que todos os órgãos internos respondiam ao mecanismo do condicionamento reflexo ( El Trabajo de la Corteza Cerebral), e K. Platonov demonstrou que a palavra no estado hipnótico, podia modificar as funções do organismo, corrigindo e alterando os reflexos condicionados ( La Palabra como Factor Fisiológico y Terapeutico, Moscou 1958).

A partir da década de 50 os americanos passaram a estudar a hipnose mais profundamente e chegaram a compriender melhor sua natureza (destacando-se os trabalhos dos Drs. C. Hull, Milton Kline (Hipnose e Psicologia Dinâmica), Wolberg (Hipnoanálise) e Milton Erickson, este último considerado o criador da Hipnose Moderna,. Hoje sabemos que a hipnose faz parte da vida psíquica normal do homem. A hipnose é um estado emocional intensificado (Galina Solovey e Anatol Milechinin), já usado pelas mães desde o nascimento de seus filhos (emoção estabilizadora). A hipnose é comunicação de idéias, presente em toda comunicação humana (R. Bandler e J. Grinder). Toda hipnose é auto-hipnose. O hipnotizador é um instrutor que ensina as pessoas a trabalharem com estados emocionais intensificados. Um estado emocional pode ser compriendido pela classificação de Hess, como: emoção ergotropa, aquela que prepara o individuo para a luta ou fuga; e emoção trofotropa, aquela que prepara o individuo para o repouso e a assimilação das energias reparadoras do organismo. O estado hipnótico pode ser induzido por estimulação (estímulos fortes, entusiasmo, agitação, etc.) ou tranquilização (estimulação ritmica, relaxamento, meditação, etc.). As técnicas modernas da eletroencefalografia computadorizada vem sendo utilizada no estudo dos estados hipnóticos, confirmando sua natureza psicodinâmica.

atualmente nos estados unidos, Canadá, Inglaterra e outros países do primeiro mundo, varias universidades oferecem cursos de hipnose à nível de formação, mestrado e até mesmo doutorado.

O ressurgimento da hipnose no hemisfério norte, há mais de uma década, teve repercussão natural noutros países, inclusive no Brasil. Esse renascer manifestou-se em

escritos, congressos de certa amplitude, inclusive internacionais, e, de modo ainda mais acessível, pelos meios televisivos. O conjunto substitui, com vantagem, as provincianas apresentações de outrora, nos palcos, modeladas como divertimento público, proibido aliás, no Brasil, por decreto do Executivo em 1961. É importante, para quem é alcançado por qualquer das formas de apresentação dos fenômenos hipnóticos, atender à nota falsa, extremamente corriqueira, de pseudo-magia onipotente, quando não desrespeitosa e ridicularizante, da prática da hipnose. Dão eles a aparência errônea, de plena e irresistível submissão de uma pessoa ao hipnotizador. Surpreende o quanto idéias inexatas, claramente absurdas para quem tenha um mínimo de informação científica sobre a hipnose, são encampadas por pessoas de bom nível intelectual e, presumidamente, cultas. A desinformação é comum, inclusive nas áreas da psicologia e psiquiatria. É divulgado, amplamente, que o criador da psicanálise, Sigmund Freud, abandonou a hipnose depois de praticá-la por mais de dez anos em sua clínica. O fato, ocorrido há mais de um século, é veraz em si mesmo. Espanta, contudo, se recorra à autoridade de Freud e se negligencie a observação científica. É mera sensatez, em qualquer domínio do conhecimento, verificar se os enunciados proferidos há décadas continuam válidos. Em muitas de suas notas intrínsecas, a prática da hipnose em terapia, hoje, não corresponde ao que o pai da psicanálise, sob o nome de tratamento hipnótico, praticava no consultório e eliminou a partir de 1896. O saber humano não ficou estagnado, nem mesmo no concernente à hipnose, no século que decorreu desde então.

O empenho tenaz de Freud em aliviar os sofrimentos de origem psíquica, a desilusão com a hipnose conhecida na época e que era falha muito além das expectativas, constituiu a força propulsora para erigir o que se tornou a psicanálise. Freud declarou, outrossim, que a psicanálise tinha uma enorme dívida de gratidão para com a hipnose, pois: "a hipnose tornava palpável o inconsciente". Hoje, é verdadeiro o fato de que a hipnose dos nossos dias tem muito a agradecer à psicanálise. Sem a hipnose de Freud, a psicanálise não teria surgido. Sem a psicanálise de Freud, a hipnose não teria alcançado o estágio em que se encontra hoje. Se a hipnose de Freud tornava palpável o inconsciente, a hipnose pós-Freud, hoje praticada, permeabiliza o acesso ao inconsciente.

A hipnose, em si, não é terapia. O que lhe dá eficácia é, talvez em sua maior parte, a sugestão terapêutica, clara ou implícita, que a acompanha. O transe hipnótico procede como diligente veiculador daqueles estados de consciência que potencializam as técnicas psicoterápicas, acrescentando-lhes eficácia. Toda e qualquer estratégia curativa pode ter o benefício de associar-se ao transe hipnótico. Por volta de 1923, Pierre Janet, que nunca abandonou a hipnose em sua vasta clínica, declarou: "A hipnose está morta... até que ressuscite!" Todos estamos assistindo a essa ressurreição que é, em grande parte, devida à psicanálise que, tendo sido a primeira psicoterapia efetiva digna do nome, promoveu o conhecimento do psiquismo e dos modos de tratar-lhe os distúrbios.

## O Curso

No Curso ora proposto, aglutinam-se conceitos que englobam a época mesmiana e chegando a Milton H. Erickson, sua idéias conceitos e atuação numa síntese que ultrapassa o mero ecletismo descoordenado.. Na esfera da aprendizagem e da psicoterapia. Este curso terá como centro de discursos diversos temas relacionados a hipnose, diversas demonstrações praticas e a auto hipnose que é o centro radial da aprendizagem.

O fenômeno da hipnose é estudado no contexto natural dos processos psíquicos e isto o distancia de tudo quanto, por desconhecimento, de modo superficial ou incorreto, lhe é atribuído de iniciático, danoso ou ineficaz. Os fenômenos psíquicos são tais como

existem, com seus processos essenciais. O que varia e é constantemente superável, que pode ficar ultrapassado por desinteresse, negligência ou o que for, são os conceitos que o profissional tenha sobre aqueles e que os tornem defasados e claudicantes dentro da realidade a que pertencem.

## A HIPNOSE

A hipnose é uma técnica simples, em que o paciente não dorme, não perde os sentidos, não fica sujeito à vontade do terapeuta.

Através da hipnose temos acesso aos recursos não conscientes que sempre estiveram ao dispor do paciente mas que nunca foram por ele utilizados para sua própria cura fisiológica ou emocional.

Regra geral, os tratamentos através da hipnose, proporcionam melhoras gradativas e, às vezes, imediatas, com custos e prazos bem menores do que os exigidos por outras técnicas terapêuticas menos sofisticadas.

Nos países do primeiro mundo a utilização da hipnose como recurso terapêutico é um fato e está ganhando mais e mais adeptos, a cada dia que passa.

O uso da hipnose não tem contra-indicações, não causam dependências, não têm efeitos colaterais, não agredem nem desvirtuam a vontade do paciente.

Sob hipnose o paciente jamais cometerá atos que de alguma forma afrontem sua moral, sua dignidade ou sua disposição pessoal.

As pessoas inteligentes são mais fáceis de serem hipnotizadas que as pessoas tolas.

São refratárias à hipnose, as pessoas muito idosas, muito jovens, ou que sofram de distúrbios mentais ou emocionais graves.

## O que eles pesam da hipnose

"Qualquer pessoa capaz de compreender instruções simples como levantar-se, sentar-se ou fechar os olhos pode ser hipnotizada. Mas, embora a palavra hipnose, ou hipnotismo, seja derivada da raiz grega de sono, o paciente fica acordado o tempo todo e inteiramente consciente de tudo que se passa ao redor, já que seus sentidos estão mais aguçados e ele pode pensar com mais clareza."

**Arnold Furst**

"O terapeuta hipnótico entende que o paciente está todo o tempo acordado e inteiramente consciente de tudo o que está acontecendo. Embora a palavra hipnose seja derivada da raiz grega de sono, a hipnose não é uma forma de sono. Cientistas médicos têm vinte e seis métodos de determinar se a pessoa está acordada ou dormindo. Desde o uso do eletrocardiograma e de outros aparelhos até o estudo da resposta a reflexos, de vários modos pode ser provado que o hipnotizado está completamente acordado"

**Arnold Furst**

"É o paciente quem realiza o trabalho. Tudo o que o terapeuta faz é proporcionar condições nas quais este trabalho possa ser feito"

**Milton H. Erickson**

## Podemos entender hipnose como:

- 1 - Estado de consciência, o transe hipnótico em si;
- 2 - Indução desse estado, ou seja, o ato de criá-lo por ação voluntária, do próprio sujeito ou de outrem.

Consciência é, sempre, estado de consciência. São sinônimos. Normalmente, em qualquer momento, tenho ciência de algo. Isto pode ser acompanhado, mais ou menos claramente, com-ciência de que eu estou tendo essa ciência.

Consciência é, a qualquer momento, consciência de algo. Quando algo está se impondo à minha percepção, então eu me dou conta de que estou percebendo algo, tenho ciência, por exemplo, de estar vendo um objeto, ouvindo um som, degustando um pedaço de pão, sentindo o contato da roupa no corpo, ou o cheiro que um perfume exala, etc. Tenho, assim, o conhecimento (ciência) daquele primeiro conhecimento que é estar percebendo. Percebo que eu estou percebendo alguma coisa. Reconheço que eu estou conhecendo alguma coisa. Estado é o fato (ou ato) de estar. Há infinitas gradações entre o sentir-se estar desta ou daquela forma: que estou agindo de modo que me percebo fazendo isto ou aquilo, inclusive quando estou ocupando o meu tempo em não fazer nada. Sempre está presente a consciência de algo, mais nítida ou mais difusa, talvez, comparando, como quando vejo um objeto mais ou menos iluminado. Prossigo. Suponho-me num determinado lugar totalmente escuro. Pouco a pouco, acende-se uma luz que ilumina, primeiro, uma cadeira que está à minha frente. Esta cadeira tem forma própria: quatro pés assentados no chão, um espaldar de tal tipo, etc. Vou, gradativamente, enxergando ao redor da cadeira. Meu olhar vai descortinando espaço maior, vejo outros objetos. Ampliando meu campo de visão, começo a ver a mim mesmo, que estou olhando ao meu redor. Meu olhar é dirigido e centrado mais para este ou aquele ponto, que se torna mais focalizado e atrai mais a minha atenção. O que se situa em torno desse ponto é mais difuso.

A este modo de ver com os olhos do corpo, devo comparar o outro modo de ver com os olhos da mente, de dar-me conta do meu mundo circundante e de mim mesmo. É o processo de conscientização do que estou fazendo no presente momento e do modo como o estou fazendo. Volto a fixar a cadeira situada à minha frente. Diante dela, tenho a percepção sensorial (no caso, visual) de um objeto externo a mim: a cadeira à minha frente. Afasto-me dali. Começo a pensar na cadeira. Não a tenho mais diante dos olhos. No entanto, de início, evoco uma representação específica, a imagem da cadeira. Minha memória a registrou. Percebo que me ficaram, muito vivos, pormenores da cadeira, tal como eu a vi, tal como ela é. Ficou-me uma representação visual concreta, como se eu tivesse fotografado mentalmente a cadeira. Daí, pouco a pouco, transporto a imagem que tenho da cadeira, na minha memória, sobre outros objetos que apresentam notas comuns àquela: têm pernas, assento, espaldar de formas diferentes, mas semelhantes o bastante para que eu compreenda sua idêntica função. As imagens das várias cadeiras, tais quais se apresentam, se sobrepostas, não coincidem. Mas as semelhanças, todas, juntas, me fazem concluir que esses objetos são cadeiras. Abstraio, em primeiro lugar, num ato mental que privilegia o que há de comum, os traços gerais. Eles se tornam independentes dos caracteres concretos das cadeiras vistas. Forma-se uma representação abstrata. Crio, desta forma, a idéia ou noção de cadeira. É uma representação(\*) que, em absoluto, não tem a concretude de cada uma das cadeiras vistas, com sua respectiva imagem. A idéia abrange, dentro dela, todos os objetos cujas características inconfundíveis me fazem reconhecer que, de fato, cada um deles (diferente em suas formas, antigas, portentosas, solenes - talvez incômodas - ou

moderníssimas, de feitio totalmente estranho - mas que, ao sentar-me nelas, é grato o conforto que eu nem imaginava - pelo material de feitura, etc.) é cadeira.

Nos termos desta exposição, de dois tempos sucessivos (o primeiro tempo: o do objeto concreto, a imagem, que é a representação sensória de uma cadeira única, singular - o segundo tempo: a representação intelectual que generaliza a primeira percepção e me faz presentes todas as cadeiras que existiram, existem e vierem a existir), é reconhecida a importância da memória. Esta fixa os traços comuns materiais das diferentes cadeiras em que me sentei. Posso continuar a recordar os dados que os meus sentidos registraram: cor, peso, forma, tamanho, etc.

Vou além. Passando em revista minha experiência vivida, ficou-me a lembrança de duas ou três daquelas cadeiras. Eram especiais. Senti meu corpo muito bem acomodado. Este fato levou-me a reviver outras situações que nada tinham a ver com cadeiras. Mas que tinham, em comum com aquelas duas ou três, um bem-estar específico. Elas me propiciavam a mesma sensação ou o mesmo sentimento (qual dos dois, ou os dois juntos?) que tive de outra feita: segurando nas mãos uma gravura minúscula, difícil de ver, ao olhá-la com um vidro de aumento, pude enxergar tudo muito bem, com todos os pormenores. Nos dois casos, experimentei o que pude classificar de comodidade. E agradei a bondade do homem que me permitiu ocupar as ditas cadeiras e a do que me emprestou a lupa.

**“Nesta história passei do mais concreto ao mais abstrato”**

## A Hipnose e a mente

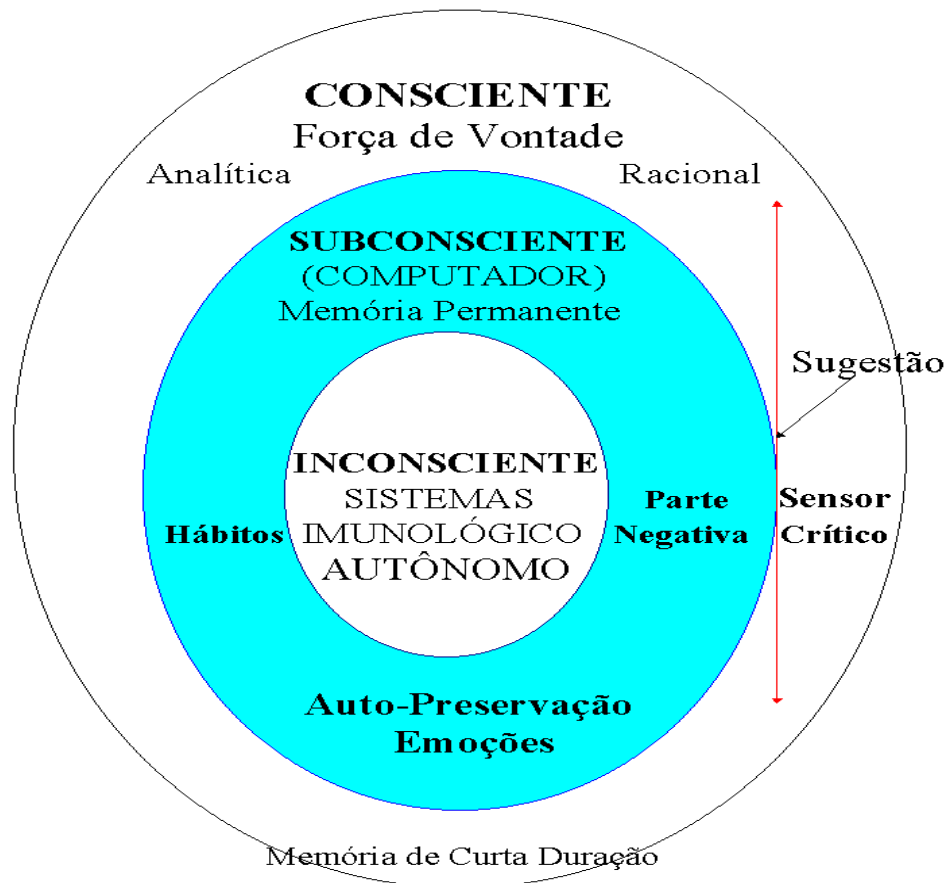
### *O segredo para que uma reprogramação funcione*

Ouvimos sempre pessoas se queixarem da falta de êxito em cursos de controle mental e métodos de reprogramação. A essas pessoas a nossa resposta é simples; não lhes foi dita a condição para que a programação funcione, que consiste em vencer a barreira do sensor crítico, que está presente na mente consciente e funciona como uma espécie de sinal vermelho, que põe a reprogramação na fila de espera enquanto a compara com o programa da memória permanente, e convence o consciente a rejeitar a sugestão que não esteja de acordo com o programa interno, mandando de volta a reprogramação para a força de vontade, que todos nós sabemos que não tem durabilidade, dura, no máximo setenta e duas horas, e é esquecida, como um computador comum que apaga tudo de sua memória RAM, quando é desligado. Temos, portanto, de conseguir a abertura total do sensor crítico, para chegar à parte reprogramável, que é atemporal, onde só existe o aqui e o agora, o futuro é algo que irá ocorrer sem previsão de tempo e o passado, o que já ocorreu. Portanto, dentro dessa parte do cérebro, podemos transformar tudo o que quisermos, programando os fatos como se estivessem ocorrendo aqui e agora. O segredo de uma reprogramação bem sucedida está no nível de relaxamento, que deverá ser profundo a ponto de inibir, temporariamente, o sensor crítico.

## Desmistificando a hipnose

O subconsciente é exatamente como um programa de computador de rede neural, sendo assim podemos mudar a programação, reprogramando, já que ele não é analítico e aceita como verdade as novas reprogramações.

# A HIPNOSE E A MENTE



**HIPNOSE É A INIBIÇÃO TEMPORÁRIA DO SENSOR CRÍTICO ATRAVÉS DO PENSAMENTO SELETIVO**

## Mitos sobre a Hipnose

### Perda da consciência

Um dos maiores mitos sobre hipnose é que você perderá a consciência. A hipnose é um estado alterado de consciência, porém não se perde a consciência. Você ficará ciente de tudo em cada momento e ouvirá tudo que o hipnólogo estiver dizendo.

### Enfraquece a vontade

A sua vontade não se enfraquecerá ou mudará de forma alguma. Você está no controle e, se desejar por qualquer razão sair do estado hipnótico, pode fazer isso simplesmente abrindo os olhos. Você não pode ser forçado a fazer nada contra a sua vontade. Os hipnotistas de palco gostam de que a platéia acredite que eles têm o controle absoluto sobre os seus sujeitos. O profissional deixa claro que o paciente tem o controle.

### Fala espontânea

O paciente não começa, espontaneamente, a falar ou revelar informações que gostaria de manter em segredo. Você pode falar durante a hipnose e seu hipnólogo pode querer usar uma técnica que inclui conversa para ajudá-lo em seu problema.

### Acaba-se dormindo

A hipnose não é igual ao sono. Você não vai dormir. O padrão do eletroencefalograma durante a hipnose é diferente do padrão do eletroencefalograma durante o sono.

## Transe - Sonambulismo

Transe é um conceito básico no estudo e na prática da hipnose. Caracteriza-se pelo fato de que o sujeito passa a manifestar:

- certa indiferença temporária, relativa ou completa, às impressões recebidas pelos órgãos dos sentidos, mas que, pela expressão fisionômica, pelas atitudes, pela fala e pelo que é capaz de informar depois, demonstra não ter-lhe ocorrido simples paralisação ou quiescência da vida psíquica, tal como sucede nas condições normais do sono ou no coma produzido por circulação cerebral deficiente, por substância tóxica no sangue ou por traumatismo craniano .

O transe é um estado de consciência. Frequentemente se diz tratar-se de um estado alterado de consciência. Etimologicamente, alterado (do latim, alter=outro) não tem o sentido de deteriorado. Trata-se de um estado diferente da consciência habitual da vigília. É, em si, normal, na acepção de que não é patológico.

É, sempre, temporário. Ocorre em situações diversas, há muito conhecidas. Há o transe dos sonâmbulos verdadeiros; o dos místicos: o êxtase; o dos histéricos: o transe hipnótico. Em outras palavras, o mesmo estado pode ser o efeito de causas diversas em parte ou no todo. Pode ouvir-se de alguém: "fiquei em transe", quando algo muito especial o torna 'absorto', 'suspenso', e o faz perder o contato com o que se dá ao redor. Outra vez, essa mesma pessoa pode ser informada por outrem: "Você estava completamente fora de si, em transe, não respondendo a nada que se dissesse ou fizesse com você". Entre estes dois momentos, talvez extremos, pode haver, pois, uma infinidade de aspectos particulares, também suscetíveis dos mais variegados matizes, dentro do contexto geral, dos quais ainda não temos maior conhecimento. O que se pode dizer é que há graus variáveis em todas e em cada uma de suas manifestações. Milton Erickson, com frequência, usava uma expressão que lhe era cara: o transe do dia-a-dia, o transe cotidiano. Com isto, pretendia chamar a atenção para a naturalidade com que o homem, em sua vida corrente, entra em estados diversos de consciência, com maior ou menor adesão desta ao mundo real



circundante. Distrair-se com algo ou absorver-se na solução de um problema significa estar num ponto do mesmo itinerário psicológico que desemboca no transe sonambólico profundo.

Fenômeno relativamente comum em certas pessoas, em especial na infância ou adolescência, o sonambulismo é o caminhar dormindo. O sujeito, não só, se locomove, como é capaz de praticar atos que não lembra ao despertar. Em geral, ocorre sem maiores contratempos. Há, no entanto, registros de acidentes durante o estado sonambólico. Despertado por alguém ou por algum fato, o sonâmbulo se surpreende ao ver onde se encontra. Este sonambulismo em sentido autêntico - perambular em pleno sono - foi o determinante para que se desse o mesmo nome ao estado 'profundo' de hipnose. Neste, o indivíduo parece dormir como durante o sono fisiológico, de olhos fechados. Depois - se comandado pelo hipnotizador e aceitar o comando deste - é capaz de abri-los, continuar em estado 'alterado' (outro) de consciência, executar determinadas ações e, ao voltar ao estado 'desperto', não recordar coisa alguma.

Esta amnésia foi decisiva para que o nome do sonambulismo verdadeiro se estendesse ao 'sono' hipnótico. Ao pé da letra, o sono hipnótico não é sonambulismo, porque o indivíduo, em geral, está comodamente sentado ou deitado. Locomover-se, durante esse transe, deve ser aprendido. Nem, deveras, é 'sono' como aquele em que o sonâmbulo natural se encontra. Trata-se de mera semelhança, apadrinhada com o denominativo do outro fenômeno, pelas aparências imediatas, parecença que não nos revela a natureza verdadeira do fenômeno. Daí ser o nome de hipnose - do grego hypnos - etimologicamente incorreto. Foi cunhado por Braid, porque se parece (equivocamente) com o sono real. Os graus do transe hipnótico são como que avaliações feitas em vista dos aspectos do sujeito hipnotizado, em comparação com os que demonstra durante o sono real. A amnésia posterior, ao despertar, também entra como dado ao falar-se a respeito da profundidade do transe, a qual é vista em função das características incluídas no que, comumente, chamamos de sono profundo. Na verdade, muito pouco se sabe, com clareza, desse terreno movediço, de limites incertos, que impressionou o gênio de Sigmund Freud, o inspirou e lhe permitiu criar a psicanálise

## AUTO-HIPNOSE

Auto-hipnose é entrar em transe independente da ação de outra pessoa. A primeira vez pode ocorrer, até, espontaneamente, sem intervenção nenhuma de quem quer que seja, nem do próprio sujeito que, só posteriormente, se dá conta do fato de ter estado em transe durante certo período de tempo. Esta mesma pessoa, depois disto, pode conseguir entrar em transe por própria vontade mediante algum expediente que ela mesmo crie e se condicione a ele. A forma de auto-hipnose espontânea, embora possível, é mais rara. O mais comum é o primeiro transe não ser espontâneo mas induzido pela ação de outrem.

É a hetero-hipnose, em que uma pessoa induz o transe em outra. Esta, a seu turno, pode ser ensinada a entrar em transe por própria conta nas vezes seguintes, mediante um sinal qualquer que ela mesma crie e ao qual se condicione. Assim, o que, ao início, foi hetero-hipnose, passa a ser reproduzido pelo próprio sujeito em si mesmo, transformando-se na capacidade de auto-hipnose.

A habilidade de induzir auto-hipnose pode ser adquirida por alguns mais do que por outros, e como toda técnica a proficiência virá com o uso continuado.

As condições necessárias para a auto-hipnose são as mesmas para hipnotizar outras pessoas. No entanto, as condições para induzir auto-hipnose são muito mais difíceis de atingir.

## Condições necessárias Para a Auto-Hipnose

**Relaxamento** – É necessário que antes de iniciar uma terapia através da auto-hipnose, se realize um relaxamento, não importa qual for o relaxamento, de preferência que a pessoa utilize alguma técnica de relaxamento por hipnose.

**Confiança** – A confiança na auto-hipnose é extremamente importante, da mesma forma que a auto-estima também, se sua auto-confiança não está muito grande você pode optar por fazer alguns testes como é o caso do teste do formigamento da mão que você verá na sequência. Estes testes ajudarão a você a se assegurar que você está mesmo reagindo a, ficando então mais receptivo ao conceito de melhoria progressiva que se pretende atingir com a auto-hipnose.

Os testes nos ajudarão a nos tornar mais confiantes de que podemos esperar os resultados desejados da nossa própria sessão hipnótica. À medida que nos tornamos mais eficientes, percebemos que nosso corpo fica cada vez mais pesado e nossa consciência fica mais aguda. Ouvimos sons à distância e notamos que nossas mãos parecem muito pesadas, e falar começa a ficar mais difícil. Sempre coloque seu objetivo em termos positivos. É bom dar à sua mente inconsciente um conjunto completo de instruções antes de entrar em transe.

Faça questão de criar uma "rede de segurança": "Eu quero entrar em transe para relaxar (ou obter uma resposta para \_\_\_\_\_)" e "eu quero permanecer em transe por "X" minutos, ou até conseguir o meu objetivo. Neste momento vou sair do transe, sentindo-me relaxado, descansado e bem".

Compreendo que qualquer resposta poderá ser comunicada na forma de metáfora. Se eu tiver qualquer dúvida sobre meu bem-estar físico, mental, emocional ou espiritual, acordarei imediatamente em um estado mental adequado para lidar com a situação de maneira apropriada.

## Posso aprender a me hipnotizar?

Toda hipnose é auto-hipnose. O profissional assume o papel de agente ou instrutor para ajudá-lo a conseguir este estado agradável. Alguns hipnólogos gravam fitas para seus pacientes, para serem usadas entre as sessões ou no lugar de sessões repetitivas. Um bom exemplo é o uso da hipnose no tratamento de dores crônicas, onde muitas vezes, fitas são usadas pelo paciente conforme a sua necessidade.

## Técnica Para realização da Auto-Hipnose

### da Cadeira Confortável

Quando se alcançou o conhecimento do estado de auto-hipnose, sendo capaz de observar os vários "pontos de checagem", experimentando resultados favoráveis, torna-se muito claro que não se precisa contar além do número três, que é possível, após a

contagem do três, dormir por um período de três a quatro minutos e acordar em uma hora predeterminada.

Para esta técnica seleciono uma cadeira muito confortável. Esta técnica é eficiente também para se aplicar deitado numa cama. Foco bem relaxado quando começo a sessão. Já aprendi que uma auto-hipnose curta de três ou quatro minutos será muito eficiente e por isso olho o relógio para decidir a hora do término, que realmente é a hora de acordar.

Se faltarem, por exemplo, três minutos para as três, direi a mim mesmo, bem alto: \_\_\_\_ Contarei até três e dormirei, para acordar exatamente às três horas. Quando acordar sentir-me-ei como se tivesse tirado uma soneca, de uma hora e meia. Então me sentirei descansado e revigorado e mais apto a desempenhar os meus deveres desta tarde. Um, dois, três.

Quando abrir os olhos estou ciente de ter adormecido e meu primeiro interesse é determinar o tempo. Quando olho o relógio e vejo que são realmente três horas, fico surpreso, pois senti que o cochilo foi muito mais longo, sinto uma espécie de alívio. Este é um teste que me correspondei satisfatoriamente àquela parte da prescrição hipnótica, fico de pé e me espreguiço, sabendo que a sessão hipnótica será benéfica.

### Técnica de indução a Auto-hipnose

“Quando eu contar até dez,... minhas pálpebras se tornarão muito pesadas... úmidas... e cansadas... até mesmo antes de chegar a dez... poderei ser obrigado a fechar os olhos... No instante em que eu fecho os olhos... cairei em estado profundo de transe... Estarei plenamente consciente... Ouvirei... Tudo e poderei dirigir sugestões... à minha mente subconsciente... 1(um)... minhas pálpebras estão ficando muito pesadas... 2(dois)... minhas pálpebras estão ficando úmidas... 3(três)... Minhas pálpebras estão ficando muito cansadas... Pesadas... 4(quatro) Mal posso manter os olhos abertos... 5 (cinco)... Estou começando a fechar os olhos... 6(seis) Minhas pálpebras estão se fechando cada vez mais... 7(sete) ... Estou completamente relaxado e à vontade... 8(oito)... quase não posso mais ficar com as pálpebras abertas... 9(nove)... Meus olhos estão fechados... Estou em estado de transe... Profundo... 10(dez)... Posso dar a mim mesmo qualquer sugestão pós-hipnótica conveniente...

### Prova do Formigamento da Mão

Enquanto eu conto até dez e até mesmo antes de chegar a dez... sentirei um formigamento ou adormecimento na mão direita... 1(um)... Estou me concentrando na minha mão direita... Enquanto penso nela, vejo-a ... Completamente relaxada... 2(dois)... Vou sentir um agradável formigamento... Uma sensação... Prazerosas... Bem mole... 4(quatro)... Estou completamente à vontade... 5(cinco)... Minhas mão está começando a formigar... 6(seis)... É uma sensação gostosa... mole... formigando... 7(sete)... Está ficando cada vez mais forte ... 8(oito)... É uma sensação muito agradável... 9(nove)... sinto um formigamento muito... muito agradável...

10(dez)... Estou agora em estado de transe e posso dar a mim mesmo sugestões pós-hipnóticas... Que me serão muito benéficas...

A sensação que eu sentia na mão irá embora... minha mão voltará ao normal... Agora tenho a prova... de que atingi o estado de transe... Todos os músculos... e nervos... de todo o meu corpo... estão completamente soltos... me sinto... maravilhosamente... bem... Agora vou dar instruções construtivas à minha mente subconsciente...

**OBS.:** Para a realização de uma auto-hipnose pode ser feito qualquer umas da técnicas de indução normal, você só precisa ficar atento ao dar as sugestões, procurar dar prioridade na sugestão do horário que quer sair do transe.

### Técnica para Ministras Sugestões Instrutivas (adaptada para a Auto-Hipnose)

Estou muito atrasado nos meus estudos e sei que sou uma pessoa esperta. Não sou de índole preguiçosa e desobediente e, a partir de hoje, há de operar-se em mim uma transformação. A minha aspiração única é conseguir muito bons resultados nos meus estudos; obedecerei aos meus pais e serei um excelente aluno nos estudos. Gozarei boa saúde e, desde agora, serei vigoroso, ativo e feliz. O meu caráter é naturalmente bom e tudo quanto possuo de bom há de manifesta-se no exterior. Neste mesmo instante, enxoto a preguiça e a desobediência. Dormirei durante uns dez minutos e, ao final desse tempo, acordarei bem disposto e a minha memória ficará firme nas coisas que acabam de realiza-se. Não terei nenhuma resistência as sugestões que me dei e não haverá no meu espírito nenhuma traço de ilusão que nêle foram provocadas. Dormirei profundamente e acordarei dentro de dez minutos ”

## A Hipnose Educacional

Você não deve pensar que o uso da hipnose para aprender bem só tem aplicação para quem é estudante. Praticamente todas as pessoas que querem aprender alguma coisa, por prazer, por necessidade, ou pelos dois motivos. Muitos profissões exigem aprendizado para que se possa progredir, e o prazer de certos hobbies, jogos e outros interesses é proporcional ao nível de habilidade e de conhecimento desenvolvido. Você pode querer ser bem informada a respeito dos assuntos do governo ou dos resultados das partidas de futebol. Os funcionários do governo precisam lembra-se do que está onde, quem possui o que, quem quer o que, o que significa o que. O açougueiro, o padeiro e o fabricante de castiçais sempre poderão melhorar os seus negócios se se lembrarem dos nomes dos fregueses, de suas preferências e desejos. O motorista de ônibus precisa lembra-se dos itinerários. O vestibulando precisa lembrar das formulas químicas, matemáticas e regras do português para entra na universidade.

Através de sugestões hipnóticas, você pode realmente concentrar a atenção naquilo que quer aprender. Um agradável processo de recapitulação hipnótica ajuda e retenção e a recuperação dos conhecimentos. O uso da hipnose para encontrar o seu nível ótimo de rendimentos também intensifica o aprendizado.

A aquisição de conhecimento requer compreensão mas, ainda, requer memória. A memória é uma boa coisa. Ela dá continuidade às nossas vidas. Ela permite-nos dividir a nossa vida com os outros. Ela promove a compreensão das novas idéias de tal forma que elas tenham sentido. A memória é uma ferramenta e lembrar é um processo por meio do qual chegamos a determinado objetivo.

Aperfeiçoar o processo de aprendizagem pode ser útil durante toda a vida e não apenas quando se é estudante. Usamos a memória para passar nos exames, para impressionar bem, nas entrevistas, para conviver com os amigos, para apreciar as nossos próprios pensamentos, para trabalhar e para os nossos hobbies. O conhecimento é ansiosamente pretendido, mas ele vai embora depressa a menos que tomemos providências definitivas para evitar que isso aconteça.

A recapitulação hipnótica envolve as três partes do cérebro. Quando todo o cérebro é ativo, a mente é aguçada, criativa, desperta e completa. Sob tais condições, vem a naturalmente uma grande capacidade de memorização. O sistema de produção (o lado esquerdo do cérebro) organiza a informação com tal clareza e lógica que fica que fica mais fácil lembra-se, e isso nos ajuda a aprender. O sistema de desenvolvimento (o lado direito do cérebro) favorece as atitudes positivas, inventa experiências de superior desempenho, cria metáforas e permite a ocorrência das associações e da compreensão. Enquanto isso, o sistema de sustentação (o restante do cérebro) cria o nível ideal de rendimento do corpo: um estado ampla e claramente desperto.

## Técnica para Ministar Sugestões Instrutivas

Idade: 7 à 15 anos

Estais muito atrasado nos vossos estudos e sois um menino e sois um menino preguiçoso. Não sois de índole preguiçosa e desobediente e, a partir de hoje, há de operar-se em vós uma transformação. A vossa aspiração única é conseguirdes muito bons resultados nos vossos estudos; obedecereis a vossos pais e sereis um excelente aluno nos estudos. Goszareis boasaúde e, desde agora, sereis vigoroso, ativo e feliz. O vosso carácter é naturalmente bom e tudo quanto possuídes de bom há de manifesta-se no exterior. Neste mesmo instante, enxotamos a preguiça e a desobediência. Dormi durante uns dez minutos e, ao final desse tempo, acordareis bem disposto e a vossa memória ficará firme nas coisas que acabam de realiza-se. Não tereis nenhuma lembrança das sugestões que vos foram dadas e não haverá no vosso espírito nenhuma traço de ilusões que nêles foram provocadas. Dormi profundamente e acordai-vos dentre de dez minutos ”

**OBS.: guardar o silêncio nesta indução. Com Adolescente e adultos está indução poderá ser aplicada depois que a pessoa tenha sido levada ao transe por alguma indução rápida.**

Um método de indução também bastante eficaz na hipnose educacional é conduzir o paciente a um transe mais profundo e buscar na memória dele o conhecimento que ele havia esquecido ou simplesmente armazenado em sua memória. É importante lembrar que ele precisa ter visto, aprendido ou pelo menos ter escutado o assunto alguma vez. Pois o hipnólogo não tem como retirar da memória algo que o paciente não conhece, não viu, nem aprendeu. Uma recomendação minha é que o aluno que deseja passar pelo processo de Hipnose Educacional tenha uma vida escolar normal e não falte as aulas, só assim ele obterá um resultado satisfatório.

## Elementos da Indução Hipnótica

### ❖ Permissão /Utilização

Qualquer reação, comportamento e experiência são válidas.

Qualquer reação pode ser indicio de uma reação hipnótica ou levar a ela.

Permissão “Pode” Talvez  
Previsão “Acontecerá”  
Sugestão “Será

#### ❖ Evocação / Sugestão: Abordagem Naturalista

Pressuposição/ Implicação/ dicas contextuais

Pressuposição verbais: Ilusão de alternativa do tipo: “Antes, durante e depois”; Ritmo: consciência

Pressuposição comportamentais

Dicas Contextuais

Alteração dos padrões de comunicação e comportamento.

#### ❖ Sincronização

Não verbal: Ritmos, postura, qualidade da voz, ritmo respiratório, observação do comportamento (resposta de espelho e resposta livre).

Verbal: Sintaxe e vocabulário.

#### ❖ Descrição

Descrição da Cena  
altruísmo

#### ❖ Palavras de permissão e de Transferência de poder

Palavras de oferecem alternativas

Palavras chave

Palavras que não especificam pessoas, lugares, tempo, objetos, ou ações

Focalizar a atenção e conduzir as associações

#### ❖ Divisão

Consciência/Inconsciência

Aqui, presente, externo/lá, passado ou futuro, interno. Verbal e não verbal

#### ❖ Ligação

Verbal e não verbal

Construir Pontes

Relembrar experiências semelhantes ao transe

#### ❖ Intercalar

Ênfase não-verbal em frases e palavras

### Utilizando a Pressuposição na Hipnose

1. Oferecer uma ou mais posições que podem conduzir ao resultado desejado.

❖ Gostaria de entrar em transe agora ou mais tarde?

❖ Prefere entrar em transe de olhos abertos ou fechados?

❖ Gostaria de sentar-se na cadeira reclináveis ou permanente onde está para entrar em transe?

## 2. Supor que algo acontecerá em breve

- ❖ Antes de entrar em transe, gostaria de desmistificar alguns aspectos da hipnose.
- ❖ Já esteve em transe antes?
- ❖ Tente Ter uma experiência agradável enquanto estiver em transe.
- ❖ Não tenha pressa para entrar em transe.

## 3. Supor que algo está acontecendo

- ❖ Se desejar, pode entrar em transe mais profundo.
- ❖ Muito Bem. Continue assim.
- ❖ Enquanto o seu inconsciente o ajuda a fazer o que deve ser feito.

## 4. Supor que algo acabou de acontecer.

- ❖ Como foi? Seja bem vindo.
- ❖ Compare este transe com o anterior
- ❖ Agora seu inconsciente pode resolver os problemas que não foram trabalhados

## 5. Sugerir que algo está acontecendo, irá acontecer ou acabou de acontecer ou acabou **de** acontecer, referindo-se à frequência com que acontece.

- ❖ Não entre em transe muito depressa.
- ❖ Não sei quando seu inconsciente resolverá isso.

## 6. Sugerir que algo está acontecendo, irá acontecer ou acabar de acontecer e perguntar se a pessoa tem consciência disso.

- ❖ Não sei se percebeu que o ritmo de sua respiração mudou.
- ❖ Provavelmente não sabe que sou inconsciente o está ajudando a resolver seus problemas.

## 7. Palavras que podem e devem ser usadas sempre;

- ❖ Antes, depois, durante, enquanto, uma vez que, anteriormente a, quando, na medida em que, etc.
- ❖ Você pode notar uma determinada sensação.
- ❖ Isto pode ser facilmente aprendido.
- ❖ As pessoas podem relaxar.

## Portais do transe: As quatro portas para o transe

### Distanciar/Desfocar

- ❖ Deitar na grama e olhar as nuvens
- ❖ Estados hipnogógico/hipnopômico
- ❖ Estado de meditação e relaxamento
- ❖ Assistir a uma aula/palestra chatas

### Absorção/Consciência Focada

- ❖ Fixar a atenção em um livro, filme ou na televisão
- ❖ Ouvir um ardor carismático
- ❖ Deixar-se absorver por uma música

- ❖ Deixar-se absorver por uma atividade ou trabalho
- ❖ Deixar-se absorver por uma conversa

#### Dissociar/Dividir a Atenção e ou Realizar duas tarefas simultaneamente

- ❖ Tocar um instrumento (depois de dominar sua técnica)
- ❖ Praticar Esportes (Depois de dominar sua técnica)
- ❖ Rabiscar um pedaço de papel durante outra atividade
- ❖ Comer pipoca no cinema

#### Rítmica/Padronizar/Comportamento Repetitivo.

- ❖ Cantar/dançar/Cantar mantras
- ❖ Correr/balançar

#### Fenômenos do Transe que algumas pessoas passam

- ❖ Amnésia
- ❖ Distorção da noção do tempo
- ❖ Progressão de idade
- ❖ Anestesia – ausência de sensações
- ❖ Analgesia - ausência de dores

## Técnicas de Indução

### Técnica de Anestesia Adaptada

Agora feche os olhos... Sinta-se confortável... Tão Confortável quanto possível... pés apoiados no chão e mão sobre o colo... as palmas sobre as coxas... quero que você pressione o joelho direito... bem firmemente.. tão firmemente como se fosse capaz de empurrar os pés através do chão... Agora... Você sabe e eu sei que você não vai empurrar os pés através do chão.. e quando eu tentar erguer suas mãos das pernas, eu não serei capaz de fazer isto... Se eu conseguir você não está pressionando o suficiente... Eu vou tentar aqui... Ótimo você continua pressionando firmemente e mantenha assim... Faça isto até que eu peça o contrário... Ótimo... Agora... Um pouquinho mais forte...isto mesmo... Agora continue assim... Preste atenção a si mesmo... Agora continue pressionando um pouquinho mais forte... Excelente... Preste atenção você continua pressionando até eu contar três ...Ao contar três... Rapidamente deixe de pressionar e enquanto faz isto, você terá uma sensação de leveza em sua mão e a mão vai começa a escorregar na sua perna... Enquanto ela escorrega para frente seu cotovelo fica reto... A mão afasta-se completamente da perna... Então ela começa a levantar mais alto... mais alto e mais alto.. até atingir o nível do ombro e ficar paralela ao chão... então para... Então ao contar três... Você simplesmente deixa a mão escorregar para a frente e assim por diante... Um... dois... três... liberte a tensão... A mão esta escorregando na perna... Enquanto ela escorrega... o cotovelo endireita-se... Ótimo... Enquanto o cotovelo endireita-se como se houvesse uma corda amarrada no punho... erguendo mais acima... mais e mais acima... até que atinga o nível do ombro e fique paralela ao chão... Ao chegar a este ponto.. A mão não se move nem para baixo nem para cima... nem para os lados... isto muito bom... Desse jeito mesmo... muito bom... levantando... levantando... como se houvesse uma corda amarrada aos punho...



Agora... deixe o braço ficar duro e rígido... do ombro até o cotovelo... do cotovelo... até o punho e do punho até a ponta dos dedos... como se tivesse introduzido uma barra de ferro através dos ossos... desde os até o ombro... para que você não possa dobrar o braço ... o punho... o cotovelo ou qualquer junta em qualquer momento... isso mesmo.. Duro e rígido... Mantenha a rigidez... muito bem... Agora preste atenção ao seu braço... mantenha ainda duro e rígido... apenas imagine que eu coloquei algumas sacolas cheias ali... cada uma com mais ou menos 10 quilos de mantimentos.. você realmente sente o peso delas e este peso está puxando o braço duro e rígido para onde estava antes e empurrando sua perna através do chão ... você tenta mantê-lo ali, mas logo o peso será demais para você... O peso puxa seu braço para baixo... para baixo... ficando cada vez mais e mais pesados... Aqueles quilos parecem agora 20 e os 20, 30. Você tenta manter o braço levantado... mas logo desiste desta idéia e deixa o braço que está rígido ser puxado para baixo até seu joelho onde permanece duro e rígido... Agora... além da pressão que colocou sobre o joelho, você terá o peso das sacolas... pesado... Pesado... Pesado... Ótimo... continue assim... empurre firmemente ali... cada vez mais... aí se eu tentar tirar sua mão novamente não conseguirei... pressione... pressione... cada vez mais para baixo... para baixo... Agora preste atenção e ao contar três... deixe rapidamente como que derreter sobre a cadeira, tão rapidamente quanto se puzasse o gatilho de uma espingarda... Tão rapidamente quanto uma tira de borracha arrebenta quando esticada... então solte-se completamente na cadeira e relaxe profundamente... como se você estivesse adormecendo profundamente... Ao contar três solte-se relaxe profundamente.. Um-dois-três... profunda... profunda... profundamente... relaxado... respire lenta e profundamente... cada inspiração você vai ficando mais profundamente relaxado... mais e mais profundamente (m-a-i-s p-r-o-f-u-n-d-a-m-e-n-t-e).. agora você está respirando confortável e prazerosamente e com cada inspiração você relaxa mais profundamente... seus olhos estão fechados e você pode mantê-lo assim até eu pedir que os abram... quando eu pedir que abra os olhos, você terá dificuldades para fazê-lo... você abrirá os olhos sentindo-se desperto, descansado, relaxado, ágil, tendo apreciado toda a experiência... mas até eu pedir que abram os olhos... por favor... mantenha-os fechados ... agora eu gostaria que você me desse um sinal de que manterá os olhos fechados... até que eu peça que os abram... você pode assentir com a cabeça... Ótimo... também para que possa aprender mais sobre esta experiência... você vai seguir minhas instruções, como é dada, imediata, exata e precisamente como é dada... eu não vou pedir que faça algo que não queira fazer... está certo... agora... Preste atenção... apenas preste atenção à mão direita se desejar... imagine que apliquei uma injeção de procaína em volta do pulso ou um desses mais novos anestésicos que agem rápido, completa e profundamente... você começará a sentir os efeitos do anestésico como se ele realmente estivesse anestesiado quimicamente e você sabe como estas coisas reagem... dessensibilizando tecidos... pressões... e etc... assim que você começar a sentir a mais leve diferença entre sua mão direita e sua mão esquerda... indique para mim que notou esta diferença levantando o dedo indicador direito... Ótimo mantenha este dedo levantado se desejar... excelente... muito bom... a anestesia fica mais e mais profunda e quando eu contar cinco... haverá uma anestesia muito profunda na mão direita... tão profunda quanto necessária... ao mesmo tempo a mão esquerda ficará hipersensível. Um - a mão direita ficando mais e mais adormecida. Dois - ainda mais e mais profundamente anestesiada: ao contar cinco, profundamente adormecida e anestesiada, mas a ,mão esquerda, está hipersensível agora... eu tenho um instrumento aqui com o que vou testar suas mãos... que eu testar a mão esquerda, parecerá a você que a estou picando com uma ponta afiada de lápis e você a afastará mostrando que ela teve um estímulo doloroso... mas com a mão direita... quanto mais forte eu for picando... mais adormecida ela ficará... a sensação será como a

pressão de uma borracha de apagar um lápis... Agora... aqui preste atenção... aqui está a picada da mão esquerda e você simplesmente não gosta dela... mas na mão direita... quanto mais forte eu bato... mais adormecida ela fica e mais profundamente relaxada. Obviamente existe uma diferença na resposta... porque a esquerda está sensível... mas a mão direita quanto mais eu bato... mais adormecida ela vai ficando. Você pode manter o adormecimento aí, mesmo depois de despertado. Não permita que ela desapareça, não ser quando você ouvir uma palavra predeterminada. CERTO? Está bem para você esta palavra for “desanestesiado”? Não permita que a anestesia desapareça da mão direita... não ser quando eu disser a palavra “desanestesiado” obrigado.

### Método de Hipnose Indireta

(Hipnotizar um outro indivíduo, que não o cliente, é usar o indivíduo como ajuda para produzir estados de transe na pessoa que ele julgar ser o cliente.)

Agora, cliente, seu amigo (pai, mãe etc.) trouxe você para me ver... Nós precisamos discutir muitas coisas e o que eu gostaria que você fizesse é estar disposto a entrar em estado de transe para tentar aliviar ou remover a condição da qual você se queixa. Amigo tem mostrado muito interesse em ajudá-lo. Ele trouxe você aqui. Recomendou que você viesse para um tratamento... Fez isto porque realmente está interessado em ajudá-lo. Portanto, talvez amigo esteja disposto a ajudar-me a ensinar-lhe como entrar em estado de transe... Se você quiser ajudar-me, ele poderá fazer isto, naturalmente, ficando ali para ser observado por você... Ele o conhece muito... muito bem...ele provavelmente compreende certas coisas sobre você e pode ajudá-lo a entrar neste estado de transe... Você pode Ter alguma dica ou ajuda apenas observando-o ali... a despeito do fato de eu esta conversando com ele, você pode ouvir-me perfeitamente claro e pode observá-lo... Enquanto você observa muito cuidadosamente... veja se, talvez você pode captar algumas pequenas coisas que poderiam ser feitas... Amigo... você poderia ajudar fazendo alguma coisa que julga CLIENTE... CLIENTE, você pode olhar muito atentamente nos olhos do amigo... se quiser... pode...assim... concentra-se melhor... Pode imaginar que pode começar a ver a si mesmo relaxando...realmente... relaxe mais e mais... o amigo poderá ajudá-lo de alguma forma que ele julgar aconselhável ou útil a você... você pode observá-lo muito cuidadosamente... pode sentar-se confortavelmente... na cadeira... Pode mover a cadeira se quiser... Pode deixar suas mãos descansarem sobre as coxas e o amigo... Pode cooperar de alguma forma útil a você... Enquanto você sentado aí e olhar para o amigo... você começará a perceber sua sensação de adormecimento... uma sensação de relaxamento tomando conta de seu corpo... Observe amigo muito cuidadosamente nos pequenos detalhes... talvez ele possa demonstrar... algumas dessas coisas para você... para lhe dar uma idéia mais clara de tudo o que estou falando... porque ele conhece você muito... muito bem e sabe de que maneira responderá melhor... Você pode deixar suas mãos descansarem sobre as pernas justamente como está fazendo agora... Seria interessante que, enquanto faz isto... você aproveitasse toda ajuda que puder de amigo para, sentir o que se passa em seus dedos e mãos e sentir qualquer coisa, seja ela o que for... sentir a textura da calça enquanto seus dedos descansam sobre ela... sentir o calor da perna através dela... sentir o vinco da calça... Ter a sensação de cada dedo da sua mão... sentir o tremor enquanto ele acontece... sentir o movimento do polegar esquerdo enquanto ele acontece... senti-lo tornando-se mais leve talvez ou talvez mais pesado... sentir a mão direita... sentir cada pequeno movimento e deixar as mãos moverem-se como quiserem. Talvez uma delas possa torna-se leve ou pesada... pode torna-se relaxado e adormecido e isto acontecer... você pode sentir certo

peso nas pálpebras... seus olhos podem começar a piscar e fechar-se... se isto acontecer... você poderá deixar que se fechem. Você pode fechá-los firmemente e relaxar e estará completa e profundamente num estado de transe...

Amigo pode cooperar mostrando exatamente como estas coisas acontecem... você pode permitir-se CLIENTE, adormecer mais profundo e mais complementemente... você pode notar e sentir mesmo com os olhos fechados... que o amigo pode cooperar com você... pode sentir aquela sensação de leveza tornando-se mais e mais intensa na sua mão esquerda ou na sua mão direita ou em ambas as mãos... você pode Ter a sensação de uma das mão começa a levantar-se... parece que pode ser a mão direita... ela começa a ficar mais leve agora... ainda mais leve. CLIENTE e ainda mais leve... começa a levantar-se lentamente... mais alto... mais alto... os dedos começarão a mover-se... o dedo indicador e aí os demais dedos... então a mão deixará sua perna continuando a subir ainda mais... e ainda mais... enquanto você entra num estado de relaxamento mais profundo e mais completo... A mão continua a levantar-se mais alto e ainda mais alto... aquela sensação de leveza e de agradável relaxamento pode se sentido... você tem a interessante e intensa sensação da levitação da mão... sintam as mãos.

### **Técnica de Indução para Evocar um Pouco de Poder Provocativo r Emocional dos Símbolo.**

Em seu sonho... disseram-lhe para entrar num gruta... e procurar algo precioso para você... Você está entrando na gruta... ela é úmida... de pedra úmida... e há lugares molhados á medida que você caminha... Você se sente inquieto ... conforme avança... você está procurando algo... mas não sabe o quê... No fim de um longo corredor... Você vê uma pedra preciosa... Uma jóia tão grande quanto sua mão... Está colocada sobre algo que reflete luz ao seu redor... Você sabe que é isto o que lhe falaram para achar... Quando você se dirige para a pedra preciosa... Você sabe que bloqueando toda a passagem... há uma grossa teia de aranha... Você pára horrorizado... Você sempre teve medo de aranhas... mas... nunca havia visto uma tão enorme... ou tão apavorante quanto esta... Você não sabe o que fazer... Após algum tempo ... Você ainda de quatro ... e finalmente rasteja... Você se move ... muito lentamente ... em direção à teia... Há um pequeno espaço próximo ao chão por onde você escorregar... sem destruir a teia ... Suando de medo e de esforço... Você se move devagar... muito devagar...por esta brecha... depois de Ter passado pela teia... Você ainda por um momento ... tremendo de alívio... Então... você fica de pé... e caminha em direção à pedra preciosa... Você a pega... impressionado com seu peso e sua beleza... O fato de possuir... a pedra preciosa... parece enchê-lo de energia ... muita energia... Você se volta para a teia... segurando essa pedra preciosa... Você sabe que não poderá deslizar de volta sob ela... A aranha está sentada no centro da teia ... suas pernas arqueando-se e retraindo-se... Uma onda dos velhos medos corre por você... Você avança para a aranha... e, tomando a pedra preciosa... nas duas mãos como uma espada curta... você... golpeia... a aranha matando-a... Então ... você usa a pedra preciosa... para cortar a teia ... Você volta para a entrada da gruta... do lado de fora da gruta há um vasto campo deserto... você caminha por ela segurando... a pedra preciosa... sem saber ao certo qual sua utilidade... agora que você está livre da aranha ... Assim que a luz do sol incide sobre a superfície da pedra preciosa... ela começa a mudar de forma... Ela se torna mais macia... e parece transforma-se num tipo de pão ou bolo ... Sem compreender muito bem ... Você toma a pedra preciosa... e começa a comê-la... é deliciosa... e a cada dentada parece enchê-lo de energia de bem, estar... Quando está acordando... Você vê que a sua volta... no campo ... pessoas estão aparecendo

e começando a dançar... Todas elas vêm em sua direção ... e você entra na dança...todas vocês... estão dançando quando o sonho termina... e você emerge deste sonho sentindo-se relaxado e confiante...concretamente confiante com a sua via... além disso... você não parecerá Ter seus sentimentos costumeiros em relação as aranhas... Continuará... a não gostar delas ... mas será difícil para você...trazer à tona o tipo de medo cego que sempre experimentou... só de pensar nelas... agora volte para cá tranquilo, sereno e confiante...e com novos pensamentos ... novos sentimentos e com novas sensações...e nunca esqueça que quando você nasceu DEUS SORRIU...

**Um colega encaminha um adolescente rebelde para Erickson; ele o ouviu em silêncio e depois simplesmente lhe disse: “Não sei como seu comportamento vai mudar”  
Essa afirmação desencadeou importantes mudanças na vida do garoto.**

### Confusão

“Seu inconsciente pode esquecer algumas coisas de que sua mente consciente se lembra, mas sua mente consciente esquece algumas coisas que sua mente inconsciente recorda... Para os nossos objetivos... é importante que seu inconsciente se lembre de esquecer as coisas que supostamente permitem sua mente consciente recordar... E sua mente inconsciente tem de se lembrar de recordar as coisas de que supostamente se lembra... e esquecer as coisas de que supostamente se lembra... e esquecer as coisas de que supostamente se esquece... enquanto sua mente consciente se lembra de recordar as coisas de que supostamente se lembra... e esquecer as coisas de que supostamente se esquece...”

“O Amor veio e, como o sangue, encheu minhas veias e tecidos, esvaziou-me de mim mesmo e encheu-me com o amigo. O Amigo tomou posse de cada átomo de meu ser...”

“Mas se você olhar para as coisas com os olhos da razão comum, você nunca entenderá como é necessário AMAR...”

### Técnica de Regressão

Comece sentando tranquilamente... observando tudo que o rodeia ... localize-se no espaço e no tempo... sinta que suas costas e suas nádegas estão tocando a cadeira... sinta a roupa no seu corpo... ouça todos os sons que puder ouvir... sinta o ar na sala... Por enquanto... Você não tem de ir a lugar nenhum e não tem de fazer nada... Apenas esteja aqui e agora... pode fechar os olhos se quiser... pode sentir a própria respiração... sinta o ar entrando e saindo... sinta o ar nas suas narinas quando ele entra e sai ... se tiver pensamentos alheios... tudo bem ... pode dar atenção a eles como se fossem palavras na tela da televisão anunciando chuva pesada ou um tempestade... O importante é não dar atenção a eles... deixe que passem por você... enquanto... continua a respirar... pode segurar o consciente tanto quanto quiser... ou pode largar de um modo que você sabe que é relaxante... você aprendeu a segurar e largar quando era criança... e as é exatamente quando deve segurar... e quando deve largar... você aprendeu o equilíbrio perfeito quando era criança... e sabe exatamente o quanto deve segurar e o quanto deve largar... você aprendeu o equilíbrio perfeito quando aprendeu a respirar... logo que nasceu...você aprendeu a inspirar ... e segurar o tempo suficiente para oxigenar seus glóbulos sanguíneos... evocou aprendeu a largar... e sentir o ar saindo ... quando bebê... você aprendeu a sugar o seio da sua mãe... você aprendeu a sugar a mamadeira...e a largar... para sentir o gosto do leite morno... você logo aprendeu a segurar a mamadeira... e a largar... e a soltar quando acabava...e aprendeu a segurar na grade do

berço ... e a soltar quando estava pronto para deitar outra vez... portanto.. você sabe exatamente o quanto deve segurar e o quanto deve largar... e pode conferir em você para saber exatamente o que precisa... e agora.... você... talvez esteja sentindo um certo peso nas pálpebras... pode deixar que elas se fechem... com certeza pode sentir peso no queixo... nos braços e nas mãos ... e pode sentir como se tivesse pesos nas pernas... e nos pés ... como senão pudesse mover as pernas... ou pode sentir exatamente o oposto... como se todo seu corpo estivesse flutuando... você exatamente o que está sentindo.. peso ou leveza... e seja o que for... é exatamente o que é bom para você ... e agora... pode começar a experimentar algumas lembranças as infância... pode lembra dos seus primeiros dias na escola... pode lembrar do seu melhor amigo naqueles dias... pode lembrar da casa em que morava antes de ir para escola... de que cor era a casa?... era um apartamento?... uma casa de campo?... você morava na cidade?... no campo?... agora você pode ver alguns cômodos da casa... onde você passava o tempo nessa casa?... tinha um quarto especial?... onde ficava a mesa de jantar?... veja quem está à mesa de jantar... qual era a sensação de estar sentado àquela mesa?... a qual era a sensação de morar naquela casa?... agora... lembre-se da casa em que sua família morava quando você nasceu... o quarto onde dormia logo depois de nascer... veja o belo bebê que era... escute sua voz balbuciando... chorando... rindo... você está ali como um mago velho e sábio... você está vendo sua própria infância... quem mais está presente?... sua mãe?... seu pai?... qual a sensação de Ter nascido nesta casa?... qual o sentimento com relação as pessoas?... agora... veja que você é o bebê pequenino e precioso... fale se sentir necessidade para você adulto... sinta o prazer nutriente sobre a experiência que acaba de Ter.

## TÉCNICA DE INDUÇÃO RÁPIDA

Em várias ocasiões percebi ser possível um mínimo espaço de tempo a uma pessoa e descobri mais tarde que as instruções tinham sido aceitas e que o paciente ficou perfeitamente satisfeito com os resultados. Por outro lado, quando a sessão hipnótica se estendia por um período de meia hora ou mais, o resultado era menos bem sucedido. Isto me levou a adotar a técnica que eu chamei de técnica da pouca conversa”. Tento assumir uma atitude casual e tratar cada queixa como sendo facilmente tratada pela terapia hipnótica. Frequentemente explico que não posso hipnotizar naquela hora devido a um compromisso em alguma das escolas que dou aula, e então reconsidero e me ofereço para Ter a sessão de qualquer maneira, explicando que este problema em particular responde à hipnose tão rapidamente que a sessão inteira não precisará tomar mais do que uns poucos minutos. Após esta introdução tenho encontrado pacientes respondendo rapidamente e os resultados destas sessão ligeira têm sido sempre satisfatórios.

### Técnica da Mancha de Tinta

**Idade: Três a Seis anos.**

O Dr. Lester kashiwa usou esta técnica em muitos casos em que tinha de dar alguns pontos em crianças e sabia que operaria mais facilmente se ela estivesse descansada e confortável depois de seu infeliz acidente.

A criancinha está sentada na mesa de operação e sua mão direita está colocada no seu colo, com a palma virada para baixo. Um tinteiro é aberto e uma pequena gota de tinta é pingada nas costas de sua mão direita. Ele diz:- Olhe atentamente para esta mancha de tinta porque ela vai começar a subir devagarzinho e vai ficar mais perto da sua testa.

Depois que a mão começar a subir, ele continua: - Agora, por mais que você tente ficar longe da mancha de tinta, ela caminha mais e mais depressa na direção do seu rosto, e quando você sentir sua mão cansada você vai dormir. – Raras vezes foi necessário apressar a mão com a mancha de tinta para ser levada para cima, somente a mínima ajuda do dedo indicador do hipnotista foi suficiente.

Depois que os olhos da criança se fecham e sua cabeça cai para trás, o médico então fala com confiança que ela vai descansar e se sentir bem, Ter muito apetite para o sorvete que vai ganhar e que estará em condições de seguir todas as instruções:

**Pontos de Checagem:** O hipnotista deve esperar até ver a mão da criança começar a subir.

### Técnica do Faça Como eu Faço

**Idade:** Três a Oito anos

O Dr. Kashiwa desenvolveu esta técnica que usa com crianças pequenas. Ele senta a criança na mesa de exame do seu consultório e diz:

\_\_\_ Você vai fazer como eu. Vamos brincar e você não sentirá dor alguma. Segure seu dedo assim e quando eu contar até “Três” encoste-o no seu nariz. \_\_\_ Então ele conta um, dois, , três. Toca o próprio nariz e espera que a criança faça o mesmo. Quando ambos têm o polegar firme no topo dos seus narizes, ele diz: \_\_\_ Quando eu contar “Três”, desta vez você vai tocar em cima da sua cabeça. Um, dois, três.

O Dr. Kashiwa toca o topo da sua cabeça: e a criança imita a sua ação, mas ela é corrigida e o médico diz: \_\_\_ Não aqui , mas exatamente em cima . \_\_\_ Isto é feito para demonstrar ao paciente que o médico tem um lugar exato em mente e que as instruções devem ser seguidas com exatidão. Assim se a técnica falha, não induzindo imediatamente a hipnose, é possível ao terapeuta tentar de novo, dizendo: \_\_\_ Viu, você não conseguiu direitinho e não encostou o dedo no lugar exato e agora devemos tentar novamente até você fazer certinho.

Depois que a criança toca no lugar desejado, o médico diz: \_\_\_ Abaixei sua mão e olhei dentro do meu olho; não este olho mas este olho aqui. Agora vou contar até três e você vai fechar os seus olhinhos e sentirá muito sono. \_\_\_ Algumas vezes as maneiras da criança indicam ela foi influenciada e o Dr. Kashiwa diz: \_\_\_ agora você está muito bem e não sente dor alguma.

Em outras ocasiões, quando é difícil determinar se um estado de hipnose foi induzido, ele aperta sua mão firmemente contra a mão da criança que está apoiada na mesa de exame e fala: \_\_\_ Quando o Dr. Kashiwa retira a sua, a mão do jovem paciente se levanta, e este “teste” é normalmente toda a garantia de que o médico precisa antes de operar.

**Pontos de Checagem:** Quando a criança toca seu nariz enquanto o hipnotista faz o mesmo.

### Técnica das Costas Contra a Parede

**Idade:** 6 à 12 anos

Esta é uma técnica muito usada por dentista na sala onde ficam a cadeira e os instrumentos. Depois de induzir a hipnose, o dentista diz à criança que, ao contar “três”, ela abrirá os olhos, irá até à sala vizinha, vai se sentar na cadeira de tratamento e então fechará os olhinhos e dormirá profundamente.

Nesta técnica a posição do hipnotista é tão importante quanto a do hipnotizado e é bastante incomum, já que o hipnotista está sentado e a criança de pé. Tento selecionar a cadeira maior e mais confortável disponível. Viro a cadeira a mais ou menos 60 centímetro da parede. Sento-me bem esparramado e estendo as pernas para fora e deixo-as separadas. Convido o garoto para ficar de pé entre minhas pernas separadas. Com o corpo encostado na parede. E ficar ereta; estendo então ambos os braços, abro-os ligeiramente, de modo que ele veja que estou preparado para segurá-lo quando cair para frente. Antes, converso com a criança, a fim de desenvolver em bom relacionamento e proponho-lhe progresso como estudante e como esportista; digo então: \_\_\_\_ Por favor, fique com as costas retas encostadas na parede. Quando eu contar a té três quero que feche os olhos. Um, dois, três.

\_\_\_\_ Agora, quando eu contar até três, quero que dobre seu corpo na altura da cintura. Vai ver que seu corpo vai ficar rígido e duro e você se sentirá como um soldadinho de madeira. Por mais que tente se dobrar mais duras as suas costas vão ficar. Mas mesmo não conseguindo dobrar o seu corpo, quero que continue tentando. Vai tentar com tanta vontade que vai acabar caindo nos meus braços, e então vais dormir. Um... dois... três.

Isto é tudo sobre esta técnica. Uma pessoa mais velha pode ser capaz de raciocinar que terá dificuldade em se dobrar porque está muito agarrada na parede. Tenho notado que estas instruções simples são tudo o que é necessário em quase qualquer caso. Algumas vezes a criança prontamente se mexe para a frente e caio no meu colo. Suspendo o corpo rígido e o acalento nos meus braços, enquanto passo a receita hipnótica. Algumas vezes vejo um sorriso zombeteiro no rosto do menino enquanto ele se dobra para frente, confiante de que tem a capacidade de se curva, e então o sorriso se transforma em olhar de espanto enquanto percebe que não é capaz de se mexer para a frente sem perder o equilíbrio e cair. Quando a criança simplesmente se mantém imóvel, mas deve tentar se dobrar para frente. Você traz seu corpo para frente e o sente ficar cada vez mais pesado, e está caindo para frente enquanto tenta dobra-lo.

**Pontos de Checagem:** Quando o garoto está de pé, o reto contra a parede, peço-lhe para fechar os olhos quando eu contar até três. Quando ele não o faz, sei que não quer ser hipnotizado daquela vez. Quase sempre é por seus pais estarem na sala. Consigo bons resultados mandando os pais saírem, dizendo: \_\_\_\_ vocês terão de nos deixar a sós, pois quero Ter uma conversar de homem para homem com este rapaz.

### Hipnotizando uma pessoa adormecida.

#### Idade: 3 à 60 anos

Uma vez que compreende que uma pessoa hipnotizada está realmente acordada, pode entender melhor que, antes que alguém que esteja dormindo possa ser hipnotizado, ele deve ser, até certo ponto, acordado. Na realidade o hipnotista tira a pessoa dormindo do seu “estado de sono” e a coloca em “estado de hipnose”. Para consegui-lo o hipnotista acorda o paciente, mas o faz tão habilidosamente e de modo tão gradual que ele nem se conscientiza do período de transição. O hipnotista começa falando mensalmente ao dorminhoco que ele pode ouvir o que está sendo falado, mas não será perturbado e continuará relaxado. Depois de algum tempo o hipnotista dirá: \_\_\_\_ Quando eu contar até três a sua mão vai cair ao seu lado.

Este é o ponto no qual o hipnotista é capaz de determinar se o indivíduo está seguindo as instruções recebidas. Depois de uma pausa de alguns segundos o paciente ou reage por si mesmo ou o terapeuta suspende a mão indicada e a mexe por ele. Assim vemos que tudo o

que o hipnotista promete acontece. O hipnotista continua a falar ao indivíduo adormecido: \_\_\_\_ Você terá muitas melhoras no futuro e verá que os outros vão perceber suas boas qualidades e que suas atitudes darão a eles muitas alegrias.

O hipnotista fala de novo: Quando eu contar até três a sua cabeça vai se virar de modo que o lado esquerdo do seu rosto descanse sobre o travesseiro. \_\_\_\_ Outra pausa de alguns segundos e então o paciente mexe a cabeça vagarosamente ou o hipnotista o faz, de modo que o lado esquerdo descanse no travesseiro, enquanto ele continua a falar. Finalmente o hipnotista diz ao paciente para mexer um braço ou uma perna e ele reage voluntariamente. Pode igualmente se sugerido que ele entre num “estado hipnotico” mais profundo realizando outro movimento. Em tal “transe hipnotico” o paciente pode ser trabalhado e ao fim da sessão pode-se dizer-lhe que voltará à condição de sono natural depois de ouvir contar até sete.

Por razões óbvias esta técnica somente pode ser usada em alguém que seja conhecido do hipnotista e que possa visitar enquanto está dormindo.

**Pontos de Checagem:** Quando a pessoa mexe a cabeça ou o braço, conforme instruído. Daí para a frente pode-se considerar que ela está em “estado hipnotico”, a “receita hipnotica” pode efetivamente ser ministrada.

### Teste dos olhos Colados

Está técnica pode também ser usada como eficiente “teste”. No meio de uma sessão hipnotica tive um sujeito que abriu os olhos e falou: \_\_\_\_ Veja posso abrir meus olhos. \_\_\_\_ Explico que ele pode, já que não é nossa preocupação manter os olhos abertos ou fechados. Se eu notar uma mudança na sua respiração e sentir que ele foi receptivo, pelo sempre um pouco, então prossigo com a técnica do buraco no alto da cabeça e tenho sido agradavelmente surpreendido por ver o hipnotizado reagir, entretanto em seu estado hipnotico mais profundo, depois de achar seus olhos aparentemente grudados.

### Técnicas do Buraco no alto da Cabeça

**Idade:** Oito a 14 anos.

A criança está firmemente sentada em uma cadeira e é solicitada a fechar os olhos. Pede-se a ela para imaginar ou “brincar” que tem um buraco no alto da cabeça. O hipnotista diz: \_\_\_\_ Agora, quando eu contar até três quero que brinque como se pudesse olhar para cima, através do buraco no alto da sua cabeça. Um, dois, três. Enquanto você está tentando olhar para o teto através do buraco em cima da sua cabeça, vou contar até três, e desta vez você verá que suas pálpebras vão ficar fortemente coladas. Por mais que tente puxar as pálpebras para descolá-las, mais seguras elas ficarão. Um, dois, três.

Quando o paciente estiver tentando olhar para o teto através do buraco imaginário no topo da cabeça e fazendo força para abrir os olhos, ele vai notar que suas pálpebras estão grudadas, e será incapaz de abrir os olhos. Isto é verdade porque é impossível abrir os olhos enquanto o globo ocular está virado para cima. O hipnotista deve manter a atenção do hipnotizado focalizado no topo da sua cabeça, gentilmente, enquanto fala: \_\_\_\_ Continue olhando através do buraco no topo da sua cabeça e tente despregar os olhos.

Depois que a criança demonstrou algum esforço, deve ser-lhe dito que ela está feliz e contente por sentir seus olhos fechados e que se sentirá tão cansada que não vai tentar abri-los, e sim ficar alegre em saber que ficará mais forte e mais capaz daqui para a frente.



**Pontos de checagem:** O hipnotista pode olhar as pálpebras fechadas da criança e ver se os olhos estão voltados para cima, conforme foi ordenado.

## O Divã Hipnótico

**Idade:** 8 à 16 anos.

Quando está hipnotizado crianças pequenas na presença dos pais, o Dr. Kashiwa prefere usar algum tipo de equipamento. É eficaz por mostrar ao paciente, assim como aos pais, que o médico é bem equipado para este tipo de terapia. Ele menciona o “divã psicanalítico”, que é conhecido por ser parte essencial do consultório do psicanalista, e então apresenta o “divã hipnótico”. Na realidade é uma almofada de espuma, com um metro de largura por um metro e meio de comprimento. Esta almofada tem oito centímetros de espessura e é forrada com um pesado tecido branco, que pode ser removido e lavado. Esta almofada é conservada encostada na parede, na sala de exame, e presa por grampos ou braços que se soltam facilmente, permitindo que seja removida e colocada no chão do consultório.

O jovem paciente é instruído para tirar os sapatos e ficar de pé na almofada perto de uma das suas extremidades e com as costas voltadas contra seu comprimento, o que naturalmente é para prevenir suportar seu corpo caso ele caia. Fala-se com ele para ficar com os pés juntos e as mãos caídas de lado. O hipnotista diz: \_\_\_\_ Quando eu contar até três quero que feche os olhos. Um, dois, três. Agora contarei como se estivesse em pé em um barquinho. Um, dois, três.

Quando o balanço é observado, o médico diz: \_\_\_\_ Quando eu contar até três, vai sentir que o movimento do barco está aumentando e seu balanço será mais para a frente e para atrás do que de lado a lado. Um, dois, três. Agora, quando eu contar até três, vai se sentir caindo para trás e eu vou apanhá-lo. Um, dois, três. \_\_\_\_ Quando a criança cai, seu corpo é amparado pelo hipnotista e trazido gentilmente para a almofada, sobre a qual ela fica descansado durante toda a sessão hipnótica.

**Pontos de Checagem:** Como na técnica anterior, o ponto de checagem é ver a criança fechar os olhos prontamente à contagem de três. Se ela não atender, os pais são dispensados e o hipnotista se esforça para estabelecer um grau mais profundo de relacionamento.

## Técnica do Canto da Sala

**Idade:** 14 à 20 anos

Solicita-se ao paciente que fique em pé, com os pés juntos e as mãos ao lado. Pede-se para olhar para o canto mais distante da sala e explicar-se a ele que este é o ponto onde as duas paredes encontram o teto. O hipnotista fica do lado esquerdo do paciente e aponta com o seu braço esquerdo estendido para aquele canto. O hipnotista descansa seu braço direito ao redor do ombro do paciente. Assim ele é capaz de apoiar o corpo caindo e também sentir se o corpo está correspondendo ou resistindo.

O hipnotista olha diretamente na face esquerda do paciente, em quanto aponta com o indicador esquerdo o lado distante da sala. Diz: \_\_\_\_ Quando eu contar até três quero que olhe para a ponta do meu dedo. Depois que o paciente muda o olhar, do canto distante para a ponta do dedo, o hipnotista diz: \_\_\_\_ Quando eu contar até três, desta vez você vai fechar os olhos e revirá-los para cima, e sua cabeça e seu corpo vão se sentir rígidos e duros, e você cairá para trás. \_\_\_\_ Enquanto isto o terapeuta traz vagarosamente a ponta do

seu indicador esquerdo em direção aos olhos do paciente. Enquanto o dedo se aproxima do rosto do paciente, o hipnotista diz: Um, dois, três. \_\_\_\_ Se o paciente resistir pode ser necessário que o hipnotista puxe seu ombro direito para trás, de leve, enquanto fala com ele, depois que os olhos são fechados.

**Pontos de Checagem:** O hipnotista está olhado para a face esquerda do paciente enquanto quer ver se ele muda o olhar ligeiramente do canto distante da sala para a ponta do seu indicador esquerdo.

## Técnica do Olho ao Dedo

### Idade 16 à 60 anos

A técnica do olho ao dedo pode ser facilmente usada na semi-escuridão quando o hipnotista e o paciente estão sentados lado a lado. O hipnotista leva seu dedo indicador direito diretamente à frente do rosto do paciente e diz: \_\_\_\_ Por favor, olhe na ponta do meu dedo e ouça a minha voz. Quando eu contar “três” quero que você deixe os seus olhos se fecharem. Eles se revirarão para cima e sua cabeça se sentirá pesada e cansada. Um, dois, três.

Quando o hipnotista vir a cabeça do indivíduo balançar ou começar a cair, diz: \_\_\_\_ Agora, quando eu contar até três, a sua cabeça vai começar a balançar ligeiramente e mexer em direção ao seu peito. \_\_\_\_ Se a resposta não for aparente, o terapeuta pode aumentar a eficácia da técnica dizendo: \_\_\_\_ Você vai perceber que sua cabeça está mexendo muito devagar e parece que ele tem uma grande distância a percorrer.

**Pontos de Checagem:** O hipnotista olha intensamente nos olhos do paciente e observa se há um olhar firme, fixo e se os olhos de se fecham imediatamente ao receber a ordem. Naturalmente as mãos do paciente são colocadas no colo com as palmas para cima.

## Técnica do objeto Oscilante

### Idade: 6 à 60 anos.

Pedir ao paciente para observar um objeto reluzente oscilante é uma das clássicas técnicas de indução associada com hipnotistas e assim podem provar ser eficiente quando usada em pessoas que tenha visto tal método em televisão ou cinema. Espera-se que o movimento dos olhos da pessoa de um lado para o outro cause fadiga e crie um desejo de descansar os olhos, fechando-os assim que houver uma ordem neste sentido.

O hipnotista diz: \_\_\_\_ Você vai manter a cabeça parada e permitir que os olhos descansem sobre este objeto cintilante, e continuará a observá-lo até que eu conte “três”. Quando eu contar “três”, seus olhos se fecharão, seu globo ocular vai se revirar para cima e sua cabeça vai ficar pesada e cansada. \_\_\_\_ A partir deste ponto o hipnotista continua exatamente como na técnica olho a olho.

**Pontos de Checagem:** Os mesmos da técnica olho a olho.

## Técnica dos Lábios Secos

### Idade: 14 a 75 anos

Se acho que a pessoa não está respondendo ao olho a olho, tento sempre induzir a hipnose com a técnica dos lábios secos.

O hipnotista diz: \_\_\_\_ Quando eu contar “três” seus lábios ficarão muitos secos e ressecados, você sentirá sede e terá um grande desejo de engolir. Um, dois, três. \_\_\_\_ Há uma pausa de vários segundos e quase sempre a pessoa franze os lábios ou de alguma outra forma indica que sente muito desconforto nos lábios.

O terapeuta então continua: \_\_\_\_ Quando eu contar “três”, desta vez você abrirá a boca, engolirá um pouco de ar e sentirá que tomou um gole de água. Um, dois, três. Agora, quando eu contar “três” você vai correr a sua língua sobre os lábios e eles se sentirão melhor, sua boca se sentirá melhor e sua garganta se sentirá melhor. Um, dois, três.

Em inúmeras ocasiões tenho visto a pessoa hesitantemente empurrar a língua para fora, através dos lábios entreabertos, sua respiração começa a se alterar e sua cabeça começa a se inclinar, demonstrando por todos os modos que reagiu a esta técnica de indução.

Dentistas acharão esta técnica dos lábios secos de grande valor, já que o paciente que sente sede e ressecamento terá uma quantidade mínima de secreção salivar. Primeiramente eles induzem a hipnose por outra técnica e dizem ao paciente que seus lábios estão secos, sua boca está ressequida e que ele sente sede e uma grande vontade de engolir. Então prosseguem o tratamento nos dentes do paciente e antes de pedir-lhe para abrir os olhos removem a sensação desconfortável, dizendo-lhe para engolir ar e percorrer com a língua os lábios, sentindo a melhora.

**Pontos de Checagem:** Ver se o paciente corre a língua sobre os lábios quando instruído para agir assim.

### Técnica do Braço Rígido

#### Idade: 8 à 50 anos.

Este é um “teste” altamente eficaz quando usado com rapazinhos ou homens que são conscientes do que seus músculos e se satisfazem com a idéia de que, exercendo um grande esforço e distendendo os músculos. Estarão aumentando sua força.

O hipnotista diz: \_\_\_\_ Quando eu contar “três” vou suspender seu braço direito no ar, mas não vou incomodá-lo. Sua cabeça e seu corpo continuarão justamente como estão agora. Um, dois, três. \_\_\_\_ O terapeuta pega o braço direito do indivíduo e o suspende gentilmente no ar. Isto é feito para demonstrar ao paciente que o hipnotista está preocupado com ele e é atencioso, enquanto prossegue com esta técnica de indução ou teste, que é apresentada depois que alguma outra técnica foi usada com algum grau de sucesso.

O hipnotista prossegue dizendo: \_\_\_\_ quando eu contar “três” quero que você tente dobrar o braço direito no cotovelo. \_\_\_\_ A indução deve ser dada com cuidado e apresentada de maneira precisa, pois de outro modo a pessoa poderá insistir mais tarde em que não foi pedido para tentar dobrar o braço.

O terapeuta agora diz; \_\_\_\_ Um. Feche sua mão direita bem apertada, cravando os dedos na palma da mão. Dois. Impulsione o punho direito para fora do corpo, até sentir que o cotovelo está no lugar. \_\_\_\_ Neste momento é importante esperar e ver se o paciente está no lugar. \_\_\_\_ Neste momento é importante esperar e ver se o paciente está realmente empurrando o punho até a extensão máxima. Se o esforço não parecer completo, o hipnotista insiste com ele para aumentar a colaboração voluntariamente, dizendo: \_\_\_\_ você deve empurrar o punho para fora do corpo. Isto é como tudo na vida, quanto mais você se

esforça, mais benefícios obterá. \_\_\_\_ Três. Seu braço direito parece uma imensa barra sólida de aço.

Se o indivíduo faz um grande esforço e parece a ponto de dobrar o braço direito um pouco, o hipnotista pára o movimento e diz: \_\_\_\_ Isto está ótimo. Quero que você compreenda o grande esforço que foi requerido. \_\_\_\_ A este ponto desejo lembra ao estudante de hipnotismo que ele não falou ao paciente que seu braço não podia ser dobrado. Deste modo ele não precisa se sentir embaraçado sobre o que a princípio poderia parecer um fracasso. Por outro lado, o indivíduo com certeza achará muito difícil dobrar o braço, pois não poderemos exercer pressão simultaneamente em duas direção ao mesmo tempo; ele não poderá puxar o braço em direção ao corpo se está empurrando o pulso sente a rigidez que foi desejada e sugerida, mas não ainda expressa em palavras.

O hipnotista fala: \_\_\_\_ Você percebe a rigidez e a força do seu braço e perceberá também a crescente força e o poder nos seus músculos do ombro tanto quanto nos músculos do braço. Quero que você perceba que quanto mais força coloca para tentar dobrar o braço, mais duro ele se torna. Entretanto, mesmo não conseguindo dobrar o braço, mais duro ele se torna. Entretanto, mesmo não conseguindo dobrar o braço, quero que se esforce ao máximo, porque isto trará força para seu braço e melhorará seu tônus muscular e sua coordenação muscular. Quando eu contar até três vou levantar seu braço esquerdo no ar, mas isto não vai perturbar você, e sua cabeça e seu corpo vão continuar exatamente como estão agora. Um, dois, três. \_\_\_\_ O braço esquerdo é então levantado muito vagarosamente e gentilmente, enquanto o hipnotista observa atentamente para ver se o paciente abre os olhos ou tenta dobrar o braço direito.

\_\_\_\_ Desta vez, ao contar “três”, quero que você tente dobrar o braço esquerdo no cotovelo. Seu braço esquerdo se sentirá mais duro do que o direito. É importante que você perceba isto e note a diferença. Um. Feche o punho esquerdo fortemente. Dois. Impulsione o pulso direito para fora do corpo, até que seu cotovelo pareça estar no lugar. Três. Seu braço esquerdo parece mais duro do que o direito. Quando eu contar “três” seus braços vão descer vagarosamente para a sua posição e sua cabeça vai cair bem devagar para o peito, e você sentirá um imenso cansaço, como se tivesse se exercitado numa academia por várias horas. Depois que seus braços se abaixarem, você será capaz de desprender os punhos e a rigidez vai desaparecer completamente dos seus braços.

**Pontos de Checagem:** O primeiro ponto de checagem é ver se o punho direito está fortemente apertado. Você pode olhar nas juntas para saber se isto foi conseguido. O segundo é ver se o punho direito está empurrado para tão longe do corpo quanto possível. O terceiro ponto de verificação é ver se a pessoa está fazendo esforço para dobrar o cotovelo direito. Se estas três primeiras checagem são negativas, é ainda possível que esta técnica possa induzir hipnose, desde que a diferença entre os braços esquerdo e o direito seja levada à atenção do paciente.

### Técnica da Mão Suspensa e Flutuante

**Idade: 16 a 35 anos**

Está é uma técnica simples mas que eu prefiro usa-lá com meninos e mulheres jovens, porque posso sugerir que a leveza da mão ajudará a fazer seu corpo inteiro ficar mais leve e mais flutuante no futuro. Assim apresento a idéia de que basicamente a pessoa se sentirá mais leve, com melhor figura e perceberá mais bonita.

O pnotista diz: \_\_\_\_ quando eu contar “três” vou mexer a sua mão direita, mas não o incomodarei, sua cabeça e seu corpo continuarão a se sentir exatamente como agora. Um,

dois, três. \_\_\_\_ O terapeuta vagarosamente levanta a mão direita e a vira com cuidado, de modo a ficar com a palma para baixo; então ele a abaixa. Para que encoste levemente no joelho do paciente. \_\_\_\_ Quando eu contar “três” sua mão direita vai começar a sentir como se estivesse cheia de gás, Como o gás hélio. Vai parecer como não tivesse músculos ou ossos e muito vagarosamente começará a subir no ar. Esta sensação é muito agradável e você notará que quanto mais para cima ela for, mais leve ficará. Um, dois, três. \_\_\_\_ o hipnotista ondula a sua mão sobre a mão direita do paciente e esta brisa será notada focalizando mais atenção naquela mão. Às vezes é preciso um alto grau de paciência porque algumas pessoas reagem de modo mais lentamente do que outras. Depois de algum tempo, o hipnotista pode estimular a ascensão da mão direita chamando a atenção para o fato de que a mão esquerda está tão pesada e cansada que a direita sente a diferença.

\_\_\_\_ Você vai perceber como a sua mão se sente tão leve e agradável. Esta é uma sensação de flutuação muito gostosa e o faz sentir tão descansado como se a mão estivesse flutuando numa nuvem. \_\_\_\_ Se em dois ou três minutos isto não produzir efeito desejado, escorrego meu dedo indicador sob o pulso direito do paciente e exerço gentilmente pressão bastante para mexer a mão e apressar a reação. Continuo a suspender seu pulso com o meu indicador direito enquanto falo, e se a mão começa a de mexer espontaneamente, ótimo, caso contrário levanto o pulso eu mesmo e assim cumpro a promessa de que “sua mão vai subir para o ar”.

Naturalmente é esperado que a mão direita se levante devagar e espontaneamente e então a esquerda será virada com cuidado e também solicitada a subir para o ar.

**Pontos de Checagem:** A checagem é a resistência que é sentida enquanto a mão esquerda é virada. Uma reação negativa nesta hora será o movimento de um ou mais dedos da mão esquerda e este é um sinal de que a atenção está focalizada para fora da mão direita.

### **Hipnotizando uma Pessoa que Está Sentada Próxima a uma Pessoa Hipnotizada**

**Idade:** 16 à 60 anos

Esta técnica tem seu grande valor no trabalho com doentes mentais ou com aqueles que, por uma razão ou outra, resistem à idéia de hipnose. É dependente do fato de que existe uma “reação favorável” entre duas pessoas que estão sentadas juntas. Assim o hipnotista é capaz de conversar com a pessoa hipnotizada e causar várias mudanças no seu ritmo de respiração e na rigidez dos seus braços e a pessoa sentada ao lado é capaz de ficar altamente impressionada.

Sabemos que uma pessoa hipnotizada parece muito diferente do modo como se sente. Parece desamparada e que se movimenta como em transe. Quando uma pessoa hipnotista aponta dramaticamente para o sujeito que observa seu vizinho reagir às instruções hipnóticas e diz: \_\_\_\_ Agora sua cabeça vai ficar pesada e cansada \_\_\_\_, ele sente, com certeza, que não há fuga do “poder hipnotico” do médico.

**Ponto Checagem:** O movimento do globo ocular do paciente quando ele fecha os olhos

### **Técnica de Imaginação**

"Por favor, feche seus olhos e relaxe, feche seus olhos e relaxe, vamos iniciar um exercício de imaginação. Não deixe que outros sons te incomodem; você deverá prestar

bem atenção somente ao que eu vou te dizer. Seus braços estão totalmente relaxados, seu braço direito, pense no seu braço direito totalmente relaxado, agora no seu braço esquerdo, pense no seu braço esquerdo totalmente relaxado. Você só poderá abrir os olhos quando eu tocar em sua testa." Continue dizendo em tom monótono e calmo: "Imagine agora que você está em uma praia, uma praia tranqüila, com areias brancas e água azul, areia brancas e água azul, as ondas, a espuma das ondas, as ondas estourando na praia, uma praia tranqüila, com areias brancas e água azul. Imagine agora um barco, um barco que está sobre a água, e as ondas que balançam este barco, um barco sobre a água e as ondas balançando este barco. Se imagine dentro deste barco, em pé, se imagine dentro deste barco em pé, e as ondas que batem em seu casco, as ondas batendo em seu casco fazendo o barco sacudir, fazendo o barco sacudir muito, você em cima de um barco cujas ondas fazem ele sacudir muito, sacudindo para frente, para traz, sacudindo cada vez mais, sacudindo para um lado, para o outro, sendo muito difícil permanecer em pé pois o barco está sacudindo muito, cada vez mais." Continuar a repetir tais afirmações até o ponto em que o paciente, inconscientemente, comesse a se balançar. Toque então em sua testa suavemente e diga para ele abrir os olhos. Pergunte se está tudo bem e qual foi a sensação dele.

**Ponto Checagem:** Coloca-se o paciente em pé com os dois pés bem juntos, de costas para você explicando que trata-se apenas de um exercício, um teste de imaginação e que ele deverá prestar bastante atenção ao que você lhe está dizendo, você deverá falar calmo e com tom positivo



### Técnica Queda Para Traz.

Coloque suavemente as mãos sobre as costas do paciente, na altura dos ombros e inicie dizendo: "Estou colocando minhas mãos apoiadas nos teus ombros, imagine que elas são poderosos imãs, poderosos imãs que estão te atraindo, estão te puxando para traz. Não reaja, pois a força de atração é muito forte, quanto mais você reage, mais eles te atraem, mais eles te puxam para traz, não tenha medo, os imãs são muito poderosos e te atraem para traz, cada vez mais estão te puxando." Repetir tantas vezes quanto forem necessárias tais afirmativas, até que o paciente começa a pender para traz, quando então você toca suavemente em sua testa e ordena que este abra os olhos.



### Técnica Para mobilidade dos Braços

Coloca-se o paciente em pé com os dois pés bem juntos, de costas para você ou sentado, explicando que trata-se apenas de um exercício de relaxamento e imaginação e que ele deverá prestar bastante atenção ao que você lhe está dizendo, você deverá falar calmo e monótono, com tom positivo. "Por favor, feche seus olhos e relaxe, feche seus olhos e relaxe, vamos iniciar um exercício de relaxamento e imaginação. Não deixe que outros sons te incomodem; você deverá prestar bem atenção somente ao que eu vou te dizer. Seus braços estão totalmente relaxados, seu braço direito, pense no seu braço direito totalmente relaxado, agora no seu braço esquerdo, pense no seu braço esquerdo totalmente relaxado. Você só poderá abrir os olhos quando eu tocar em sua testa." Passe suavemente seus dedos ao longo do braço esquerdo do paciente e diga: "Pense agora somente no seu braço esquerdo, somente no seu braço esquerdo, imagine que ele está muito leve, cada vez mais leve, muito leve, leve como uma nuvem, leve como uma nuvem branca e bonita e como teu braço está muito leve ele está se elevando, pois nele está amarrado um balão, em seu braço que está muito leve, está amarrado um balão, um balão muito grande e bonito, um balão muito grande e bonito que está levantando o teu braço, imagine que teu braço está levantando, não tente resistir, pois a força do balão é muito grande e ele levanta o teu braço, cada vez mais levanta o teu braço." Continue repetindo tantas vezes quanto forem necessárias tais afirmativas, até que o paciente comece a levantar o braço, quando então você toca suavemente em sua testa e ordena que este abra os olhos.

### Técnica Para Ligação das Mãos.

Coloca-se o paciente em pé com os dois pés bem juntos, de costas para você explicando que trata-se apenas de um exercício, que ele não deverá temer nada, que ele deverá prestar bastante atenção ao que você lhe está dizendo, você deverá falar calmo e com tom positivo. "Por favor cruze seus dedos com os braços bem esticados à sua frente, de forma que os dedos da mão direita estejam bem unidos aos da mão esquerda; agora vire a palma das mãos para frente, sem separar os dedos; coloque suas mãos sobre a cabeça, com os dedos o mais fortemente unidos. Feche seus olhos e relaxe, feche seus olhos e relaxe, você só poderá abrir os olhos quando eu tocar em sua testa; vamos iniciar um exercício de imaginação. Não deixe que outros sons te incomodem; você deverá prestar bem atenção somente ao que eu vou te dizer. Suas mãos estão totalmente unidas, contarei até cinco, e quando eu terminar, será impossível separar os dedos.

**Um:** seus dedos estão cada vez mais se unindo uns aos outros, com se estivessem colados;

**Dois:** a cada minuto que passa, seus dedos e suas mãos se unem mais, cada vez mais unidas, coladas, totalmente coladas;

**Três:** seus dedos, suas mãos, estão totalmente unidas, como se fossem uma só, é impossível solta-las;

**Quatro:** suas mãos estão agora totalmente unidas, quanto mais você tenta separa-las mais elas se unirão, é impossível solta-las;

**Cinco:** suas mãos e dedos estão totalmente unidos, sendo impossível soltá-los, quanto mais você tenta, mais elas se unirão; tente soltar as mãos."

Nesse momento o paciente tenta soltar as mãos, sem sucesso, você toca suavemente sua testa, manda abrir os olhos e soltar as mãos. Caso algum paciente mesmo assim não consiga, você mesmo as soltará manualmente, dizendo que este resultado é totalmente normal.