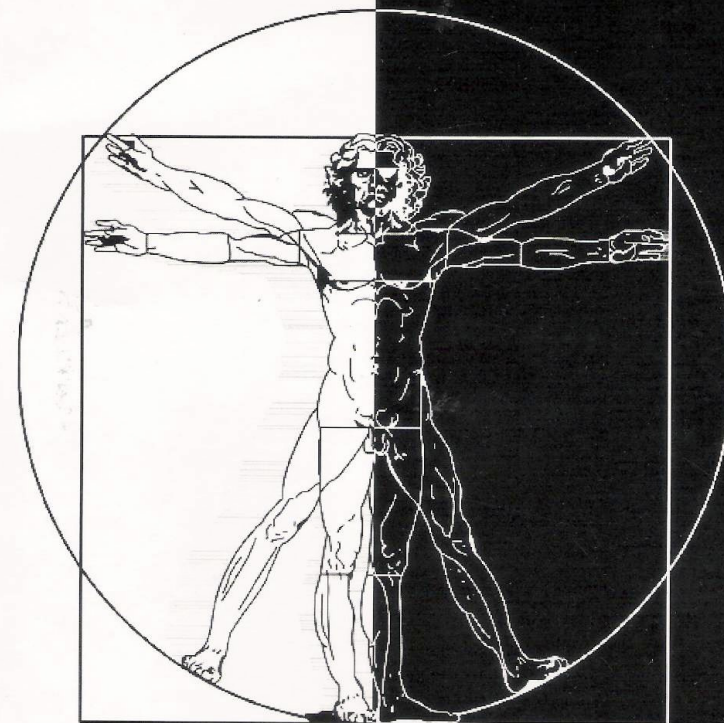


# **HIPNOSE**

**ALTERANDO E DESENVOLVENDO A CONSCIÊNCIA**



**DR. ALCIMAR JOSÉ VIDOLIN**

## CONHEÇA A HIPNOSE

- o que é a hipnose • como ela ocorre
- técnicas de indução • como é estar em hipnose
- descrição dos fenômenos • quem pode ser hipnotizado
- hipnose na infância • histórico • aplicações em medicina
- aplicações em odontologia • aplicações em psicologia
- desenvolvimento pessoal • sugestões • Dianética
- programação Neuro-Linguística • Terapia de Vidas Passadas
- o show de hipnotismo • auto-hipnose

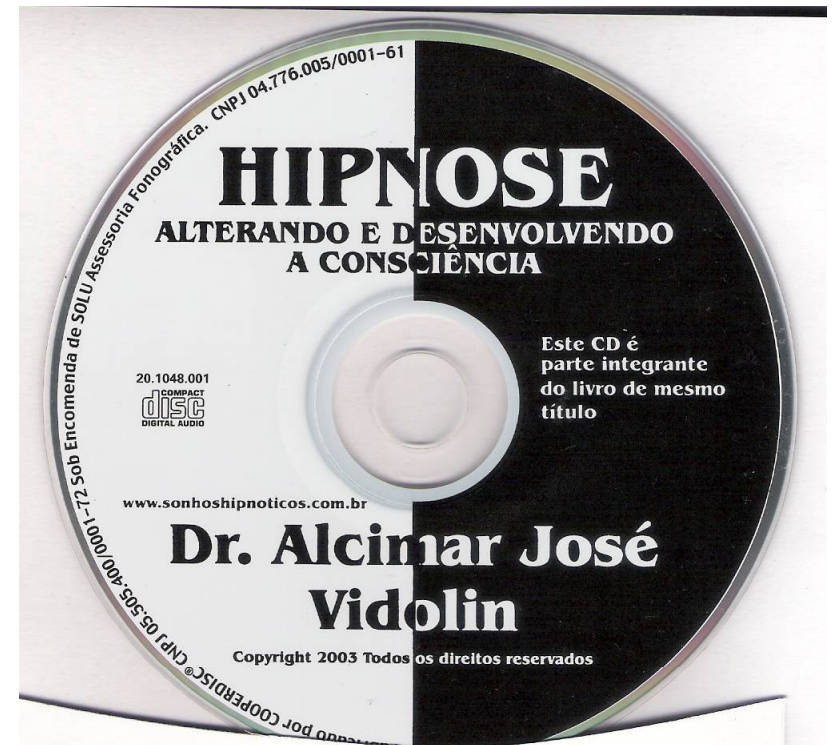
## EXPERIMENTE A HIPNOSE

**Acompanha CD exclusivo com indução de hipnose. Uma experiência intrigante e envolvente! Teste os limites da sua consciência e vá além, ousando voar nas asas da percepção!**

ISBN 85-903668-1-2



9 788590 366812



#### FICHA TÉCNICA DO CD

**Título:** HIPNOSE - ALTERANDO E DESENVOLVENDO A CONSCIÊNCIA

**Produzido por:** Juliana Campos de Moura Vidolin

**Texto e locução:** Dr. Alcimar José Vidolin

**Músicas:** Marcos Antônio Gonçalves Ferreira

Gravado e Mixado no Estúdio Audio Nuclear, por Rodrigo Janiszewski em Curitiba, julho/2003.

Copyright® by Editora Eclipse Ltda.

Todos os direitos reservados. Obra destinada a uso pessoal e doméstico, sendo vedados todos os outros usos sem autorização, conforme legislação vigente.

Este CD é parte integrante do livro de mesmo título.

Este, e ainda outros títulos sobre hipnose em textos, Cds e outras mídias são encontrados na página da internet: [www.sonhoshipnoticos.com.br](http://www.sonhoshipnoticos.com.br)

# HIPNOSE

ALTERANDO E DESENVOLVENDO A  
CONSCIÊNCIA

DR. ALCIMAR JOSÉ VIDOLIN



**EDITORA ECLIPSE LTDA.**

**São José dos Pinhais – PR  
Alameda Santa Mônica, 461 – CEP 83030-550**

**Registro no Escritório de Direitos Autorais da Fundação Biblioteca  
Nacional sob nº 209.432 livro 526 folha 92**

**ISBN 85-903668-1-2**

*Capa:*  
**Alcimar José Vidolin  
César Reginaldo de Almeida**

*Revisão:*  
**Rosana Maria Vidolin Marques**

*Diagramação Eletrônica:*  
**César Reginaldo de Almeida**

Proibida a reprodução total ou parcial por quaisquer meios, conforme  
legislação vigente.

## **AGRADECIMENTOS**

*Aos meus familiares e amigos, pelo incentivo e contribuições valiosas, e também por simplesmente existirem.*

*A “Mingau” pela amizade incondicional.*

*Aos mestres e amigos da SOHIPAR.*

*A Rosana Maria Vidolin Marques pela revisão e sugestões.*

*A Rozeane Maria Vidolin Vaccari pela cumplicidade.*

*A César Reginaldo de Almeida, pela diagramação eletrônica.*

*À Juliana, minha esposa,  
por sua luz e calor.*

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>12</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
<b>A HIPNOSE</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>16</b>
<b>NATUREZA DO ESTADO HIPNÓTICO</b>	<b>16</b>
<b>FENÔMENOS</b>	<b>18</b>
Hipersugestionabilidade	18
Catalepsia	18
Amnésia	18
Analgesia e Anestesia	19
Labilidade dos processos mediados pelo Sistema Nervoso Autônomo	19
Visualização Cênica	20
Hipermnésia	20
Sinal Hipnógeno ou Signo-sinal	20
Distorção Temporal	21
Hiperestesia	21
Incremento da Imaginação e Criatividade	21
Ilusões e Alucinações	22
Sugestões Pós-hipnóticas	23
Regressão de Idade	23
Dissociação	25
Regressão a Vidas Passadas	26
Progressão de Idade	26
Hipnose e Parapsicologia	27
<b>QUEM PODE SER HIPNOTIZADO?</b>	<b>28</b>
Hipnose em Crianças	29
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>30</b>
<b>HISTÓRICO</b>	<b>30</b>
Franz Anton Mesmer (1734-1815)	30
Abade Faria (1756-1819)	32
James Braid (1795-1860)	32
Elliotson (1791-1868)	33
James Esdaile (1808-1859)	33



Escola de Nancy _____	33
Jean-Martin Charcot (1825-1893) _____	34
A Decadência da Hipnose _____	34
Milton Hyland Erickson (1901-1980) _____	34
A Hipnose Hoje, no Brasil e no Mundo _____	35
<b><i>CAPÍTULO IV</i></b> _____	<b>37</b>
<b>APLICAÇÕES DA HIPNOSE</b> _____	<b>37</b>
Aplicações Médicas _____	39
Doenças Funcionais _____	40
Doenças Orgânicas _____	40
Analgesia de Dores Agudas e Crônicas _____	41
Anestesia para Procedimentos Cirúrgicos _____	42
Hipnose em Obstetrícia _____	43
Tratamento da Insônia _____	44
Tratamento da Obesidade _____	45
Patologias Psiquiátricas _____	47
Medicina Legal _____	48
Aplicações em Psicologia _____	48
Aplicações em Odontologia _____	49
Miscelânea _____	50
Hipnose para Correção de Hábitos e Vícios _____	50
Hipnose e a Prática Desportiva _____	51
Preparação para Vestibular e Outros Concursos _____	51
Relaxamento e Redução de Estresse _____	51
Hipnose e Desenvolvimento Pessoal _____	52
<b><i>CAPÍTULO V</i></b> _____	<b>53</b>
<b>SUGESTÃO, AUTO-SUGESTÃO E PENSAMENTO POSITIVO</b> _____	<b>53</b>
<b><i>CAPÍTULO VI</i></b> _____	<b>59</b>
<b>ANÁLOGOS DA HIPNOSE</b> _____	<b>59</b>
Dianética _____	60
Programação Neuro-Linguística _____	62
Terapia de Vidas Passadas _____	66
Influência e Controle da Mente _____	68
Determinantes Sociais do Comportamento e Pensamento Humanos _____	69
<b><i>CAPÍTULO VII</i></b> _____	<b>71</b>
<b>O SHOW DE HIPNOTISMO</b> _____	<b>71</b>
O Hipnotista de Palco e o <i>Rapport</i> _____	72

A Seleção de Indivíduos Suscetíveis	72
Fenômenos Iniciais	73
Induções Formais	74
Fenômenos em Desuso	75
Tomando Água e Ficando Embriagado	75
Concerto de Hipnotismo	76
Ilusões e Alucinações	76
Elixir da Juventude e da Velhice	76
Passeios Hipnóticos	76
Feitos Quase Mágicos	76
Imitando Personalidades	77
Hipnose Instantânea	77
Hipnose Animal	77
Hipnose de Massa	78
<b><i>CAPÍTULO VIII</i></b>	<b>79</b>
<b>AUTO-HIPNOSE</b>	<b>79</b>
Técnica do Polegar-Indicador	81
Supraversão do Olhar	82
Elástico	83
Pêndulo	84
<b><i>CAPÍTULO IX</i></b>	<b>87</b>
<b>A SESSÃO DE HIPNOSE</b>	<b>87</b>
<b><i>CAPÍTULO X</i></b>	<b>90</b>
<b>SOBRE O CD ANEXO</b>	<b>90</b>
<b><i>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i></b>	<b>92</b>
<b><i>NOTAS DO EDITOR</i></b>	<b>93</b>
<b>O AUTOR</b>	<b>93</b>
<b>HIPNOSE NA INTERNET</b>	<b>94</b>

# PRÓLOGO

O objetivo deste não é exatamente esclarecer. É antes levar a conhecer possibilidades.

Tenho estudado e visto coisas esplêndidas. Reais.

Bem podia ter passado a vida sem saber delas. Isso seria uma pena. Um desperdício.

Citando o velho feiticeiro índio conforme descrito, ou inventado, por Carlos Castañeda: “Todas as realizações da feitiçaria estão ao alcance do homem comum, bastando para isso que ele conheça a possibilidade e economize energia suficiente”.

Insuficientes seriam quaisquer palavras de gratidão aos amigos que me iniciaram nos estudos do fenômeno hipnótico e aos pacientes que compartilham comigo sua prática.

Curitiba, abril de 2003.

# CAPÍTULO I

## INTRODUÇÃO

A consciência pode ser alterada.

O que quer que isso signifique.

Este é um livro sobre manipulação e utilização da consciência, e não uma teorização tentando explicá-la. A moderna neurologia tenta definir sua localização anatômica, vias e mecanismos. Por enquanto ainda se perde nas complexidades, sulcos e giros desse órgão impressionante – o cérebro, e de seu produto ainda mais refinado – a mente humana.

Para nossos objetivos, basta sintetizar (ou perverter) os áridos e inférteis tratados de psicologia, e definir (vã tentativa) consciência como a mágica que faz o indivíduo perceber a si mesmo e o mundo que o cerca.

E isso pode de fato ser alterado. Na verdade, ao longo da história e pré-história do homem, tal vem sendo feito, através dos mais variados expedientes, ou acontecendo espontaneamente todos os dias.

Em rituais dos índios das Américas, foram e talvez ainda sejam empregadas plantas alucinógenas, como o peiote na América do Norte e a ayahuasca na América do Sul. O objetivo pode ser obter cura, poder ou entrar em contato com os espíritos da natureza buscando orientação (conforme a crença xamânica).

A prática da meditação é constituída por muitas técnicas diferentes, incluindo posturas especiais, exercícios de respiração e de imaginação, contemplação, todos objetivando um estado de grande concentração onde a mente está livre de pensamentos. Os budistas o fazem buscando desenvolvimento espiritual, iluminação. Os ioguis saúde e serenidade, e os faquires na Índia conseguem realizar verdadeiras façanhas com o próprio corpo, como deitar em camas de pregos e simular a própria morte reduzindo a um mínimo as funções orgânicas.

Em religiões como o candomblé e a umbanda se entoam cânticos, tocam tambores, há todo um aparato ritual e se preparam pessoas tornando-as suscetíveis à influência dos orixás ou guias. Tais pessoas são veículos para a comunicação e ações das divindades ou dos espíritos dos mortos, conforme a crença.

O Espiritismo é uma doutrina muito difundida no Brasil, na qual se crê que há certas pessoas que possuem uma habilidade especial, denominada mediunidade, e que podem, através da concentração, ver ou ouvir os espíritos dos mortos, ou ainda permitir que eles atuem através delas “incorporando” ou escrevendo – psicografia. O expoente dessa forma de comunicação entre vivos e mortos foi Chico Xavier, médium que se tornou famoso pela vasta obra que produziu ao longo de muitos anos de dedicação à sua fé.

Mas todos os exemplos descritos acima são dramáticos, controversos e têm conotação religiosa.

Há alterações da consciência que talvez estejam mais próximas da sua experiência pessoal. Emoções fortes e dor intensa podem e freqüentemente alteram a consciência.

E há ainda uma miríade de formas de mudança na percepção de si mesmo e do mundo sutis e que permeiam as suas atividades corriqueiras.

Ao longo de texto, poderá ser para o leitor um exercício interessante reconhecer os transes – que é como às vezes chamaremos tais mudanças – que já experimentou ou que costuma experimentar.

## **A HIPNOSE**

A Hipnose pode ser entendida como a ciência moderna que estuda os estados alterados de consciência. Sua indução, características e utilização. Também estuda maneiras de acessar, entender e influenciar o processamento de informações que acontece em níveis de funcionamento da mente diferentes da consciência ordinária (subconsciente? inconsciente?).

Segundo uma tentativa de classificação, o fenômeno hipnótico pode ocorrer sob duas formas principais de indução e apresentação: Ergotropia e Trofotropia.

A hipnose ergotrópica se dá mediante estimulação vigorosa, como ordens verbais, soar de gongos, tambores, sustos ou excitação emocional intensa associada a confusão, medo e/ou expectativa. A histeria coletiva e a hipnose de massa freqüentemente são ergotrópicas. De um modo geral, ocorre uma sobrecarga de estímulos, ou maior número de estímulos do que a mente consciente é capaz de processar. Esse tipo de transe costuma estar associado a agitação psicomotora e uma ativação generalizada do sistema nervoso autônomo simpático (responsável pelas reações instintivas de fuga ou luta em situações extremas).

Para fins terapêuticos, a hipnose empregada é, via de regra, a trofotrópica. Aqui o estado hipnótico se associa a grande bem-estar e relaxamento, e tradicionalmente imputa-se predominância da atividade do sistema nervoso autônomo parassimpático.

Tal pode ser induzido através de uma infinidade de técnicas, tendo todas elas em comum a concentração da atenção, que pode ser em algo externo como um objeto ou o operador, ou algo interno, como uma sensação, função orgânica ou pensamento.

A técnica mais conhecida seja talvez a Fixação do Olhar (método de Braid). Como objeto de fixação podem ser usados os olhos ou o dedo do operador, canetas, luzes, pêndulos ou quaisquer outros. Foi tornado clássico em filmes e desenhos animados o cartão com espirais que, ao ser girado, causa uma ilusão que ajuda a fixar a atenção, cansa o olhar e pode até provocar uma ligeira tontura.

Sugestões verbais são associadas a quase todas as técnicas, descrevendo as sensações do paciente, preparando-o e eliciando as respostas desejadas. Ou ainda sozinhas, como Indução de Relaxamento, uma porta fácil e confortável para o fenômeno hipnótico.

Os estímulos que levam a hipnose devem ser, via de regra, monótonos, rítmicos, débeis e repetitivos. Tal é a entoação da voz do hipnólogo. E assim também em outros métodos, como o uso do Metrônomo (aparelho que marca o tempo para exercícios de música) ou Visualizações (como coisas que vão e vem repetidamente).

Em Técnicas não-verbais de indução, freqüentemente são espelhados atos inconscientes do paciente (como a respiração e o piscar) por tempo suficiente para que se estabeleça uma forma de vínculo entre o paciente e o hipnólogo. Este último por sua vez entra em transe, no que é acompanhado pelo paciente.

Ações ideomotoras (como a técnica de levitação das mãos de Erickson), ocorrem quando o corpo responde a uma idéia com movimentos involuntários, e é ao mesmo tempo um fenômeno e uma forma de indução de hipnose.

Para passar o paciente do sono fisiológico para hipnose, emprega-se a Técnica sono-hipnótica.

Narco-hipnose ou hipnotizar o paciente através do uso de drogas caiu em desuso porque não há nenhuma droga que facilite ou melhore a hipnose. Em medicina, são denominados medicamentos hipnóticos aqueles que induzem o sono, porém estes não guardam qualquer relação com a hipnose.

Brain Wave Stimulator é um aparelho semelhante a óculos que produz um estímulo luminoso sincronizado com a produção espontânea de ondas alfa no cérebro. Percebe-se com isso uma estimulação da produção de tais ondas, típicas do estado hipnótico. Esse aparelho vem sendo utilizado como método indutor com sucesso.

Há ainda muitas outras técnicas, e esta pequena relação não é de maneira alguma uma tentativa de limitar ou descrever as diversas formas de linguagem e como elas podem afetar a consciência.

O fenômeno mais significativo e, segundo alguns, indispensável para a produção de hipnose é o *rapport*, que é um estado de harmonia e interação entre paciente e hipnólogo. Esse estado pode aparecer espontaneamente, e é observado em várias situações em que esteja ocorrendo comunicação eficiente, como entre amigos em conversa animada, ou entre médico e paciente. É caracterizado por evidências conscientes e inconscientes de cooperação e entendimento.

# CAPÍTULO II

## ***NATUREZA DO ESTADO HIPNÓTICO***

Aos olhos do observador, o paciente em transe hipnótico pode parecer como que adormecido.

Embora possa ocorrer com olhos abertos, o mais freqüente é que os olhos estejam fechados. Nos estágios iniciais, costumam acontecer movimentos dos globos oculares que são observados através das pálpebras fechadas. Outros movimentos involuntários, como maneirismos na face ou movimentos dos dedos acontecem com algumas pessoas.

Há uma suavização dos traços de expressão facial, por conta do relaxamento dos músculos da face.

Se a posição for sentada, é natural que a cabeça penda para a frente, trazendo o queixo próximo ao peito.

A respiração costuma ser muito lenta e profunda, e também há uma lentificação da freqüência cardíaca e de pulso e uma redução dos níveis de pressão arterial.

As extremidades ficam pálidas e frias, assim como a pele do rosto. Não raro a boca se encontra entreaberta, e o lábio inferior como que aumentado.

Os membros estão frouxos e relaxados.

Ocorrem muitas variações individuais. Esses são alguns dos sinais cujo conjunto é denominado por alguns “constelação hipnótica”.

A pessoa em hipnose não se encontra, entretanto, adormecida.

Estudos com aparelhos de eletroencefalograma, que mostram em um traçado a atividade elétrica das diferentes regiões do cérebro revelam que o paciente em hipnose produz especialmente ondas alfa, que são típicas da vigília em relaxamento, ou seja, concentração sem esforço. A pessoa ocupada com seus afazeres diários costuma produzir predominantemente ondas beta (freqüência maior). Durante o sono, as



ondas produzidas são theta e delta, de frequência menor (ou mais lentas).

Experimentar a hipnose se associa de um modo geral a grande bem-estar e relaxamento. A pessoa percebe o relaxamento como sensação de peso e sente que poderia mover-se ou “acordar”, mas não sem grande esforço, ao qual ela realmente não está disposta no momento. Permanece ciente dos sons e da atividade do ambiente, e observa com curiosidade e expectativa suas próprias respostas aos exercícios que vão sendo propostos. Mantém sua atitude crítica e não está em hipótese alguma subjugada ou sob o poder do operador. Permite-se seguir orientações enquanto tal for confortável e de seu agrado.

Hipnose não significa, portanto, inconsciência.

Ainda há grande confusão envolvendo o termo sonambulismo. Ele pode ser usado para descrever um distúrbio do sono em que mesmo dormindo a pessoa age como se estivesse acordada, e embora certos autores vejam nos sonâmbulos naturais predisposição para o fenômeno hipnótico, a rigor este sonambulismo não tem absolutamente nada a ver com hipnose. Já o mesmo termo, por motivos históricos, pode ser utilizado para descrever um nível muito profundo de hipnose.

Há escalas de profundidade hipnótica, que relacionam níveis ou graus a fenômenos característicos ou que podem ser desencadeados neste determinado nível. Tais escalas são controversas e mesmo contestadas, uma vez que já se sabe que todos os fenômenos relacionados à hipnose podem acontecer espontaneamente num contexto ou serem provocados mesmo no paciente acordado.

Em nosso meio, a escala mais utilizada é a de Torres Norry, que distribui os fenômenos hipnóticos em:

- 1 Etapa Hipnoidal
- 2 Etapa Leve
- 3 Etapa Média
- 4 Etapa Profunda
- 5 Etapa Sonambúlica

# FENÔMENOS

## Hipersugestionabilidade

A sugestionabilidade é a capacidade de responder a idéias sem antes verificá-las. É uma função normal da personalidade saudável e está presente em todas as pessoas em maior ou menor grau. É grandemente amplificada com o estabelecimento do *rapport*.

É o fenômeno primordial da hipnose, onde se baseiam todos os outros.

## Catalepsia

Sensação de peso e imobilidade que acompanha todos os níveis do transe.

A catalepsia das pálpebras, onde ocorre grande dificuldade ou mesmo impossibilidade de abri-las é um recurso muito utilizado para apresentar ao paciente que algo interessante e diferente está realmente acontecendo.

## Amnésia

Da mesma forma que muitas vezes esquecemos os sonhos, pode acontecer amnésia para os eventos ocorridos durante o período do transe. Essa amnésia pode ser sugerida com objetivos terapêuticos, como aumentar a efetividade de uma sugestão pós-hipnótica ou proteger o paciente de uma emoção desagradável, ou pode ser espontânea.

A apresentação deste fenômeno é muito variada. Alguns pacientes lembram a experiência em detalhes logo após, vindo a esquecê-los completamente depois. Outros despertam sem lembrar, e essas lembranças vão aparecendo em tempo variável. Outros ainda permanecem sem lembrar.

A capacidade de desenvolver amnésia é um divisor de águas entre as etapas mais superficiais e as mais profundas da hipnose.

Em shows de hipnotismo, essa habilidade é explorada em brincadeiras onde a pessoa não consegue lembrar números, o próprio nome ou o nome de amigos que comecem com “p”, por exemplo.

Em situações terapêuticas, o paciente pode ser ensinado a “esquecer” velhos hábitos ou sintomas incômodos.

Como todos os outros fenômenos da hipnose, é uma variação controlada de coisas que você já faz acordado, como esquecer compromissos, datas, onde estão as chaves do carro ou como aquele nome que está “na ponta da língua”.

## Analgesia e Anestesia

O estado hipnótico de “per si” já se caracteriza por aumento do limiar de percepção de dor, e tal pode ser amplificado com sugestões de forma a produzir anestesia de determinada região do corpo, até mesmo com finalidades cirúrgicas. Este item, por também ser uma aplicação da hipnose, será discutido mais extensamente em outra parte deste texto.

## Labilidade dos processos mediados pelo Sistema Nervoso Autônomo

O organismo de um paciente em transe pode responder a uma situação sugerida da mesma forma que à situação real, em certos indivíduos.

Sugerir a uma pessoa em hipnose que ela se encontra sedenta, no deserto sob um sol escaldante, freqüentemente a faria transpirar e ficar com a boca seca. Sugerir que está aplicando gelo em uma determinada parte do corpo pode produzir vasoconstrição e deixar a região pálida e fria.

As funções orgânicas controladas pelo sistema nervoso autônomo não respondem à nossa vontade, mas podem responder à imaginação, às emoções e a estímulos internos ou do ambiente.

Entre essas funções estão: a salivação, o diâmetro pupilar, o tônus muscular, o tônus dos vasos sanguíneos, a freqüência cardíaca, a pressão arterial, o movimento e as secreções do aparelho digestivo, a

ereção peniana, a regulação dos eixos endócrinos pelo hipotálamo, ações sobre o sistema imunológico e ainda outros.

Na verdade, o único tecido do organismo que responde à nossa vontade é a musculatura estriada esquelética, relacionada aos movimentos. E ainda assim, para cada movimento voluntário, estão ocorrendo muitos outros tantos completamente inconscientes, como para manter a postura, por exemplo.

## Visualização Cênica

É a habilidade de perceber na mente imagens como se estas tivessem sido percebidas pelos olhos. É possível o envolvimento de outros sentidos, e o paciente criar em sua mente vivências cheias de detalhes, como sons, perfumes e sensações táteis.

## Hipermnésia

O estado hipnótico é um facilitador dos processos de memória. Há experimentos demonstrando um aumento extraordinário da capacidade de memorização durante o transe, tanto para textos, datas ou imagens.

Também é freqüente o paciente lembrar-se de eventos ocorridos há muito tempo, às vezes com detalhes que sequer ocuparam sua atenção no momento. Em Hipnose Forense os sujeitos são levados a lembrar placas de carros, descrição detalhada de agressores ou horários exatos de acontecimentos.

Pode ser associada à visualização cênica criando experiências impressionantes.

## Sinal Hipnógeno ou Signo-sinal

O paciente que recebeu treinamento em hipnose pode ser ensinado a entrar em transe rapidamente em oportunidades futuras. Tal condicionamento é extremamente útil para aproveitar melhor o tempo das sessões terapêuticas.

Mediante a apresentação de certas “pistas” anteriormente programadas, que podem ser “palavras-chave”, toques, ou situações específicas, o paciente pode entrar imediatamente em transe hipnótico.

## Distorção Temporal

Mesmo acordados, a percepção do tempo é variável. Os minutos se arrastam ao final do expediente. E como passam rápido as horas alegres.

O mais comum é que a longa sessão de hipnose passe voando para o paciente. Mas pode acontecer o contrário, ao orientá-lo, por exemplo, a imaginar um longo passeio no período de poucos minutos. Ou dar-lhe um tempo pré-determinado, digamos 5 minutos, e sugestionar que é tempo suficiente para rever em sua mente aquele filme preferido de hora e meia de duração.

## Hiperestesia

Pode-se levar o paciente a experimentar um aguçamento das sensações táteis, de tal forma que ele acuse o toque iminente que ainda não foi efetuado, ou que estímulos discretos sejam percebidos como dolorosos.

Os outros sentidos também podem ser alterados, em pacientes especialmente responsivos.

## Incremento da Imaginação e Criatividade

A partir de pistas incompletas ou das expectativas mesmo não mencionadas do operador, criam-se situações ou histórias complexas e cheias de detalhes, às vezes difíceis de separar das experiências objetivas.

Relatos de abduções por extraterrestres, de vidas passadas, abusos sexuais na infância ou revelações místicas devem ser analisadas com muita sobriedade e filtradas através de uma ampla compreensão das dinâmicas psicossociais e do simbolismo próprio do indivíduo.

Outrossim, da mesma forma que resolvemos um problema com uma noite de sono, ou o publicitário que tem suas melhores idéias “no chuveiro”, essa facilitação dos processos criativos que ocorre em hipnose é a meu ver o aspecto mais fascinante e valioso de todo o fenômeno.

## Ilusões e Alucinações

Ao paciente em hipnose é possível responder ao mundo que está em sua imaginação mais que ao mundo percebido por seus sentidos.

Assim, se ele imaginar que a moeda que segura está incandescente, vai atirá-la longe e se ressentir com a dor da queimadura.

Pode mostrar-se realmente encantado como o delicado passarinho que estaria empoleirado em seu dedo, e elogiar o seu melodioso canto. Talvez a platéia não veja o passarinho, ou não ouça o canto. Que pena.

A verdade é que ninguém conhece o mundo real. Nossos sentidos captam pequena parte das diversas formas de energia que chegam até nós, e em nosso cérebro construímos um modelo de mundo que é onde agimos, vivemos. Esse modelo é influenciado por condicionamentos sociais e necessidades básicas associadas à sobrevivência e evolução da espécie. Outras tantas e tantas influências também o afetam, e a hipnose pode ser uma delas.

As alucinações hipnóticas podem ser positivas quando o indivíduo percebe como real algo que está apenas em sua imaginação ou negativas quando deixa de perceber coisas que antes estavam ali.

As alucinações podem estar relacionadas a todos os sentidos.

A um paciente altamente responsivo, um “gato imaginário” teria cor, peso, odor, personalidade, textura ao toque e poderia até morder provocando dor. O ferimento resultante seria obviamente alucinação, porém o organismo poderia responder com hiperemia (vermelhidão) e edema.

Ao contrário, poderia sugerir-se ao paciente que as outras pessoas da sala teriam ido embora. Ele não as veria, mesmo que se atravessassem em sua frente. A interrupção do campo visual seria ignorada ou preenchida com dados da memória. O som das vozes desapareceria, mesmo que gritassem. Se fosse tocado ou empurrado, poderia lidar com isso ignorando o ocorrido, ou ficando assustado e imaginando “fantasmas” ou tropeços. Da mesma forma, se os móveis fossem trocados de lugar, ou ligassem a televisão, ficaria confuso ou tentaria achar explicações.

Num universo de pacientes, apenas uma parcela é capaz de responder à hipnose com tal intensidade.

## Sugestões Pós-hipnóticas

É possível condicionar o paciente em hipnose a praticar determinada ação, associada ou não a certo estímulo desencadeante.

A um certo paciente, em sessão para fins experimentais, sugeri que ao acordar do transe nós continuaríamos a conversar naturalmente. E mais: quando eu cruzasse os braços, ele falaria comigo em língua inglesa (que ele dominava) e quando eu descruzasse, ele voltaria a falar em português. Tal ocorreu por diversas vezes, sem que ele percebesse. Confrontado com sua atitude, a princípio não reconheceu que essa mudança de linguagem houvesse acontecido. Após muito esforço, admitiu que por vezes falava em inglês, “só para praticar”. Desafiado a reconhecer o estímulo externo que desencadearia o ato, falhou e foi difícil para ele associar mesmo quando explicada a relação entre a posição de meus braços e a linguagem da conversa.

O importante nesse relato não é o poder de condicionamento da hipnose, e sim a capacidade do indivíduo de agir de forma completamente automática e inconsciente.

É assustador pensar em quanto da nossa energia e liberdade estão comprometidos com a execução dos condicionamentos acumulados na infância e no decorrer da vida.

Grande parte do trabalho terapêutico consiste em recuperar a consciência e o auto-domínio. E ao criar condicionamentos, fazê-lo com tecnologia que predisponha ao sucesso e à felicidade.

É consenso entre os hipnólogos que não é possível forçar alguém a agir contra seus princípios, diretamente.

Acredita-se que, no período necessário à execução da sugestão, a pessoa volte temporariamente ao estado hipnótico.

Todos os outros fenômenos hipnóticos podem ser programados na forma de sugestões pós-hipnóticas.

## Regressão de Idade

Um adulto, especialmente se for homem, acamado por uma gripe forte ou outra doença, vai apresentar alguns sintomas interessantes. Vai ficar muito carente e desejoso de carinho, manhoso, a às vezes chega ao extremo de falar igual criança. Mas isso você já viu.

Quando esse mesmo adulto se recuperar, você pode pedir a ele que fale sobre sua mãe, sobre as estorinhas que ele gostava de ouvir quando era criança, ou as canções de ninar preferidas... Acontece uma verdadeira metamorfose em seus modos e feições, e um ou outro vai realmente colocar o dedão na boca.

Um adolescente deixa a casa dos pais para estudar. Tem horários, responsabilidades, e amadurece muito rápido. Até receber a primeira visita da mãe, onde o progresso é todo perdido, ou pior.

Esse fenômeno é bem conhecido da psicologia ortodoxa, porém em hipnose, associado à hipermnésia e à visualização cênica, assume novas dimensões.

É possível ao paciente reviver situações de seu passado como se acontecessem agora, desde os momentos felizes e de vitórias nos quais se pode buscar recursos até momentos relacionados a traumas emocionais.

Um paciente regredido até os 7 anos vai escrever seu nome com letra infantil, e não vai resolver uma equação, simplesmente porque ainda não aprendeu como fazê-lo. Vai falar sobre os amiguinhos da escola, os brinquedos, papai e mamãe.

Regredindo mais, mostrará sua idade com os dedos, talvez 2 anos, e possivelmente falará errado e com jeito de criança.

É realmente controverso o quanto se pode regredir, e os diversos autores e especialistas em hipnose têm cada qual sua opinião, baseada em sua própria experiência. As crenças e idéias do hipnotizador, entretanto, realmente influem nos resultados obtidos.

Mesmo após o nascimento, continua ocorrendo o desenvolvimento do Sistema Nervoso Central e a progressiva mielinização dos feixes nervosos. Isso provoca diferenças no exame neurológico entre adultos e crianças em desenvolvimento precoce.

Em certos pacientes regredidos para poucos meses de idade, pode-se desencadear respostas e reflexos próprios dessa fase específica, como reflexo cutâneo-plantar em extensão, Moro, preensão palmar e plantar, reflexo de sucção e outros. É incoerência acreditar que um paciente regredido a este nível possa comunicar-se ou mesmo entender a comunicação verbal. Quando tal acontece, devem-se considerar aspectos fantasiosos, representação de fragmentos de lembranças ou histórias ouvidas dos pais ao longo do tempo, desejo de



satisfazer as expectativas do hipnotizador, ou ainda outros específicos de cada caso.

Muitos colegas têm por rotina levar os pacientes a experimentar regressões para a vida intra-uterina e a reexperimentar seu próprio nascimento.

É sabido que o feto reage a estímulos do ambiente, a estados emocionais da mãe, e que passa muito, senão todo o tempo, dormindo. Talvez sonhe. Se é possível reter lembranças desse período, e em caso positivo de que forma elas são representadas, é objeto de especulação. Acredita-se que traços de memória subjetivos possam persistir, e associados a informações e idéias obtidas depois, sirvam de roteiro para a representação dessas fases do desenvolvimento do indivíduo. De qualquer forma, é conteúdo emocional válido e importante para terapia.

Quanto ao nascimento, o paciente em hipnose realmente profunda pode ser levado a reexperimentá-lo, e o fará com atitudes físicas e expressões características. Comunicação durante o fenômeno genuíno é impossível, e quando ocorre, inclui-se no citado acima.

Ainda explicando, em tempo: quando o indivíduo lembra, mesmo que com detalhes vívidos e reações emocionais fatos do passado, isso é hipermnésia. Quando incorpora e exhibe características desse estágio de desenvolvimento, é regressão.

A regressão pode acontecer junto a fenômeno dissociativo, em que parte da pessoa revive os acontecimentos e parte permanece na sala com o terapeuta. É mais instável e permeado por interferências de um nível de função mental na experiência do outro.

## Dissociação

Dissociar é literalmente dividir em dois. Uma parte do paciente pode estar na cadeira do dentista, enquanto outra está pescando num riacho, ou relendo um capítulo de um livro. É como se houvessem dois dele. Este é um recurso muito usado.

Já provoca-se um estado dissociativo ao fazer o paciente perceber que tem duas mentes: a “consciente” e a “inconsciente”. Isso por si só já é indutivo de hipnose.

## Regressão a Vidas Passadas

É imprescindível ter sempre em mente que o estado hipnótico excita a imaginação, e que esta, por vezes, é tão vívida que é impossível para o paciente separar as experiências reais daquelas que ocorreram apenas em sua mente. Com apenas fragmentos de conhecimentos sobre uma época, cultura ou lugar, pode-se construir trajetórias de vida cheias de detalhes, de sentimento e veracidade.

Obviamente essas estórias são repletas de simbolismo e conteúdo que deve ser apreciado pelo hipnólogo. E o ato de construí-las em si já pode ser fonte de soluções, alternativas e organização dos estados emocionais.

Em raras ocasiões, porém, sempre associadas aos estágios mais profundos da hipnose, ouvem-se histórias realmente impressionantes, com detalhes históricos ou geográficos que podem ser confirmados, ou cuja narração remonta a um passado recente e é possível recorrer a evidências documentais ou de testemunhos que parecem endossá-las.

A literatura mundial registra diversos desses casos, alguns mesmo tornados célebres.

E todo hipnólogo que não carregue viseiras nos olhos depara-se com pacientes que sob hipnose falam línguas que não poderiam ter aprendido; ou demonstram habilidades e conhecimentos estranhos à sua experiência atual; ou ainda se refiram a cantigas e folclore há muito esquecidos.

Geralmente tais recordações são espontâneas, ou vão aparecer ao se explorar um sintoma presente que esteja motivando o tratamento.

Há muito ainda longe de ser explicado.

“Para o homem comum, o mundo é estranho porque, se não está entediado com ele, está com raiva dele. Para um homem de conhecimento, o mundo é estranho porque é estupendo, assombroso, misterioso, insondável.”(Citação de Dom Juan, em Viagem a Ixtlan, de Carlos Castañeda).

## Progressão de Idade

Todos têm planos, projeções para o futuro, e conseguem se imaginar dentro de 5 anos, ou 10 anos, ou na velhice.

Muitas das coisas que realmente vão acontecer têm suas sementes sendo plantadas no presente, ou só estão esperando para se tornarem aparentes.

A progressão de idade não tem nada de divinatório, é só que a mente inconsciente é capaz de lidar com mais variáveis e influências, e talvez fazer estimativas mais amplas e detalhadas. Algo como observar o trânsito do alto, em um helicóptero.

Pode-se progredir um paciente para estudar suas predisposições, desejos e medos, ou então para programar um futuro e mobilizar seus recursos inconscientes para sua concretização.

## Hipnose e Parapsicologia

A comunicação é um fenômeno muito mais amplo do que se costuma perceber. Ocorre em vários níveis. Pequenas variações no tom da voz, postura corporal, tensões musculares localizadas, ênfase em certas palavras, posição do olhar, diferenças na coloração da pele, odores (ferormônios?), e ainda outros sinais podem passar informações, que, se não são captados a nível consciente, o são sempre pela mente inconsciente, que responde a eles.

Muito do que parece ser Percepção Extra-Sensorial ou “sexto sentido” é na verdade comunicação não-verbal.

E é muito interessante considerar as diversas formas pelas quais essas informações chegam à mente consciente. Impressões, presságios, sonhos. Explícitos ou com linguagem simbólica. Ou filtrados através das crenças do indivíduo e usando outros sistemas representacionais (como outros sentidos). Um “guia espiritual” pode fazer revelações sobre os outros e dar conselhos. Uma enfermidade pode parecer uma “mancha escura na aura”.

Mas comunicação não-verbal não explica todos os fenômenos documentados e estudados pela Parapsicologia.

Se existe uma natureza mágica no homem, ou outras possibilidades para a percepção, a hipnose é uma larga porta de acesso.

## **QUEM PODE SER HIPNOTIZADO?**

Todos podem. Algumas pessoas talvez nunca venham a experimentar alguns dos fenômenos explicados acima. Pode ser que para elas hipnose seja apenas “um estado extremamente agradável, livre de tensões, cuja prática ajuda a reduzir o estresse e assim viver melhor”. Já parece ótimo, não parece?

Classicamente, costuma-se distribuir a população em relação aos fenômenos hipnóticos em uma primeira sessão da seguinte forma:

5% Não responsivos

95% Etapa hipnoidal

85% Etapa leve

60% Etapa média

15% Etapa profunda

10% Sonambulismo

Quanto mais flexível e dotado de recursos e técnicas o hipnólogo, maior a possibilidade de levar o paciente a aprender hipnose e aos estágios mais profundos, ou de alcançar objetivos utilizando os estágios mais superficiais. Muitos hipnólogos conseguem resultados muito superiores ao mencionado acima.

Em minha série pessoal, que inclui pacientes de consultório, internados em hospitais e voluntários para sessões experimentais, com 2 a 3 sessões de treinamento de 70 a 80% dos pacientes aprendem a desenvolver as etapas profunda e sonambúlica da hipnose, e mesmo os outros podem se beneficiar de fenômenos como analgesia e anestesia, por exemplo.

O paciente não responsivo à hipnose num dado momento pode sê-lo com mais treinamento ou com outra abordagem (outra técnica), ou com outro hipnólogo, ou talvez ainda com o mesmo hipnólogo e técnica em outra oportunidade ou em outra fase da vida.

De um modo geral, acredita-se que pessoas inteligentes e de personalidade bem ajustada tenham maior facilidade de aprender a entrar em hipnose.

Pode ser difícil explicar e conseguir cooperação de um paciente com pouca instrução ou com déficit cognitivo ou de atenção.

O uso de sedativos e outras medicações que afetam o Sistema Nervoso Central pode dificultar a concentração e interferir no aprendizado da hipnose.

Certos pacientes, ainda, vão necessitar de estímulos de natureza ergotrópica (ver capítulo I) para experimentar alterações em sua consciência.

Em resumo, pode-se afirmar que a habilidade de entrar em estado hipnótico é latente em todos os indivíduos, e que pode ser desenvolvida pela prática. Semelhante a outras, como a habilidade de tocar um instrumento musical ou aprender línguas, as pessoas vão variar na velocidade de aprendizagem e no grau de perfeição que alcançam.

## Hipnose em Crianças

Crianças são especialmente suscetíveis à hipnose e podem se beneficiar muito com seu aprendizado.

Um recurso muito utilizado é o treinamento dos pais em técnicas de ensino com hipnose, chamadas hipnopedia. Os pais são reeducados na maneira de se comunicar com a criança; ensinados a estabelecer *rappor*t com os filhos gradualmente durante o sono; e são construídos sugestionamentos a serem realizados visando objetivos terapêuticos.

# CAPÍTULO III

## *HISTÓRICO*

Práticas que guardam relação com a hipnose acompanham todas as populações humanas em todos os tempos. Geralmente na forma de magia e superstições; talismãs e amuletos. Muitas ervas e poções poderiam ter maior efeito psicológico do que propriamente na química do organismo. Sortilégios, simpatias e encantamentos. A crença de que certas pessoas teriam poderes especiais sobre os outros, levando-as a serem temidas ou adoradas. Bênçãos, maldições e rezas. Feitiços.

Mas na história da civilização ocidental houve um momento especial no qual utilizar-se de influência psicológica sobre outro indivíduo para curar tornou-se objeto de estudos científicos. E isso foi controverso; e espetáculo; e contestado e por fim esquecido. Então renascido e tornado no que hoje é a moderna ciência da Hipnose. Essa trajetória se confunde com a vida e obra de homens de grande visão e capacidade.

O precursor da hipnose é Mesmer.

### Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Mesmer postulou a teoria de que o Universo era preenchido por um fluido invisível e de natureza magnética, que emanaria das estrelas e influenciaria os fenômenos físicos e os organismos vivos. Tal fluido também teria como fonte os ímãs (magnetismo mineral) e os seres vivos (magnetismo animal). Defendia que as doenças eram um desequilíbrio na distribuição deste fluido e elaborou técnicas para produzir curas.

Mesmer formou-se em medicina em Viena em 1766. Seu trabalho foi fortemente influenciado pelo sucesso e notoriedade do padre jesuíta Maximilian Hell, então Astrônomo Real em Viena, que produzia curas pela imposição de magnetos sobre o corpo dos pacientes. Tais magnetos poderiam eventualmente ter a forma do órgão que

necessitava de tratamento. Outra grande influência foi o também padre Jean-Joseph Gassner, que efetuava imposição das mãos e tocava os doentes com um grande crucifixo de metal, expulsando os demônios e restabelecendo a saúde em muitos casos. Mesmer explicava essas curas com a sua teoria do magnetismo animal e mineral.

Ele próprio começou aplicando ímãs sobre os pacientes, e mais tarde chegou à conclusão que eles eram desnecessários. Afirmava que o magnetismo animal que emanava de suas mãos poderia produzir resultados ainda melhores.

Mesmer aplicava “passes magnéticos” ao longo do corpo do paciente, sem tocá-lo, enquanto explicava que isso alteraria o fluxo de energia e que a pessoa ficaria “magnetizada”. Em tempo variável, às vezes superior a uma hora, poderiam aparecer os efeitos.

Muitos pacientes sofriam convulsões, caindo ao solo gritando ou em movimentos violentos e involuntários. Após isso passariam a um estado de rigidez que eventualmente durava horas. Ao acordar referiam melhora ou até mesmo cura completa das afecções que os acometiam.

Sua fama se espalhou na mesma velocidade que as críticas e as acusações de charlatanismo. Mudou-se para Paris em 1778.

Para poder atender mais pacientes, Mesmer projetou e construiu um aparelho que consistia numa tina cheia de limalha de ferro da qual saíam bastões de vidro. Mesmer “magnetizava” a limalha de ferro com movimentos de suas mãos. Os pacientes sentavam em torno da tina segurando os bastões de vidro e tocando a pessoa próxima. Acreditava-se que estariam saturando o organismo de magnetismo e que isso seria benéfico.

Mesmer treinou assistentes e, como assim mesmo não conseguia atender a todos que o procuravam, conta-se que “magnetizou” uma árvore de seu jardim, de tal forma que os pacientes que a tocassem poderiam entrar em transe e até mesmo obterem cura.

Em 1784, a pedido do rei da França, foi formada uma comissão de cientistas que incluía nomes como Benjamim Franklin e o químico Lavoisier para estudar a veracidade dos fatos.

A comissão reproduziu os experimentos de Mesmer com sucesso. Entretanto, verificaram que os pacientes não saberiam diferenciar os objetos que haviam realmente sido magnetizados ou não, e que poderiam responder mesmo a objetos que não houvessem.

Concluiu-se que não existia magnetismo animal e que os fenômenos eram apenas imaginação dos pacientes.

Mesmer foi denunciado por fraude e desacreditado.

## Abade Faria (1756-1819)

Padre português que explicava os fenômenos do mesmerismo através da concentração, e não do magnetismo.

Sobre sua técnica, conta-se que observava fixamente o paciente por um tempo, e então ordenava que dormisse. Observou que 3 em cada 5 pacientes entravam em sono mesmérico.

Reputa-se a ele o desenvolvimento do “signo-sinal” e o uso de “sugestões pós-hipnóticas” (ver capítulo II).

Apontou sabiamente: “Parece que os homens podem ser encantados para a doença e encantados para a saúde.”.

## James Braid (1795-1860)

Braid foi um médico inglês. Oculista.

São devidos a ele o termo hipnose e a técnica de indução de transe pela fixação do olhar.

Na verdade ele deparou-se com o fenômeno hipnótico por acaso. Ao pedir a um paciente que fitasse uma luz para que ele estudasse os reflexos pupilares, necessitou ausentar-se da sala. Quando retornou, encontrou-o no que reconheceu como um transe mesmérico.

Ele já tinha conhecimento teórico sobre o mesmerismo e tinha mesmo presenciado demonstrações.

No decorrer de seus estudos, entendeu a hipnose como um fenômeno neurofisiológico e percebeu que a fixação do olhar apenas cansa a pessoa e a torna mais predisposta a cooperar com as sugestões verbais.

Num primeiro momento, achou que o que acontecia era muito semelhante ao sono fisiológico, então formulou o termo hipnose a partir do grego *hypnos*, que significa sono. Mais tarde tentou reformular o termo (para monoideísmo), mas a palavra hipnose já estava muito



difundida e associada definitivamente ao fenômeno. Assim como a luz, os objetos brilhantes, pêndulos e as espirais girando.

## Elliotson (1791-1868)

Professor de medicina em Londres, famoso por ter introduzido a utilização do estetoscópio na Inglaterra. Interessou-se pelo mesmerismo, o que lhe trouxe grandes prejuízos à reputação e à carreira. Foi responsável por grande difusão da hipnose na prática médica através da publicação do jornal intitulado “The Zoist”.

## James Esdaile (1808-1859)

Médico escocês que trabalhava na Índia.

Tomou conhecimento do hipnotismo através de um artigo no “The Zoist”, e começou a realizar cirurgias de portes variados em Calcutá usando a hipnose como anestésico. Naquela época ainda não existia anestesia química.

Em 1850, publicou “Mesmerismo na Índia”, com o relato de 250 cirurgias variadas onde a hipnose fora utilizada como anestesia, não deixando de apontar também reduções significativas nas taxas de mortalidade, morbidade e complicações pós-operatórias.

De volta à Inglaterra, foi ridicularizado pelos colegas. Alguns duvidavam de seus feitos. Outros acreditavam que a dor era desígnio divino e não devia ser suprimida.

Radicou-se na Escócia, onde eventualmente efetuava cirurgias sob hipnose.

## Escola de Nancy

Ambroise-Auguste Liébaux (1823-1904) e Hippolyte Bernheim (1843-1917), médicos franceses, estabeleceram os alicerces da hipnose que se pratica em nossos dias. Definiram o estado hipnótico como uma função normal da personalidade sadia e desenvolveram técnicas de indução baseadas no relaxamento e bem-estar. Trataram cerca de 10.000 pacientes em sua clínica gratuita. Em 1886, Bernheim publicou o valioso “Suggestive Therapeutics”.

## Jean-Martin Charcot (1825-1893)

Efetou estudos sobre hipnose, embora limitados a poucos pacientes histéricos.

Foi o primeiro a apresentar uma classificação para a profundidade dos estados hipnóticos, dividindo-os em 3 estágios: catalepsia, letargia e sonambulismo.

## A Decadência da Hipnose

O advento da anestesia química e o entusiasmo com a psicanálise de Freud relegaram a hipnose por décadas ao estado de pseudociência e espetáculo circense.

Neste período, ainda alguns nomes merecem citação, embora a descrição de suas obras não seja compatível com o porte do presente trabalho. São eles Ivan Pavlov (1849-1936) e Pierre Janet (1849-1947).

Após a Segunda Guerra Mundial, o interesse científico pela hipnose voltou a surgir, mesmo no Brasil, através dos cursos ministrados pelo argentino Torres Norry em 1955.

## Milton Hyland Erickson (1901-1980)

Milton Erickson foi o maior expoente da hipnose no século XX. A sua lúcida compreensão acerca das nuances do fenômeno e sua técnica refinada lhe renderam fama e reconhecimento mundial, e um grande avanço à hipnose como ciência.

Erickson foi vítima da poliomielite aos 17 anos de idade, à qual sobreviveu com seqüelas importantes. Era restrito a uma cadeira de rodas, e em certos períodos, mesmo a sua fala era dificultosa. Sua característica mais marcante era, entretanto, sua aguçada capacidade de observação.

Antes da prática clínica diária, ele próprio costumava submeter-se a prolongado período de auto-hipnose. Costumava tratar vários pacientes ao mesmo tempo, revezando-os em uma cadeira que era a “cadeira do transe”. Sua fala era lenta e entrecortada por longas pausas e reticências.

Ao invés das sugestões diretas tradicionais, que se assemelham a ordens, usava metáforas e outras figuras de linguagem para abordar seus pacientes. Acreditava que as sugestões indiretas produziam melhores resultados, por evitar as resistências conscientes.

Sua terapia era centrada nas soluções e não nos problemas, de tal forma que o objetivo mais freqüente do tratamento era eliciar no indivíduo o desenvolvimento de determinada característica, sempre levando em conta os recursos e competências que o paciente já possuía.

Freqüentemente designava “tarefas” cheias de significados ocultos.

Orientava os pacientes independentemente do grau ou estágio de hipnose que estes eram capazes de atingir, e parecia dotado de recursos inesgotáveis para influenciá-los.

As induções eram muitas vezes específicas para determinada pessoa, com as características constantes de serem permissivas e maternas.

Sua técnica de indução mais famosa era a “Levitação das Mãos”, da qual uma variação é apresentada no CD que é parte integrante deste livro.

Vários de seus alunos deram continuidade ao seu trabalho, cada um centrando suas sistematizações em aspectos diferentes da hipnose praticada por Erickson.

Denomina-se hoje Hipnose Ericksoniana àquelas terapias em que predominam elementos ensinados por Erickson ou apreendidos da observação do seu trabalho.

## A Hipnose Hoje, no Brasil e no Mundo

Em 1955 a Associação Médica Britânica emitiu relatório favorável ao ensino médico e prática da hipnose, no que foi seguida em 1958 pela Associação Médica Americana.

No Brasil, a legislação em vigor é pautada em decretos presidenciais da década de 60, que outorgam a prática da hipnose a médicos, psicólogos e odontólogos, cada qual em seu campo de atividade. Também condenam-se os espetáculos públicos de hipnose sem finalidades científicas.

Em todos os continentes, a hipnose está em progresso e difusão. Há cada vez mais profissionais se capacitando a exercê-la e mais pacientes se beneficiando com isso.

Embora poucas faculdades tenham a hipnose como matéria curricular nos cursos de graduação de Medicina, ela é assunto em cursos de extensão universitária e pós-graduação. Organizam-se sociedades e associações. Congressos, revistas e periódicos.

Dia a dia se acumulam conhecimento e novas técnicas.

# CAPÍTULO IV

## ***APLICAÇÕES DA HIPNOSE***

Segundo a própria Organização Mundial da Saúde, a grande maioria das doenças têm origem psicossomática, isto é, começam a partir de desequilíbrios emocionais que vão afetar o corpo físico.

Como já foi explicado anteriormente, a imaginação e as emoções causam no organismo reações muito maiores que a própria vontade. Antes de uma prova importante, como o vestibular, muitas pessoas vão apresentar desarranjo nas funções intestinais, porque para elas a expectativa acelera o movimento dos intestinos. Outras podem reagir diferentemente, como as pessoas que ficam obstipadas ao viajar, como se a função intestinal estivesse inibida longe de casa. E assim é com vários outros órgãos, aparelhos e sistemas do organismo.

Os fenômenos que parecem guardar maior relação com a gênese das doenças são as alterações do Sistema Imunológico e as alterações do Tônus Vascular.

O Sistema Imunológico é o responsável pelas defesas do organismo, e é extremamente complexo nas relações entre os seus diversos componentes. Leucócitos e subtipos, tecido linfóide, baço, timo, complemento, citocinas, prostaglandinas, histamina e vários outros mediadores químicos. Teorias e tratados médicos tentam explicar seu funcionamento e reações, e ainda permanece um campo de estudos fascinante. É sabido, porém, que a mente influencia o funcionamento das defesas do organismo. Tristeza faz adoecer, possivelmente ao inibi-las. Ao contrário, fé e determinação predispõem à recuperação. Mesmo a infecção mais grave começa com uma pequena contaminação, e o próprio câncer com uma única célula alterada.

Se você ficar assustado, seu rosto ficará pálido. Em qualquer situação embaraçosa, corado. E da mesma forma no resto do corpo o afluxo de irrigação sanguínea aos tecidos é determinado por diversos mecanismos diferentes de regulação. Alguns são funcionais, como o

aparelho digestivo que durante o processo digestivo necessita de maior perfusão sanguínea, ou os músculos que ficam túrgidos de sangue durante o exercício. O stress e a ansiedade, entre outros mecanismos, desencadeiam a produção endógena de catecolaminas que vão aumentar a pressão arterial, a frequência cardíaca e contrair os vasos sanguíneos das vísceras. Tensão e traumas emocionais podem se refletir como contraturas musculares localizadas que podem estrangular a circulação em certos pontos. Sangue é vida. A circulação sanguínea leva aos tecidos oxigenação, nutrientes e elementos do sistema imunológico, e traz de volta para depuração toxinas e produtos da excreção celular e metabolismo (radicais livres, por exemplo). É natural e fundamentado acreditar que um órgão com déficit crônico de circulação sanguínea se torne predisposto a adoecer.

Outro aspecto, este já bastante estudado, mas não esgotado, é a maneira como os hábitos de vida afetam a saúde. Tabagismo, sedentarismo, alimentação desregrada, uso abusivo de bebidas alcoólicas, posturas inadequadas. Viver errado, desrespeitar o corpo (que pode ser entendido como não amar o corpo), também levam a adoecer.

O descrito acima é apenas uma breve fundamentação para explicar como é possível a saúde mental influenciar a saúde física. Claro que tudo é muito mais complicado do que isso. Sempre é. Já há muito conhecimento acumulado nessa área, que só vem a somar, e não a confrontar os estudos convencionais das outras especialidades médicas.

A pessoa que está desatenta e predisposta à auto-agressão por haver, digamos, brigado com os filhos, e vem a bater o carro. Quebra a perna. Ainda vai precisar de raios X, imobilização e eventualmente cirurgia muito mais do que de suporte psicológico.

A hipnose, que isso fique muito claro, é apenas mais um recurso para promoção e restabelecimento da saúde.

Situações há em que ela é a primeira escolha no tratamento de certa patologia. Em outras ela deve ser associada a outros tratamentos, como medicações, por exemplo. Em ainda outras situações o papel reservado à Hipnose deve ser o de aliviar sintomas.

Nas páginas seguintes estão relacionados diversos usos da hipnose, selecionados a partir de minha experiência pessoal e da literatura. Estão divididos, embora os limites sejam muitas vezes imprecisos, entre aplicações médicas, psicológicas e odontológicas.

Em qualquer destas indicações, o tempo de tratamento e o sucesso, ou não, são influenciados por diversos fatores: as patologias em si são umas mais e outras menos passíveis de serem tratadas com hipnose; o nível de transe e os fenômenos que podem ou não serem desencadeados em determinado paciente; o envolvimento do paciente com o tratamento, e, principalmente, os laços emocionais e sociais que prendem o paciente a um sintoma ou patologia.

Como em todas as atividades humanas vitoriosas, não há milagres ou magia. Há apenas que colher os frutos de um trabalho árduo e persistente.

## Aplicações Médicas

Muito do que o médico faz, mesmo que não tenha formação ou conhecimentos sobre hipnose, é empregar de influência psicológica sobre o paciente.

Mesmo nos incrédulos dias de hoje a figura do médico se associa ao arquétipo do mágico, curandeiro e possuidor de conhecimentos secretos. As pessoas buscam seu conselho em momentos de aflição e sorvem suas palavras como vaticínios sobre seus destinos e caminhos. As roupas brancas, o instrumental de exame médico, o vocabulário diferenciado e a postura sóbria e segura que se espera de um bom médico impressionam e revestem de importância seus atos e palavras. Em qualquer consulta médica bem-sucedida verifica-se o aparecimento de *rapport*. Tanto que muitos pacientes referem melhora apenas com a presença e atenção do médico.

Os conselhos e orientações médicas são como que sugestões pós-hipnóticas, bem como as informações sobre o prognóstico da doença, que podem motivar o paciente para melhora ou mesmo piora. Substituir a palavra médica de poder que pode ser instrumento terapêutico por meras informações científicas inúteis ao leigo é desprezar o valor histórico da função médica.

O médico que mostra segurança e autoridade quanto ao diagnóstico e à efetividade do tratamento proposto muitas vezes está fazendo maior bem do que a própria ação química do medicamento seria capaz.

## Doenças Funcionais

Há um grande número de doenças em que não há exatamente lesão ou comprometimento da estrutura de determinado órgão. Há aparentemente um desvio ou desregramento da função, motivo pelo qual estas doenças são conhecidas como doenças funcionais.

Este é o grupo de doenças em que a utilização da hipnose está melhor indicado, chegando a apresentar excelentes resultados, que vão do controle ou alívio dos sintomas até a cura.

Essas doenças estão no escopo de todas as especialidades médicas, e a lista abaixo exemplifica algumas dessas situações.

Neurológicas: enxaquecas e outras cefaléias crônicas; certas vertigens e tonturas; gagueira (tartamudez); tiques; zumbidos (tinnitus).

Aparelho Digestivo: gastrites; dispepsias; obstipações; certas diarreias crônicas (Síndrome do Cólon Irritável); refluxo gastroesofágico; halitose.

Aparelho Respiratório: asma brônquica; rinites alérgicas; roncos; apnéia do sono.

Aparelho Genitourinário: enurese noturna (urinar na cama); incontinência urinária; disúria funcional; dismenorréia; tensão pré-menstrual; impotência psicológica; frigidez; vaginismo; ejaculação precoce; diminuição do libido.

Sistema Tegumentar (pele): urticária e outras alergias; doenças de pele associadas a fatores emocionais.

Aparelho cardiovascular: hipertensão arterial (essencial); certas arritmias cardíacas.

## Doenças Orgânicas

Neste grupo incluem-se as doenças em que existe lesão estrutural em certo órgão ou infecção por algum dos diversos tipos de organismos patogênicos.

Aqui onde há dano estrutural estabelecido a hipnose pode ser um tratamento adjuvante, isto é, auxiliar ao procedimento cirúrgico ou à terapia medicamentosa indicada.



O emprego de técnicas hipnóticas pode ser extremamente benéfico ao paciente para o alívio de sintomas, reduzindo a necessidade do uso de medicações sintomáticas e seus efeitos colaterais. Sintomas como náuseas e vômitos, dores agudas e crônicas, astenia (fraqueza), inapetência (falta de apetite) e outros podem ser controlados com o uso da hipnose e da auto-hipnose.

A prática da hipnose também pode predispor o organismo como um todo para a cura, ao estimular os recursos de defesa do próprio corpo do paciente.

Obviamente não se indica a hipnose como tratamento isolado ou principal para doenças graves como o câncer. O paciente portador de câncer, entretanto, que receber treinamento em hipnose, pode precisar de menores doses de medicação analgésica, controlar melhor os efeitos adversos dos tratamentos quimio e radioterápico, ter melhor apetite e disposição geral, além de uma postura mais positiva frente à doença e seu tratamento.

## Analgesia de Dores Agudas e Crônicas

Toda dor tem dois componentes: um físico, devido à estimulação das terminações nervosas pela lesão tecidual, e um psicológico, que modula a percepção desta dor, freqüentemente amplificando a intensidade da mesma.

Outros fatores, como ganhos emocionais ou sociais secundários à dor e à doença podem perpetuar a sintomatologia mesmo quando o componente físico já está solucionado.

É de domínio público a noção de que a dor é afetada pela situação. Quanta dor alguém conseguiria sentir ao ver um filho precisando de socorro, ou ao fugir de um leão faminto?

Aprender hipnose pode ajudar o paciente a conseguir alívio e redução das doses de analgésicos. Em muitos casos, a hipnose isolada soluciona o quadro algico. A analgesia obtida com hipnose é efetiva para todos os tipos de dor.

Lombalgias e outras dores de coluna, LER/DORT, fibromialgia, causalgias, dor pélvica crônica, cervicobraquialgias, neuralgias como a do trigêmio e ainda outras síndromes dolorosas respondem muito bem à hipnose.

## Anestesia para Procedimentos Cirúrgicos

Na literatura médica há muitos relatos de cirurgias até de grande porte as quais foram realizadas com anestesia puramente hipnótica. Em nosso meio tais estudos estão se iniciando e várias pequenas cirurgias já foram efetuadas tendo a hipnose como método único de anestesia.

Embora não existam estatísticas neste sentido, e os resultados provavelmente variem muito para cada profissional, de minha experiência pessoal, depreendo que aproximadamente 70% dos pacientes em um grupo consigam produzir a anestesia necessária para submeter-se confortavelmente a cirurgias de pequeno porte. Para as cirurgias de médio a grande porte é impossível fazer estimativas, uma vez que ainda não se incluem em minha experiência. Importante considerar, entretanto, que dos tecidos sensíveis à dor, a pele é o mais sensível, especialmente nas regiões mais ricamente innervadas, como as extremidades dos dedos das mãos e dos pés, e que os pacientes que não sentem dor ao submeter-se a cirurgias nestas regiões, em teoria estariam aptos a submeter-se a qualquer tipo de cirurgia.

Mesmo que a anestesia química seja empregada, o condicionamento prévio do paciente com hipnose certamente reduziria em muito as doses de medicação a serem utilizadas.

Obviamente a anestesia com hipnose é um método experimental que não substitui a anestesia convencional. Há considerações e questionamentos a serem feitos. Estudos e experiências. A anestesia química é efetiva em todos os pacientes. Não sem complicações: toxicidade das medicações, reações alérgicas e variações nas respostas individuais às drogas, acidentes no controle das vias aéreas, laceração de meninges e raízes nervosas, lesões de plexos e nervos periféricos, necessidade de cuidados especiais na recuperação pós-anestésica, dor relacionada ao próprio procedimento anestésico, como na punção lombar e outros. A conclusão é que a anestesia hipnótica merece estes estudos para que, se comprovada sua efetividade, seja mais um recurso à disposição do anestesista para beneficiar seu paciente.

Além da anestesia há outros fenômenos hipnóticos que podem ser úteis durante uma cirurgia. É possível o controle do posicionamento do paciente e do nível de relaxamento muscular mediante sugestão. Também é interessante mencionar que o paciente

em hipnose sangra muito menos, e que a hemostasia (controle do sangramento) pode ser realizada muito mais facilmente.

Pode-se optar em certos pacientes mais responsivos entre mantê-los adormecidos, acordados e colaborativos, ou em estado dissociado (imaginando que estão fazendo outras coisas).

O paciente pode ser acordado imediatamente após a cirurgia e a analgesia pós-operatória pode ser efetuada também com hipnose.

Conforme mencionado no capítulo III, Esdaile em suas cirurgias já percebeu evidências de redução das complicações e mais rápida recuperação nos pacientes operados sob hipnose.

Atualmente, os maiores especialistas em anestesia com hipnose são odontólogos, em cuja área de atuação a hipnose encontra-se mais difundida. Tal fato será exposto mais longamente em momento oportuno.

## Hipnose em Obstetrícia

A obstetrícia é a área da medicina que mais vem utilizando hipnose, com resultados excelentes.

A hipnose é útil em todas as fases da gestação, com benefícios para a mãe e o feto. Mesmo a futura mãe pouco responsiva à hipnose vai beneficiar seu filho nos momentos de relaxamento, nos quais há um incremento da circulação placentária, o que por si só já indicaria o seu emprego.

Freqüentemente, porém, há vantagens ainda maiores a serem obtidas:

- controle da hiperemese gravídica (vômitos da gravidez);
- alívio das dores lombares;
- maior disciplina na alimentação evitando ganho excessivo de peso;
- profilaxia da DHEG (doença hipertensiva da gestação);
- melhora da labilidade emocional associada à gravidez;

O parto é uma função fisiológica normal. Durante o parto a hipnose pode ajudar:

- promovendo analgesia, relaxamento muscular e tranqüilidade (parto sem dor);

-diminuindo a incidência de distócias e outras complicações;

-ao reduzir a ansiedade, facilita a circulação e oxigenação do bebê, que nascerá róseo e corado (reduz o sofrimento fetal no parto).

Ainda durante o parto, o que ocorre normalmente é a contração uterina e expulsão do feto contra um períneo retesado e contraído, levando invariavelmente a roturas que são evitadas através da episiotomia (corte que o médico faz no períneo). Em pacientes selecionadas, em que se obtém relaxamento ótimo do períneo, estes cortes se tornam desnecessários.

O controle do sangramento uterino e a analgesia pós-parto podem ser efetuados com hipnose.

Após o parto, pode-se estimular a lactação e utilizar a hipnose como profilaxia da depressão pós-parto.

A favor do emprego da hipnose ainda pesam outras situações, como o fato de que muitas das medicações administradas à mãe, como sedativos e analgésicos, atingem o bebê, pela placenta ou mais tarde, pela amamentação. Os procedimentos atualmente empregados em analgesia de parto, como o catéter epidural, apresentam certo desconforto e não são isentos de complicações.

Muitos obstetras já têm empregado a hipnose, beneficiando muitas gestantes e nascituros.

## Tratamento da Insônia

Embora a hipnose seja diferente do sono, é realmente muito, muito fácil passar do estado hipnótico para o sono fisiológico. Por esse motivo, produzir condicionamentos hipnóticos ou ensinar auto-hipnose ao paciente podem efetivamente resolver ou melhorar muito sua qualidade de vida.

O sono tem uma arquitetura toda especial, e é constituído de diversas fases, todas essenciais e indispensáveis para a recuperação do desgaste diário das funções mentais e do organismo como um todo. Os medicamentos para dormir afetam sempre negativamente esta arquitetura, diminuindo a qualidade do sono. Eles freqüentemente também viciam, ao induzir tolerância e dependência. São ótimos medicamentos, quando bem indicados pelo médico e com acompanhamento e reavaliação freqüente.

A hipnose, entretanto, é obviamente mais natural e preferível aos medicamentos naqueles pacientes que forem responsivos. E serão muitos.

Outros distúrbios do sono também podem ser tratados com hipnose:

- falar dormindo;
- andar e fazer coisas dormindo (sonambulismo);
- pesadelos;
- bruxismo (ranger os dentes enquanto dorme);
- terror noturno (acordar gritando);
- roncos e apnéia do sono (em certos pacientes);
- alucinações hipnagógicas e hipnopômicas.

## Tratamento da Obesidade

Não se perde peso da noite para o dia. Pelo menos não sem impor riscos e agredir o organismo com cirurgias desnecessárias, dietas rigorosas e prejudiciais ou medicamentos perigosos. E mesmo assim tais resultados raramente são duradouros.

As diferenças entre uma pessoa obesa e uma magra vão muito além do que a balança e o espelho registram.

O tratamento baseado em hipnose propõe uma reestruturação da personalidade, na qual magreza e elegância acompanham mudanças profundas e definitivas na relação do indivíduo com o mundo.

Há que se diferenciar e tecer comentários sobre a obesidade mórbida. Esta entidade é um aumento tão acentuado de peso, em que ocorre um comprometimento do aparelho cardiovascular e risco de vida ao paciente. Para o tratamento desta doença tem sido empregado nos últimos anos tratamento cirúrgico que vem mostrando excelentes resultados. A capacidade do estômago é reduzida e eventualmente segmentos do intestino são ressecados. Essa cirurgia salva vidas. Esse paciente, entretanto, vai passar por mudanças drásticas em sua vida e na sua imagem corporal, e necessita de apoio e suporte psicoterápico, que pode envolver hipnose com grandes benefícios.

O que preocupa é a realização deste procedimento drástico por motivos estéticos e muitas vezes fúteis, o que vem acontecendo com cada vez maior frequência. Efeitos secundários graves, como

incapacidade de eructação, necessidade de alimentação fracionada em pequenas quantidades, desnutrição e outros. Riscos de complicações associadas à cirurgia, como infecções e acidentes no procedimento anestésico. Profissionais motivados pelo lucro e que cometem infração ética. Como cometem infração ética ainda outros, ao prescrever fórmulas contendo altas doses de anfetaminas, hormônios tireoideanos, diuréticos, laxantes e calmantes, com prejuízos à saúde física e mental de seus pacientes, por vezes definitivos. E ainda cirurgiões plásticos que realizam cirurgias desnecessárias, às vezes várias em um único paciente, que na verdade necessitava de suporte psicológico para melhorar a auto-estima, tratar neuroses ou aceitar a progressão inexorável do tempo, aproveitando cada fase da vida como ela é.

A função do médico é dar ao paciente o que ele precisa, a partir de um diagnóstico, e não o que o paciente deseja.

Mas quase todas as vezes saúde e beleza andam lado a lado.

Um corpo saudável e exercitado vai exibir músculos e formas graciosas, e não acúmulo de gordura. Uma pessoa equilibrada vai desfrutar de tudo que a vida oferece sem exageros ou compulsões. Vai sentir prazer com a atividade física e o movimento. E a vaidade natural, o desejo de parecer belo aos semelhantes, é uma aspiração legítima desde que temperada com amor e respeito ao corpo, e não com desespero.

Através do emprego de técnicas hipnóticas é possível estimular e desenvolver comportamentos que levem em direção a um aprimoramento do corpo.

Pode-se reestruturar a interação entre o indivíduo e sua alimentação, promovendo alterações saudáveis na qualidade e quantidade. Pode-se também estimular a prática desportiva, com assiduidade, envolvimento e prazer. O organismo pode ser predisposto a mudanças e ao emagrecimento.

Muito importante para quem realmente quer mudar é a melhora da auto-estima e o estudo dos laços sociais e familiares e da função da obesidade (sim, função) nas suas estratégias e relacionamentos.

Quando a pessoa muda o corpo, ela também muda psicologicamente e o mundo em que ela vive muda, passando a responder de maneiras diferentes a ela agora que ela é magra. E mais atraente. Corpo tem tudo a ver com sexo. Ser gordo é uma maneira de lidar com sexo. E aqui entram tantas variações individuais quanto os tons da cor do mar.

O fato é que uma pessoa obesa talvez suporte situações que não vai precisar suportar quando for magra. Mas quando for magra vai ter de lidar com outras coisas.

Ela vai mudar física e psicologicamente. Laços vão se romper. Vão se abrir possibilidades. Muitos se assustam e preferem ficar onde estão.

A hipnose também não vai fazer você perder peso da noite para o dia. Na verdade não vai fazer nada por você, ou no seu lugar. A hipnose é um recurso efetivo como suporte e auxílio à sua decisão inflexível de modificar hábitos e assumir a responsabilidade pelo seu destino.

Muitos pacientes realmente conseguem, aprendendo hipnose e exercitando a persistência, ganhar uma figura mais elegante e esbelta – passaporte para um mundo de possibilidades.

## Patologias Psiquiátricas

Hoje há evidências de que muitas das doenças psiquiátricas são na verdade doenças orgânicas. Nas depressões verifica-se desequilíbrio a nível de neurotransmissores (mediadores químicos no cérebro), e em outras, como o transtorno obsessivo-compulsivo, lesões estruturais em determinadas regiões do cérebro. A terapia medicamentosa vem obtendo resultados positivos e em muitos casos é imprescindível.

Em todas as situações em que a psicoterapia está indicada, como tratamento principal ou de suporte, a hipnose pode ser utilizada com vantagens.

Especialmente nos transtornos neuróticos, a hipnose mostra-se um recurso importante ao ser capaz de modular a percepção do paciente do mundo que o cerca e de si mesmo, o significado de tais coisas e as respostas apresentadas.

Pacientes portadores de distúrbios de ansiedade, pânico e fobias podem se beneficiar especialmente da hipnose. Mesmo os pacientes com depressão e transtorno obsessivo-compulsivo podem obter alívio dos sintomas e serenidade, se capacitando a apresentar respostas mais saudáveis aos estímulos do meio, à sua própria história pessoal e às suas emoções.

A utilização de hipnose em pacientes psicóticos é controversa, sendo praticada por alguns e contra-indicada por outros. Tal aplicação

extrapola minha experiência pessoal, e ao longo do tempo com certeza os benefícios ou problemas hão de se tornar evidentes.

## Medicina Legal

A hipnose vem sendo usada em situações médico-legais com sucesso.

Ao se tomar depoimento de uma vítima de agressão, pode-se dissociá-la do conteúdo emocional da experiência, de tal forma que o relato seja mais preciso e não evoque sofrimento desnecessário. Também os detalhes que podem ser recuperados são muito maiores, podendo auxiliar na solução do caso.

Testemunhas em transe podem relatar dados aos quais sequer prestaram atenção no momento do ocorrido, congelando a imagem em suas mentes e fornecendo placas de veículos, descrições detalhadas e outras informações importantes.

O Instituto Médico-Legal do Paraná possui um departamento especializado em Hipnose Forense, com projeção e credibilidade a nível nacional.

## Aplicações em Psicologia

Conhecer e dominar aspectos da metodologia hipnótica pode dotar o psicólogo de recursos esplêndidos para beneficiar seu paciente.

A hipnose pode ser útil para ajudar a pessoa em crise relacionada a qualquer período ou situação da vida, desde problemas familiares e conjugais, adolescência, perda de entes queridos, inadequação social e por aí adiante.

Em todas as aplicações médicas listadas acima, o próprio psicólogo pode realizar o tratamento com hipnose. De fato, hoje há mais psicólogos do que médicos praticando hipnose, e creio que nem mesmo todos os profissionais das duas áreas juntos poderiam ser suficientes para estender a hipnose a todos os pacientes que poderiam se beneficiar dela.

O que é realmente muito importante assinalar, entretanto, é que todo tratamento deve ser indicado a partir de um diagnóstico preciso, e o único profissional habilitado cientificamente a fazê-lo é o médico. O



que a um não médico poderia parecer uma depressão, com todos os seus sinais, sintomas e comemorativos, pode ser outra doença completamente diferente, passível de tratamentos outros e, por vezes, muito grave. Doenças como anemia, hipotireoidismo, insuficiência renal, insuficiência adrenal, hidrocefalia, doenças degenerativas do sistema nervoso, neoplasias, infecções crônicas, intoxicações e diabetes, só para exemplificar, podem mimetizar os mesmos sintomas da depressão. E isto é apenas o exemplo de um caso específico, o da depressão. O mesmo se dá com todas as outras patologias. Somente o médico pode fazer o diagnóstico e indicar qualquer tratamento.

Eu próprio aprendi hipnose com psicólogos aos quais reputo muito respeito e admiração, e nos quais reconheço qualidades que ainda estou trabalhando para desenvolver.

A hipnose não é propriedade de ninguém, é antes um refinamento da arte da comunicação com o qual absolutamente todos podemos aprender e crescer.

## Aplicações em Odontologia

O paciente que recebe tratamento odontológico sob hipnose jamais vai voltar ao tradicional. Dentista sem dor, sem ansiedade, sem desconforto, sem demora.

Treinar o paciente odontológico para entrar em transe hipnótico muda completamente a conotação do tratamento. Sob hipnose é possível “dormir” confortavelmente na cadeira do dentista, enquanto são realizados os procedimentos, e o tempo pode ser distorcido para que a sessão pareça muito breve. Ou então a pessoa pode ser dissociada e aproveitar este tempo para fazer outra coisa, como um passeio, ou rever um programa de televisão. Pode ser induzida surdez seletiva para o ruído da broca. O tratamento pode ser confortável e indolor.

Qualquer grau de hipnose já beneficia o tratamento, mas é óbvio que quanto maior a habilidade do paciente mais fenômenos a serem explorados.

Para o profissional, é possível utilizar a hipnose para reduzir as doses de anestésicos ou, conforme o paciente, utilizar somente a hipnose como anestésico para procedimentos e até cirurgias maiores.

Pode-se proceder ao travamento da mandíbula do paciente na posição aberta e com conforto para ambos.

O fluxo de saliva pode ser reduzido por sugestionamentos, e o sangramento nos procedimentos minimizado.

Os pacientes que apresentam náuseas podem ser manejados com hipnose, e a analgesia depois dos procedimentos pode ser conseguida sem necessidade de medicamentos.

Uma forma de executar o tratamento é manter o paciente em transe leve e colaborativo.

Outras doenças ainda cujo tratamento é da alçada do odontólogo, como disfunções da articulação têmporo-mandibular e bruxismo vão responder à hipnose. O paciente pode ser motivado a perseverar na higienização bucal e na adesão ao tratamento.

Muitos odontólogos já praticam a hipnose.

## Miscelânea

### Hipnose para Correção de Hábitos e Vícios

Sim, é possível parar de fumar usando a hipnose como suporte. E também parar de jogar, beber, usar drogas ou modificar qualquer comportamento indesejável.

Toda pessoa pode construir o mundo em volta dela com o poder de suas próprias decisões. Fácil assim.

Para aqueles que se sentem aprisionados pela repetição de velhos hábitos e automatismos, a hipnose pode ser um meio de restabelecer a firmeza de caráter e expandir o controle sobre suas vidas.

Todos têm sentimentos conflitantes sobre as coisas. Uma pessoa quer parar de fumar. Porque deve, porque o médico disse, ou a esposa reclama, ou vem sendo socialmente perseguido. Mas outra parte dela sente prazer no hábito de inalar a fumaça e na ligeira estimulação e bem-estar que a nicotina traz. A personalidade sadia deve ser apta a tomar decisões, arcar com as conseqüências dessas decisões e ser capaz de reavaliá-las quando adequado. A pessoa com personalidade sadia ou pára de fumar e não faz caso sobre isso, ou continua fumando e não fica dizendo que não consegue parar. Da mesma forma com todo

o resto. A dependência química é supervalorizada. À exceção dos primeiros dias de desintoxicação de um alcoólatra, associados a delírios e sintomas intensos, e drogas potentes como a heroína, e ainda assim por curtos períodos, a dependência química é desculpa.

A cada momento fazemos opções, e devemos nos responsabilizar pelas consequências. Grandes e pequenas decisões. Todos nós.

A hipnose pode ser um auxílio a quem realmente deseje assumir as rédeas de sua vida. Àqueles que se comprazem sendo vítimas, quem poderá ajudar?

## Hipnose e a Prática Desportiva

Aprender hipnose pode ajudar o atleta a desenvolver uma atitude mais positiva e confiante em competições.

É possível aumentar a resistência física e psicológica ao esforço e estimular disciplina e motivação para o treinamento.

## Preparação para Vestibular e Outros Concursos

A hipnose pode alavancar o progresso nos estudos e aumentar a chance de aprovação em concursos.

Pode-se:

- Expandir a capacidade de memorização;
- Auxiliar a estabelecer maior disciplina na rotina de estudos;
- Motivar;
- Desenvolver serenidade, fundamental para o bom desempenho em provas.

## Relaxamento e Redução de Estresse

Estamos cercados por perigos reais e sobrecarregados com as exigências da vida nas cidades. As preocupações profissionais invadem e destroem os momentos de lazer e intimidade com a família.

Vive-se constantemente em prontidão, preparados para “lutar ou fugir”, o que resulta numa hiperatividade crônica do sistema nervoso

autônomo simpático e em muitos efeitos nocivos ao organismo. Perdem-se anos de vida, e perde-se qualidade de vida.

Hipnose e o aprendizado da auto-hipnose são mecanismos verdadeiramente efetivos para a restauração da harmonia e do bem-estar.

## Hipnose e Desenvolvimento Pessoal

É uma ambição universal querer ser uma pessoa melhor. Aprender coisas novas, expandir horizontes, ter versatilidade e fazer cada vez melhor mesmo o que se faz bem.

Através da prática da hipnose é possível suprir deficiências ou estimular traços de personalidade desejáveis, como a autoconfiança e a liderança.

Em hipnose se trabalha sempre a partir de uma lista de objetivos a serem buscados, e não uma lista de problemas.

Aprender hipnose é uma atitude positiva para quem quer falar melhor em público, vencer a timidez, progredir nas relações pessoais e de trabalho ou superar suas limitações quaisquer que sejam.

# CAPÍTULO V

## ***SUGESTÃO, AUTO-SUGESTÃO E PENSAMENTO POSITIVO***

Como já foi explicado anteriormente, a sugestionabilidade é uma função normal da personalidade saudável, variando nos diferentes indivíduos e num mesmo indivíduo em diferentes situações. E convencionamos a definição como a capacidade de responder a idéias antes ou até mesmo sem verificá-las.

Todos nós criamos e mantemos nosso mundo com o diálogo interno, e a comunicação em todas as suas diversas formas altera, mesmo que temporariamente, este diálogo interno.

É indispensável para a compreensão da comunicação representar na mente o que está sendo comunicado para então tomar um posicionamento. Esta representação pode ser através de uma lembrança, ou visualização de uma imagem, ou uma sensação. Se eu disser que ensinei um elefante cor-de-rosa a entrar em hipnose, você poderá pensar várias coisas. Que eu esteja mentindo, ou tenha bebido demais, ou até mesmo imaginar quem teria pintado o elefante e se um elefante pode ou não ser hipnotizado. Mas antes mesmo de formular hipóteses ou tirar conclusões, você terá visualizado a cena. Se esta cena tivesse um conteúdo emocional, que propositadamente estou evitando na construção, você responderia instintivamente a ela antes de raciocinar.

O dentista que explica ao paciente: “Não tenha medo! Não vai doer!”, está na verdade fazendo terrorismo. Está levando o paciente a pensar em medo e dor, e mesmo que seja em uma fração de segundo, o paciente vai rever em sua mente situações dolorosas e de medo que já tenha experimentado anteriormente. Seu corpo vai reagir ficando tenso, o rosto se contorcendo em um esgar e os lábios ficando apertados. A admoestação “não” no começo da sentença não tem absolutamente valor nenhum, porque até ser processada o estrago já

está feito e o profissional conseguiu exatamente o oposto do que desejava. Na verdade, ele poderia muito propriamente ter colocado da seguinte forma: “Fique tranquilo! Vai ser confortável!”. Embora o conteúdo das sentenças seja muito semelhante, a natureza das respostas eliciadas é muito diferente. É a diferença entre boa e má comunicação. Com um agravante: a pessoa que está apreensiva se encontra em estado de hipersugestionabilidade!

E há um sem número de situações que levam a pessoa a alterar a consciência e tornar-se mais sugestionável: dor física, como quem se machuca ou está no hospital esperando atendimento; dor emocional, como em quem perde um ente querido ou sofre uma humilhação; emoções violentas como medo, ou susto, ou excitação; outras situações que envolvam atenção concentrada, por qualquer motivo; rapport, conforme explicado em outra parte deste livro.

A importância e as conseqüências da comunicação em todas as suas formas e especialmente como palavra falada são indevidamente menosprezadas.

O maior expoente do estudo das sugestões com finalidades terapêuticas foi um farmacêutico francês: Emile Coué (1857-1926).

A ele é devida a elaboração da famosa frase usada em auto-sugestão: “Melhor a cada dia, em todos os sentidos”. Ele coordenava uma clínica de atendimento gratuito e ensinava seus pacientes a reeducarem seu modo de pensar e com isso conseguir efeitos benéficos. Também ensinava-os a construir sugestões para seus problemas específicos. Sua técnica consistia em que o paciente se colocasse em um estado de relaxamento e conforto e com o auxílio de nós feitos em um cordão recitasse a auto-sugestão diariamente, como se estivesse rezando.

Baseados na obra de Coué foram estabelecidos princípios que ajudam a entender e aplicar as sugestões, também conhecidas como Leis da Sugestão.

São elas:

1 Lei da Atenção Concentrada: quando uma idéia ocupa a atenção de uma pessoa, essa idéia tende a se concretizar.

2 Lei da Emoção Dominante: as idéias associadas a emoções são potencializadas, aumentando a chance de se tornarem reais.

3 Lei do Esforço Contrário: no conflito entre imaginação e vontade, a imaginação sempre vence.

Exemplifico:

Uma determinada pessoa pode desejar ardorosamente ser bem sucedida em acumular riquezas, e trabalhar com afinco para obtê-las. Porém pensa em si mesmo como alguém pobre, pela sua origem humilde. Ressente-se disso e no fundo se acredita inferior e diminuído em relação aos outros. Preocupa-se excessivamente com dificuldades e já imagina o que vai fazer quando seus empreendimentos fracassarem. Para este, não há esperança de sucesso. Por mais que trabalhe, sua mente inconsciente trabalha contra ele, porque foi programada para isso. Através de pequenas decisões, modos de se comunicar ou a imagem que ele passa aos outros, ele mesmo está se sabotando sem o perceber. Todos os seus esforços são inúteis.

O primeiro exercício terapêutico que é proposto aos meus pacientes é transformar suas listas de problemas em listas de objetivos.

A idéia do sucesso e a alegria associada a ele têm de saturar sua mente com mais intensidade do que as mazelas o faziam.

Claro que gastar no cartão de crédito acreditando que a mente inconsciente proverá os recursos para o pagamento é um ato de fé do qual mesmo eu sou incapaz. Pelo menos até o momento.

Mas a implementação da atitude positiva, que pode ser entendida como a somatória de pensamento positivo com ação positiva, pode efetivamente levar a progresso e superação de limites auto-impostos. Em todas as áreas da experiência humana.

A um certo amigo solitário que desejava uma namorada e não tinha pretendentes em vista, sugeri que pensasse em um presente especial para dar a essa namorada quando a conseguisse, e que o comprasse. Esta tarefa deslocou a sua atenção do quão solitário ele se encontrava para o que poderia agradar a sua futura namorada. Eu não sei se ele se comportava de outras maneiras, ou como ele passou a olhar as mulheres, e nem sei ao certo se o fato de ele ter realmente começado um relacionamento teve a ver com a tarefa. A tristeza associada à solidão desapareceu, entretanto, no mesmo momento em que ele aceitou a missão.

Remoendo nossas dificuldades damos a elas dimensões maiores que as nossas forças.

O objetivo deste capítulo é apresentar idéias que podem produzir transformações importantes ao serem aplicadas. Elas serão benéficas

quando aplicadas à maneira que você pensa e à maneira que você se relaciona com as pessoas.

Ao falar, pode-se expressar sentimentos, temores, desejos, contar histórias, trocar informações e ainda uma infinidade de outras coisas. Mas também há um uso refinado da palavra, que é objetivando eliciar respostas.

Toda comunicação elicia respostas conscientes e inconscientes, mas poucos têm a percepção suficientemente treinada para acompanhar as respostas que estão recebendo.

Estas respostas vão acontecer como alterações na expressão facial, na atitude corporal, nos movimentos dos olhos, nas alterações da tonalidade da pele, da respiração e muitos outros.

Quando você conta uma história, ela sempre tem um conteúdo superficial, que geralmente é apreciado pela mente consciente, mas também se depreendem dela analogias, conclusões e sensações que extrapolam os limites daquela conversação específica e que produzem efeitos. Pode-se alterar o estado de humor da pessoa, ou suas funções orgânicas, ou eliciar comportamentos futuros. Pode-se fazer bem ou fazer mal. E você o tem feito a vida toda.

Claro que é impossível imaginar e prever todas as conseqüências de certa frase, pois há respostas que serão únicas para aquela determinada pessoa, com sua história pessoal e características, mas há também outras que são como que constantes em nossa espécie. A mente generaliza conceitos e conclusões, aplicando-as a áreas que às vezes muito pouca relação guardam com o contexto original. Uma boa orientação geral é que se considere a própria língua como uma espada ou lâmina afiada, ou como o bisturi de um cirurgião, e se você não tiver uma boa noção das respostas que poderá estar desencadeando, guarde-a dentro da boca.

Por favor, em momento algum percam de vista que comunicação é muito mais abrangente que a palavra falada, e inclui todas as outras atitudes. Para interagir com este mundo é indispensável atenção, lucidez e engenhosidade.

Se você desejar uma certa resposta, poderá tentá-la com uma sugestão direta. Neste caso a sentença deverá ser sempre positiva, isto é, mencionando clara e diretamente o comportamento desejado. Ao invés de: “Não fique triste”, deve-se dizer: “Alegre-se”, e ao invés de: “Como estou doente”, diga: “Estou me recuperando”.



A repetição é essencial. Fixa na memória e ajuda a acontecer, como em “Beba Coca-Cola”.

Associar uma sugestão direta a um conteúdo emocional amplifica a potência de tal sugestão. A um estudante se poderia incentivar ao dizer: “Ver seus esforços e concentração nos estudos encheria seu pai de orgulho”. E nesse exemplo ainda se percebe que o comportamento desejado é mencionado como acontecendo ou para acontecer, inexoravelmente.

As sugestões podem ter sua efetividade aumentada ao se comporem com coisas que podem ser verificadas, dando credibilidade e associando a veracidade de uma à veracidade da outra. Para isso se empregam generosamente as conjunções: e, assim como, ao mesmo tempo, da mesma forma, também assim e outras. “Os outros capítulos foram interessantes e informativos, assim como este está se mostrando prático e utilizável”. Aqui se verifica também o uso da forma verbal gerúndio (da ação que está acontecendo), outro recurso a ser explorado.

Em muitas situações, as sugestões diretas deverão ser permissivas, isto é, colocando-se a possibilidade de que não venham ocorrer, ou pelo menos a ilusão de escolha: “Você pode estar começando a se sentir melhor”, ou “Isto acontecerá agora ou mais tarde, se você preferir”.

Uma forma completamente diferente de abordar o assunto é sugerindo de forma indireta, legado de Milton Erickson.

Falar sobre a própria família levaria o interlocutor a pensar na dele, e o mesmo com qualquer outro assunto associado à experiência pessoal.

Descrever um deserto escaldante possivelmente provocará sede, e levar alguém através de histórias de monstros e assombrações poderá perturbar seu sono.

Ao invés de dizer ao passageiro do carro: “Coloque o cinto”, você poderá casualmente contar-lhe sobre as lesões na face que um conhecido sofreu em acidente, ou descrever o concurso de beleza na tevê e como ficou bem a vencedora com a faixa de miss.

Nem tudo funciona sempre, e quando algo não funcionar talvez outra coisa funcione. É necessário, portanto, ser fluído e criativo e ter os olhos bem abertos para enxergar o que está acontecendo, ou quase acontecendo.

Assuntos vastos e importantes foram tratados aqui de forma superficial ou apenas insinuados. Técnicas poderosas e que necessitariam de muito treinamento e explicação foram apenas exemplificadas. Há tanto mais por aprender. Talvez eu tenha instigado a sua curiosidade, e isso me satisfaria, por enquanto.

Em outro capítulo serão mencionados princípios relativos à Programação Neuro-Linguística, que trarão mais alguns conhecimentos a esse respeito. Desde já, entretanto, estou curioso imaginando de que forma conhecer estas possibilidades poderá alterar as suas estratégias de comunicação e pensamento.

# CAPÍTULO VI

## ***ANÁLOGOS DA HIPNOSE***

Nesta sessão do livro cito e dou informações básicas, noções, sobre outras abordagens da consciência, algumas desenvolvidas a partir da hipnose, como a Programação Neuro-Linguística, e outras que, embora seus defensores e praticantes neguem a relação, lidam com a mesma matéria, como a Dianética.

Elementos, conceitos, ou eventualmente técnicas pertencentes a estas disciplinas são freqüentemente empregados com sucesso na arte de estimular o desenvolvimento do paciente.

Sob muitos nomes são apresentadas teorias como se fossem novidades científicas quando na verdade são apenas aspectos conhecidos e praticados da velha e boa hipnose. Talvez seus autores busquem o mérito por desenvolver algo original, ou apenas desejem afastar suas práticas dos muitos estigmas e idéias errôneas preconcebidas a cerca da hipnose. De qualquer forma, as boas idéias e contribuições são sempre bem-vindas.

Sofrologia, Programação Autógena, Medicina Comportamental e mesmo alguns que se intitulam “Ericksonianos” tentam reduzir o hipnólogo a alguém que se limita a dizer ao paciente para olhar para a luz e dormir. Nada mais longe da verdade. Quão vasto o arsenal terapêutico do hipnólogo! Que honra dar continuidade ao caminho apontado por Mesmer!

O fenômeno hipnótico é desconcertante e as suas implicações freqüentemente incompatíveis com crenças pessoais ou práticas profissionais prévias. Muitos preferem lidar com isso evitando o fenômeno. Negá-lo e difamá-lo é outra maneira. Uma forma mais ardilosa é estudar, racionalizar e classificar, tudo na teoria.

Nas páginas seguintes as informações apresentadas são um resumo e, temo, muitas vezes uma simplificação de teorias

consistentes, mesmo que o tempo venha a mostrar que se encontram apenas parcialmente corretas. Ou não.

## Dianética

A Dianética pode ser descrita mais precisamente como um corpo doutrinário do que uma terapia. Foi desenvolvida por L. Ron Hubbard (1911-1986), engenheiro americano e famoso escritor de ficção das décadas de 30 e 40, e a primeira sistematização foi apresentada em 1950 com o seu livro *Dianética: a Ciência Moderna da Saúde Mental*.

O axioma básico da teoria é de que o objetivo principal de todos os esforços dos organismos vivos é a sobrevivência. Hubbard afirmava que o prazer era resultante de ações a favor da sobrevivência e que a dor resultava de agravos a esse determinante. Dividiu a mente em mente analítica e mente reativa. A mente analítica seria a consciência individual e os processos normais de inteligência. Nas situações em que houvesse perigo real ou inferido, de acordo com o princípio da sobrevivência, a mente reativa assumiria o controle das ações do indivíduo.

A mente reativa já apresentaria uma programação básica coerente com as necessidades da espécie, e essa programação seria ampliada com as experiências. A Dianética afirma que essa programação aconteceria nos momentos de alteração da consciência, por dor física intensa, forte emoção ou uso de drogas, como na anestesia química.

A uma unidade de programação corresponderia o termo engrama. O engrama seria a forma como a mente reativa armazenaria a informação, e seria baseado em um pacote de informações sensoriais que seria um gatilho para o acionamento da mente reativa em ocasiões futuras. Fariam parte do engrama, no exemplo de uma dor física intensa: o estímulo doloroso, os ruídos ambientes no momento de alteração da consciência, os odores, o tom de voz dos presentes, a vegetação ao redor ou a cor das paredes e tudo o mais. A repetição de qualquer dessas informações a partir daí seria um sinal para que a mente reativa assumisse o comando. Os engramas poderiam ocorrer em qualquer momento da vida, mas os mais importantes e graves teriam acontecido no período de vida intra-uterina e logo após o nascimento. Relações sexuais durante a gravidez, ameaças de aborto, brigas entre os pais e outros seriam determinantes patológicos na vida adulta.

Tais engramas fundamentais seriam agravados ao longo da vida com situações fortuitas ou conseqüentes a eles em que fossem reforçados. Tais situações são chamadas encadeamentos (locks).

Segundo Hubbard, a ativação da mente reativa levaria o indivíduo a responder com ações automáticas e inconscientes, de maneira igual ao previsto no engrama (como chorando, ficando tenso ou fugindo, por exemplo), ou ainda previa a atuação em outra valência, que seria a dramatização do papel de outra pessoa envolvida no engrama – e nesse caso uma pessoa que tivesse sofrido a situação original como vítima poderia agir como o havia feito o agressor, se for este o caso.

O que a Dianética quer realmente dizer é que a consciência de todas as pessoas está grandemente comprometida pelos engramas e a ativação da mente reativa. Que a mente reativa é benéfica ao animal porém desnecessária ao homem, e que a sua eliminação resultaria em expansão da consciência, da lucidez e do livre-arbítrio. Aqui ela diverge da hipnose tradicional ao afirmar que todos os condicionamentos são maléficos, e que é impossível a mente reativa ser programada para auxiliar o indivíduo. De fato, para a Dianética a hipnose é uma situação geradora de engramas, numa observação superficial.

De posse destes princípios e conceitos, foi desenvolvida a terapia da Dianética, cujo objetivo é desfazer, desprogramar todos os engramas, transformando a pessoa num *Clear*, que é como seria chamada a pessoa cuja mente reativa fora desprogramada e cuja consciência, criatividade e lucidez ampliadas. Tal pessoa apresentaria sempre ações racionais, sem qualquer traço de condicionamento. Como benefícios extras Hubbard mencionava o incremento da saúde e sexualidade. Previam-se também conseqüências políticas e sociais quando da difusão das práticas e proliferação dos *Clears*.

A terapia consiste em colocar o paciente em leve estado de relaxamento (chamado *reverie*), e através do esgotamento da carga emocional dos engramas pela experimentação repetida a sua liberação. O operador da terapia é chamado auditor. Os engramas seriam localizados e liberados a partir das queixas e sintomas do paciente (denominado *pré-clear*). Repetir e repetir a queixa é um dos métodos empregados para chegar ao conteúdo emocional e por vezes à situação primitiva que porventura o tenha gerado.

A Dianética ao longo do tempo sofreu acréscimos teóricos e práticos. Hoje é englobada numa perspectiva mais ampla com conotações religiosas e políticas denominada Cientologia. A Cientologia

abraça a crença em vidas passadas e na percepção extra-sensorial. É muito difundida nos Estados Unidos, e pessoas de notoriedade como os atores John Travolta e Tom Cruise incrementam as fileiras dos adeptos, que alegam mudanças radicais e grande progresso em suas vidas.

## Programação Neuro-Linguística

Richard Bandler e John Grinder desenvolveram esse conjunto de teorias e técnicas baseados na observação detalhada do trabalho de três terapeutas que conseguiam resultados impressionantes. São eles: Fritz Perls, o inventor da terapia Gestalt; Virginia Satyr, terapeuta familiar de renome; e especialmente Milton Erickson, que a esse ponto já dispensa apresentações. Esses expoentes da terapia faziam o que parecia ser feitiçaria, e foram estudados em detalhes todos os aspectos das suas práticas para que elementos pudessem ser apreendidos e praticados por outras pessoas. Esses elementos incluíam suas estratégias de comunicação verbal e não-verbal e refinamentos do carisma individual de cada um. A partir desses dados Bandler e Grinder desenvolveram a sistematização de uma técnica de comunicação que visava extrapolar mesmo o ambiente terapêutico e otimizar as relações interpessoais em outros setores.

A Programação Neuro-Linguística (PNL) vem se mostrando uma disciplina efetiva e o tempo dedicado ao seu estudo e prática me foi muito proveitoso.

Abaixo relaciono alguns dos princípios e técnicas da PNL, com breves explicações. É claro que há sutilezas e refinamentos associados a todos os tópicos da PNL que extrapolam os objetivos deste texto. Porém toda informação que se consegue aprender pode vir a ser útil ou servir de base para pesquisas futuras.

Sistemas Representacionais: segundo a PNL, toda comunicação vai ser representada dentro da mente utilizando idéias relacionadas aos sentidos. Os principais seriam o visual, o auditivo e o cinestésico. Em cada pessoa, entretanto, a utilização de um dos sistemas seria predominante. Embora os três funcionem ao mesmo tempo, um deles seria constantemente predominante em determinada pessoa. Dessa forma, a população seria também dividida em visual, auditiva ou cinestésica, conforme o sistema representativo mais utilizado. Os auditivos seriam minoria, limitando-se a alguns músicos ou outras

pessoas para as quais os sons fossem a principal fonte de informações a respeito do ambiente. Os cinestésicos seriam pessoas que prestariam especial atenção aos estímulos que podem ser percebidos pela pele, como a pressão, a textura e a temperatura. Por definição seriam pessoas mais relaxadas e de gestos mais lentos, “bonachões”, valorizando o conforto e o contato físico. Os visuais, na outra ponta, seriam dinâmicos e propensos à ansiedade, de movimentos rápidos e interessados na praticidade, formas, cores e design. A maior porção da população hoje seria predominantemente visual.

Essa divisão propõe-se a ser útil porque de antemão já se sabe a quais características de um objeto ou situação uma certa pessoa vai responder melhor. Para vender um carro a uma pessoa cinestésica, você deverá saber que o conforto poderá despertar seu interesse, enquanto uma pessoa visual estará mais interessada na aparência, praticidade e desempenho. Da mesma forma a argumentação a que ele vai responder: “Acompanhe o meu ponto de vista”, “Sinta a situação”, “Ouça o que eu digo” e assim por diante.

Em terapia, muitos mecanismos de processos patológicos, como as fobias, estariam associados ao sistema representacional onde o estímulo é verificado, e abordar este processamento é uma estratégia para a solução.

Pistas Oculares: as diferentes regiões do cérebro tem funções também diversas. Bandler e Grinder perceberam que a ativação de certas regiões correspondia a um certo movimento dos olhos, automático, como um reflexo que mostrasse que esta determinada região está sendo solicitada. Este movimento seria constante para o indivíduo, e na população em geral a maioria esmagadora seguiria o esquema que se segue:

- 1 Olhar para a esquerda e para cima: evocando imagens da memória, como em quem está lembrando algo.
- 2 Olhar para a direita e para cima: imaginando uma cena, como em quem está planejando ou inventando.
- 3 Olhar para a esquerda e para baixo: conversando consigo mesmo, ponderando.
- 4 Olhar para a direita e para baixo: experimentando uma sensação.

As outras posições do olhar também são significativas, mas não tão fáceis de perceber e correlacionar.

Essas informações são extremamente úteis para perceber o que está ocorrendo com o interlocutor, e suas aplicações variadas. Além de perceber, pode-se influenciar o processamento de informações pelo interlocutor, ao dispor a comunicação no espaço com gestos e olhares que atraiam o olhar da outra pessoa para certas direções, resultando na ativação seletiva do cérebro. Se você pedir a alguém que descreva a aparência da sua casa, essa pessoa possivelmente vai olhar para cima e para a esquerda. E se você desejar apresentar um projeto ou uma idéia, o aproveitamento será melhor se você atrair o olhar do interlocutor para a direita (dele) e para cima enquanto fala. Isso desde que você tenha verificado de antemão como é o funcionamento dessa pessoa em especial com relação às pistas oculares e sistemas representacionais.

Espelhamento: no estabelecimento espontâneo de *rapport* verifica-se que as pessoas agem em espelho, isto é, respondem aos atos do interlocutor imitando inconscientemente seus gestos. Se são amigos em um bar, por exemplo, bebem quase ao mesmo tempo, e quando um troca de posição há tendência do outro acompanhá-lo. Esse fenômeno pode ser provocado intencionalmente, induzindo *rapport* e aumentando a efetividade da comunicação. Podem ser espelhados a posição do corpo, a respiração, o ato de piscar e ainda outros. Esta técnica pode ser utilizada para otimizar a comunicação ou mesmo induzir transe.

Também podem ser espelhadas as idéias, ou incorporadas ao próprio vocabulário palavras utilizadas pelo outro. Sempre se acompanha alguém inicialmente para então poder criar afinidade e influenciá-lo.

É importante ter em vista que o *rapport* é uma via de duas mãos, e ao ocorrer é sempre genuíno. É um fenômeno complexo e inconsciente, sendo composto por mais itens do que se poderia controlar intencionalmente. Afeta-se e se é afetado, sempre. Algo como dançar.

Ancoragem: âncoras podem ser entendidas como gatilhos para desencadear respostas condicionadas. Um estado emocional pode ser evocado quando nos deparamos com algum item associado à situação específica. Sentir um perfume semelhante ao da namorada que o abandonou há anos poderia fazê-lo experimentar uma angústia profunda, mesmo que você não se desse conta do odor em questão. Ou talvez você nem lembrasse dela, mas ficasse tristonho “sem motivo”. E da mesma forma todos nós temos lembranças que estão associadas a itens aparentemente sem relação, mas que estavam



presentes no episódio original e que podem evocar essa lembrança ou uma resposta inconsciente semelhante.

Em PNL é praticado este condicionamento intencionalmente. Ao se perceber um estado emocional que pode ser aproveitado, como atenção, ou alegria, ou disposição para o trabalho, este estado pode ser associado a algum estímulo e posteriormente desencadeado com algum sucesso pela repetição deste estímulo. Exemplifico: quando um paciente estiver falando sobre sua mãe, o terapeuta pode assumir uma postura específica. Mais tarde, ao reassumir essa postura é possível que o paciente volte a falar sobre sua mãe, ou pense nela, ou apresente certos sinais referentes àquela situação, como a expressão facial ou os olhos marejados, se for o caso.

Qualquer estímulo pode ser uma âncora: toques posturas, tom de voz, certas palavras, atos específicos, luminosidade ambiente, músicas, tudo.

As âncoras vão funcionar excepcionalmente bem quando o estado ancorado for um estado alterado de consciência, mas pela repetição pode-se produzir muitos condicionamentos mesmo em vigília e de atitudes banais.

Outras tantas vezes os problemas das pessoas são exatamente seus condicionamentos, que devem ser expostos e eliminados, levando a pessoa a ser fluida e poder apresentar comportamentos novos. Especialmente na vida familiar, ocorrem dinâmicas ruins, que se repetem inevitavelmente, empobrecendo as relações e trazendo sofrimento.

Metamodelo: é um refinamento da linguística pelo qual se percebe no discurso do paciente as suas limitações de percepção do mundo e das situações, e que oferece recursos para confrontá-lo com elas, levando-o a construir em sua consciência um novo modelo mais rico que o anterior e que ofereça maior variedade de respostas possíveis.

Através de perguntas específicas busca-se completar as sentenças que o paciente profere e nas quais ele inconscientemente omite itens. Simplesmente porque não os percebe, porque são inconscientes para ele.

É um estudo realmente fascinante, exposto em um livro que merece citação, *A Estrutura da Magia*, de 1975, por Bandler e Grinder.

Linguagem hipnótica: em PNL são estudados recursos para utilizar a linguagem como forma de eliciar respostas. Tais técnicas são derivadas

especialmente da observação do trabalho de Milton Erickson. Vários pequenos requintes na comunicação aumentam a eficiência global do discurso. As frases podem ser entremeadas por conjunções, associando a veracidade de uma à outra. Frases que expressem verdades de verificação simples são encadeadas, predispondo o ouvinte a aceitar a próxima (“yes set”). Trabalhar com pressupostos. Dar a ilusão de escolha. Usar citações. Sugerir indiretamente. Sugerir diretamente quando oportuno. Criar potencial de resposta, ao deixar o interlocutor curioso.

O mais importante: saber que se a resposta obtida não foi a desejada, é porque a comunicação foi inadequada e uma estratégia diferente deve ser experimentada.

Ressignificação: ao mudar o contexto de um sintoma ou comportamento, ele pode não desaparecer, mas pode muito bem deixar de ser um problema. Resignificar pode esgotar o conteúdo emocional de uma situação e acabar com a fixação patológica da atenção. Ser capaz de observar as coisas por diversos ângulos permite ver possibilidades onde havia perdas, e defeitos como qualidades em ocasiões propícias.

## Terapia de Vidas Passadas

Há muito tempo se sabe que o paciente em hipnose eventualmente relata experiências que não poderiam ter acontecido nesta existência, ou que extrapolam sua formação cultural atual, ou ainda que não têm nada a ver com o ambiente social e a época em que vivemos.

A crença na reencarnação é constante em todas as religiões orientais, e no ocidente vem se difundindo junto a elas e com o Espiritismo, codificado pelo professor francês Allan Kardec. Nos últimos anos, várias seitas e doutrinas com elementos das antes mencionadas vêm se desenvolvendo, principalmente nos Estados Unidos, mas também no Brasil. De fato, há hoje no mundo mais pessoas que acreditam em reencarnação do que pessoas que não acreditam.

O autor Brian Weiss ficou famoso com o livro *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, e os livros que o seguiram. Lançou as bases do que hoje é conhecido como Terapia de Vidas Passadas.

Acredita-se que muitos dos problemas que afetam as pessoas, tanto emocionais, como sociais e físicos, tenham origem em situações

traumáticas. A terapia de Vidas Passadas afirma que muitos desses traumas ocorreram em encarnações passadas, e que é possível para muitos pacientes reviverem estas experiências e com isso resolverem problemas objetivos no presente. Outra abordagem refere-se ao conceito de *Karma*, que pode ser visto de duas maneiras diferentes. Alguns acreditam que o que a pessoa tenha feito de bom ou mau em outra vida teria influência na presente, como uma lei de causa e efeito, onde os atos bons seriam recompensados e os maus, punidos, ou ainda que a pessoa estivesse apenas sofrendo as consequências de tais atos. A outra forma de entender o *Karma* é como recorrência dos eventos, onde o que aconteceu antes tenha tendência a se repetir, até que o desenvolvimento espiritual liberte o indivíduo desse círculo vicioso.

Não há uniformidade no modo pelo qual os terapeutas de vidas passadas operam, embora existam congressos, periódicos e associações através dos quais se trocam experiências.

De um modo geral, a regressão é iniciada a partir de um estado de transe leve, com sugestões de que o paciente vai perceber a causa primária de determinado sintoma ou problema ao final de certa contagem ou visualização. O indivíduo é conduzido através de seus relatos para a frente e para trás no tempo, e por vezes entre vários relatos de existências diferentes. Ao serem localizados eventos traumáticos, costuma ser tentado mudar o significado do incidente, à luz das doutrinas espiritualistas, ou esgotado o conteúdo emocional por catarse, ao fazer o paciente reviver o momento traumático repetida vez. Alguns alegam que a compreensão dos mecanismos que produziram os sofrimentos atuais por si só já é terapêutico.

Não há estatísticas mostrando que porcentagem dos pacientes consegue rememorar outras vidas ou quantos melhoram dos problemas que motivaram o tratamento.

A maioria dos hipnólogos não aprova ou endossa essas práticas, entretanto. Argumenta-se que a habilidade do paciente fantasiar em hipnose está ampliada, e que é possível, com sugestões vagas e incompletas, levar estes mesmos pacientes a experimentar vidas cheias de sentimentos e detalhes, nas condições, lugares e épocas em que o hipnólogo sugerir. Estes colegas interpretam esses relatos como sonhos cujo conteúdo deve ser analisado e utilizado na terapia, mas não como prova da existência de reencarnação. A própria elaboração dessas histórias poderia trazer benefício, como em reorganizar e

entender sentimentos, trazer à tona material inconsciente ou apontar soluções.

Na verdade, a maioria absoluta dos relatos são inconsistentes e não apresentam dados verificáveis ou impressionantes como falar línguas desconhecidas ou revelar habilidades e conhecimentos de outras vidas. Outra crítica pertinente é que muitos desses terapeutas não têm formação como médico ou psicólogo, o conhecimento científico e o compromisso ético decorrentes disso.

A minha opinião, baseada em minha experiência pessoal, é que tanto fantasias como regressões genuínas podem ocorrer. Que tanto uma como outra são fenômenos muito importantes. Que eu ainda não tenho todas as respostas, mas vem sendo fascinante buscá-las.

## Influência e Controle da Mente

Ao longo do tempo, desenvolver aplicações anti-éticas para os conhecimentos sobre hipnose visando lucro pessoal e poder vêm estimulando a imaginação de pessoas inescrupulosas.

Embora não exista a tecnologia com que eles tanto sonham que possa transformar pessoas em zumbis, diariamente somos bombardeados pela mídia com material elaborado com segundas intenções. Os comerciais e todas as outras formas de publicidade não se limitam a apresentar os produtos, mas usam de recursos outros para eliciar a compra. Por vezes tais recursos são óbvios, como associar a imagem do produto com belas mulheres, riqueza ou *status*. Outras tantas vezes, comunicação hipnótica e sugestões indiretas visam atingir diretamente o inconsciente do consumidor. A própria repetição e onipresença dos anúncios de certos produtos é um condicionamento.

Todos os outros recursos de mídia também podem, e freqüentemente são utilizados para produzir condicionamentos. Muitas produções cinematográficas encerram mensagens a serviço de determinada idéia. Da mesma forma que livros, telenovelas, telejornais, discursos políticos e todos os outros.

A mesma informação científica na qual é baseado o treinamento de um hipnólogo está à disposição de regimes e partidos políticos, publicitários, empresários e líderes religiosos.

Há algumas décadas houve grande preocupação com a infestação das produções em geral com mensagens subliminares. A teoria por trás

de tais mensagens é que a mente inconsciente seria capaz de perceber informações que passam despercebidas pela mente consciente, escapando assim da análise das faculdades críticas, o que aumentaria a efetividade da influência. Num livro, a mensagem subliminar poderia ser obtida ao ler-se determinada linha numa página em diagonal, ou juntando-se as primeiras palavras do segundo parágrafo de cada capítulo, por exemplo. Em um filme, imagens mostradas tão rápido que para a mente consciente seriam apenas defeitos na película. Uma determinada música poderia encerrar mensagens em ruídos infrassônicos, ou quando o disco fosse tocado ao contrário. Há evidências de que algumas dessas técnicas apresentam resultados, outras seriam apenas mitos. De qualquer forma, a idéia é preocupante. Muitos países possuem legislação proibindo o emprego de sugestões subliminares em publicidade. Mas a psicologia pode ser muito mais refinada e eficiente do que isso.

Mesmo os cursos básicos de técnicas de vendas ensinam princípios da PNL, por exemplo, e é uma experiência extremamente desagradável perceber um vendedor de carros tentando manipular a sua mente. Felizmente *rapport* é algo pouco compatível com más intenções, pois embora alguns itens possam ser praticados para precipitar seu aparecimento, é um fenômeno inconsciente e complexo demais para ser simulado.

Outro aspecto desse desejo maligno de controlar a mente do semelhante é o que ocorre nas chamadas “lavagens cerebrais”. Aí se provoca uma completa desestruturação da personalidade do indivíduo, utilizando-se drogas, violência física e psicológica, privação do sono, encarceramento e outras agressões. Coloca-se a pessoa em um estado a partir do qual ela pode ser reprogramada. Embora se conheça a possibilidade teórica de que isto ocorra, e hajam indícios de sua prática, a veracidade ou não das “lavagens cerebrais” é envolta em segredos e desinformação.

## Determinantes Sociais do Comportamento e Pensamento Humanos

Muitas situações sociais alteram a percepção e o comportamento dos indivíduos. Mesmo a pessoa tímida, quando aliada a uma grande torcida num estádio de futebol, vai se transformar. O adolescente inofensivo pode se tornar violento quando incitado em meio a um grupo

de amigos. O fenômeno político do nazismo na Alemanha serve de exemplo ao que pode acontecer a uma multidão excitada por uma idéia e palavras inflamadas.

Mas tais influências podem ser ainda mais sutis, universais e presentes. A moda, os costumes, o discernimento entre o que é belo e o que não é e tantos outros padrões de comportamento são difundidos sem que ocorra fundamentação racional. Alimentos que são considerados especiarias em uma cultura provocam repulsa em outra. Valores e papéis sociais são incutidos na criança a partir de tenra idade e passam uma vida sem serem questionados.

A religiosidade de um povo, seus padrões morais e conseqüências ficam imprimidos em níveis mais profundos do que os aprendizados e as verdades científicas recentes.

De repente a mente inconsciente e suas manifestações na vida diária vão ficando mais e mais claras. Curioso como, justo quando começa a se expandir, a consciência se percebe tão limitada.

# CAPÍTULO VII

## *O SHOW DE HIPNOTISMO*

Há em muitos países, inclusive no Brasil, legislação condenando a prática de hipnose para fins de entretenimento sem finalidades científicas e o seu emprego por pessoas que não sejam médicos, psicólogos ou dentistas.

É também consenso entre os hipnólogos terapeutas que estes shows podem ser prejudiciais aos voluntários e à prática terapêutica da hipnose, pela abordagem muitas vezes utilizada e que faz a pessoa hipnotizada parecer tola ou sob o comando do operador, como se este possuísse poderes sobrenaturais.

Não há comprovação, entretanto, de que tenham efetivamente ocorridos prejuízos à saúde física e mental dos participantes destes espetáculos. O show apresentado na televisão por Paul McKenna, exibido em muitos países há muitos anos, infelizmente não no Brasil, é um exemplo de que tal prática é segura. Recentemente, o hipnotista Fábio Puentes vem se apresentando na televisão brasileira e arrebanhando audiências fantásticas.

Embora a utilização da hipnose com fins puramente recreativos não se coadune com meus princípios e interesses, reconheço tais pessoas como artistas extraordinários, cujo mérito não é propriamente o de provocar os fenômenos hipnóticos, e sim o de dar à apresentação destes fenômenos a dinâmica de espetáculo e entretenimento. Se os voluntários depositam sua confiança nestes artistas e se dispõem a subir ao palco para experimentar hipnose, brincar e provocar risos na platéia, é um ato consentido entre adultos e, pelo que se sabe até o momento, sem consequências danosas à saúde.

Não cabe em minha imaginação que alguém se arvore dono do fenômeno hipnótico a ponto de dizer onde e com que fins este deve ou não acontecer. O mesmo motor de combustão que move ambulâncias pode mover carros de corrida. A televisão que informa e educa (ou deveria) também pode divertir.

Se os hipnotistas de palco causarem dano a seus voluntários, sejam responsabilizados por isto. E se o seu crime for mau gosto na seleção dos números do show, recaia sobre eles a desaprovação e o abandono do público.

Passando dos méritos à descrição, muitas pessoas há que não acreditam no que vêem acontecer no show de hipnose. De fato podem haver representações, mistificações e uso de expedientes para enganar o público, como a utilização de atores contratados. Mesmo muitos hipnólogos sérios não conseguem entender e acreditar que alguém possa ser levado a hipnose profunda em segundos, como a televisão o faz parecer. O texto que se segue tenta lançar alguma luz sobre este assunto tão controverso, e dar substratos ao leitor para aprender a apreciar ou não a hipnose de palco. É claro que existem variações da *performance* e da organização do espetáculo dos diversos artistas que não serão estudados aqui. Não é minha pretensão esgotar o assunto.

## O Hipnotista de Palco e o *Rapport*

A esta altura o leitor já reconhece o *rapport* como fenômeno indispensável à hipnose.

O hipnotista de palco é reconhecido como alguém que tem experiência em hipnose e por vezes poderes ocultos para influenciar a mente dos semelhantes. As pessoas vêem os anúncios, compram entradas e imaginam às vezes por dias o que vai acontecer no show. Ao mesmo tempo que as expectativas vão crescendo, elas vão pensando se serão ou não voluntárias, e saturando a mente com pensamentos sobre hipnose em antecipação ao evento. No dia, o ambiente é de diversão e relaxamento, sem pressão emocional ao contrário do que ocorre na situação terapêutica. A postura de autoridade e confiança do hipnotista, suas roupas quase sempre pretas, a música e as luzes.

A indução de hipnose começa já muito antes do início do show.

## A Seleção de Indivíduos Suscetíveis

Embora todos possam aprender hipnose, interessam para o show aquelas pessoas que o farão muito rapidamente e em profundidade



adequada para responder às rotinas previstas na programação da noite. Tal é feito através de testes de suscetibilidade.

Após uma breve preleção que geralmente inclui informações científicas, curiosidades e gentil convite para que voluntários subam ao palco, tais testes serão aplicados. Alguns artistas oferecem a possibilidade de a platéia inteira submeter-se a eles.

O mais empregado de todos os tempos é o teste em que se faz com que os dedos entrecruzados fiquem colados. O hipnotista dirá aos voluntários que cruzem os dedos das mãos, apertem as palmas e os dedos e mantenham o olhar fixo nas mãos. Após uma contagem os dedos estarão colados e será impossível separá-los. As pessoas apresentarão três respostas distintas a este exercício. Um grupo não vai sentir alteração nenhuma e os dedos vão se separar facilmente. No outro grupo, em que estão as pessoas dispostas a se concentrar e colaborar, algumas vão sentir certa resistência e dificuldade para separar os dedos e algumas vão descobrir seus dedos tão grudados que será impossível para elas separar os dedos sozinhas. Estas últimas são potencialmente “bons sujeitos” para o show. Esta reavaliação é contínua e, na seqüência do espetáculo, se uma determinada pessoa deixar de responder prontamente será substituída ou estrategicamente deixada de lado.

Outras variações são sugestões de que as pessoas vão ficar coladas ao chão, ou não vão abrir as pálpebras, ou um lápis vai grudar em seus dedos. Importantes ainda são os testes relacionados ao equilíbrio, onde se sugere que o indivíduo vai apresentar tendência de queda para trás, ou para frente, e que será amparado na queda.

Em outro teste o voluntário vai ser instruído a fechar os olhos e imaginar que está em um barco que balança. Por ação ideomotora alguns poderão efetivamente balançar o corpo.

O hipnotista experiente vai saber em poucos instantes se a pessoa apresenta bom potencial de resposta. A própria seleção já é entretenimento para a platéia.

## Fenômenos Iniciais

Alguns fenômenos podem ser provocados rapidamente no sujeito mais sugestível, causando um efeito impressionante. A própria catalepsia pode ser utilizada de formas interessantes. Pode-se fazer

com que o braço do colaborador fique esticado e duro, e este não consiga dobrá-lo. Ou que ele não consiga sair da cadeira, ou ainda que uma perna fique dura e ele precise mancar.

As sugestões serão rápidas, repetitivas e autoritárias, e freqüentemente o hipnotista vai demonstrar ao sujeito o comportamento que quer que ele imite.

Pode-se fazer o voluntário falar ciciando, ou gaguejar, ou travar a boca aberta ou fechada, e com habilidade fazê-lo até esquecer o próprio nome.

Estes exercícios, ao mesmo tempo que são divertimento, estão produzindo um aprofundamento do fenômeno hipnótico e capacitando o sujeito a responder a fenômenos ainda mais complexos.

Hipnose é algo contagiante e que pode ser aprendido pela observação. Nesta altura do campeonato muitos indivíduos da platéia que eram inicialmente não responsivos já poderão ser flagrados em franco transe hipnótico sob um olhar capacitado. Para aproveitar este fenômeno, muitas vezes o hipnotista leva para os momentos iniciais do espetáculo um paciente que já tenha tido a oportunidade de preparar previamente.

Pode se referir a estes números como “hipnose acordado”, porque ocorrem numa fase do show que precede uma indução mais completa, o voluntário parece estar em estado normal de consciência (só parece) e ainda não foi proferida a palavra “durma”.

## Induções Formais

Muitos hipnotistas vão iniciar sua apresentação com uma indução formal de hipnose, utilizando técnicas de relaxamento, fixação visual, músicas, exercícios de respiração ou outros, e a partir das respostas obtidas selecionar seus melhores voluntários. Já quando a apresentação tem tempo reduzido, como em programas de auditório em televisão, eles partem diretamente dos testes de suscetibilidade para a demonstração de fenômenos.

Vários dos fenômenos mencionados no capítulo II vão ser utilizados para criar números que entretenham e divirtam a platéia. Alterações de personalidade, alterações de funções orgânicas, ilusões e alucinações são substratos para criações impressionantes.

Nos tópicos a seguir, descrevo algumas das atuações mais famosas ao redor do mundo.

## Fenômenos em Desuso

A anestesia dos estados hipnóticos costuma ser demonstrada pela introdução de agulhas na pele, e eventualmente transfixação de tecidos, nos braços, face ou nas mãos. Por ser chocante, hoje em dia é pouco utilizado.

A “Ponte Humana” era obtida ao se provocar rigidez em todo o corpo de um voluntário e estendendo-o entre duas cadeiras, de forma que se apoiasse apenas pelos calcanhares e a parte de trás da cabeça. Sobre a pessoa assim suspensa subiriam uma ou mais pessoas, que eventualmente pulariam. Outra variação consistia em colocar uma grande pedra sobre a barriga do indivíduo e parti-la com golpes de marreta. É uma realização impressionante. Muito embora a pessoa não referisse desconforto, e mesmo ao acordar não lembrasse do ocorrido, o organismo era exigido a um ponto absurdo e potencialmente lesionado. A sua prática nos dias de hoje seria completamente inadequada.

A ilusão de fazer a pessoa acreditar que está mordendo uma fruta enquanto na verdade está comendo alho ou cebola costuma provocar muito desagrado na platéia e distorcer os objetivos da apresentação.

Qualquer número em que se exija demais do corpo ou se leve alguém a fazer algo de mau gosto deve ser execrado e abolido. É óbvio que certas brincadeiras que são adequadas a uma platéia poderão não ser a outras. Classe e bom senso, sempre, por favor.

## Tomando Água e Ficando Embriagado

Ao se oferecer água ao sujeito hipnotizado sugerindo que é uísque ou outra bebida forte, pode parecer divertido observar as caretas enquanto ela é ingerida. As alterações de marcha e fala e os risinhos etílicos são impagáveis.

## Concerto de Hipnotismo

Dar instrumentos musicais de brincadeira e fazer os voluntários tocarem sérios e compenetrados diferentes estilos musicais. Variações desta rotina estão na maioria dos shows.

## Ilusões e Alucinações

Fazer o indivíduo hipnotizado acreditar que está vendo um passarinho, ou perseguindo borboletas, são exemplos desses fenômenos. Outro são os “óculos de raios-X”, onde um par de óculos, ao ser colocado, faz com que a pessoa enxergue os outros em roupas íntimas. As variações destes são inesgotáveis.

## Elixir da Juventude e da Velhice

Líquidos coloridos podem levar a pessoa a agir como criança ou como um velho decrepito, alternadamente.

## Passeios Hipnóticos

Passeios no campo com direito a lanche e formigas, ônibus sacolejante, frio, calor e chuva são representados como atores jamais o fariam. E há ainda todas as variações possíveis, como viagens para o Havaí, ou viagens interplanetárias para Marte e encontros com alienígenas.

## Feitos Quase Mágicos

Usando a habilidade de perceber comunicação não-verbal inerente à mente inconsciente, leva-se o sujeito a descobrir objetos escondidos na audiência, ou caminhar seguramente entre obstáculos com os olhos vendados. O ritual de caminhar descalço sobre brasas é uma verdadeira apoteose.

## Imitando Personalidades

Artistas de cinema e de televisão conhecidos, cantores, animais e até objetos inanimados como abajures e máquinas de lavar podem ser representados com detalhes cômicos ou então próximos à perfeição. Temperada com bom gosto, a utilização destas rotinas será muito divertida.

## Hipnose Instantânea

Um voluntário que já foi hipnotizado pode ser recolocado em transe com ordens diretas, como “Durma, agora!”. Da mesma forma alguém que esteja na plateia exibindo a “constelação hipnótica”, isto é, já em estado hipnótico ou à beira do mesmo, pode responder a este comando direto. A aparência para o espectador é de que o hipnotista está fazendo mágica ou tem superpoderes, quando na verdade está aplicando técnicas e utilizando fenômenos que já estão presentes e que seu olhar treinado descobriu acontecendo.

Algo muito interessante de verificar é que estar junto a alguém em transe hipnótico altera a consciência. Isto isoladamente já configura uma técnica de indução. Crianças e certos animais são especialmente suscetíveis, mas qualquer um pode ser afetado e entrar em transe ao observar outra pessoa hipnotizada.

## Hipnose Animal

Embora os animais não compreendam a palavra falada, através de técnicas não-verbais eles podem ser levados a um estado hipnótico. Alguns animais responsivos são cachorros, cobras e especialmente cavalos. Outra abordagem é provocar estados peculiares a certas espécies, como a galinha que quando se segura a cabeça colada ao solo e se traça uma linha reta adiante de seus olhos partindo do bico, vai exibir alteração de comportamento, ficando estática ou andando sobre linha. Outro exemplo são os sapos que ficarão imóveis por algum tempo se imobilizados de barriga para cima.

## Hipnose de Massa

Em certos públicos e em determinadas noites nas quais tudo está correndo muito bem, alguns hipnotistas são capazes de induzir hipnose em massa, fazendo sua platéia cair em gargalhadas, e então chorar, ou ter a ilusão de que está sendo distribuído dinheiro quando na verdade é papel picado. A diversão e o assombro ao se explorar as possibilidades da mente são ilimitados.

Não se confunda jamais, entretanto, mestria no palco com coisas diversas. Para trazer proveito à pessoa que sofre de algum problema, qualquer que seja ele, é necessário conhecimento muito além do entreter e hipnotizar. A psicologia humana é vasta e complexa, e o comprometimento ético com o paciente é a única garantia de um tratamento seguro, sigiloso e profissional.

## CAPÍTULO VIII

### ***AUTO-HIPNOSE***

Quando um problema ou situação ocupa nossas mentes, podemos até sonhar com algo relacionado. Esse sonho pode ser simbólico, ou apontar soluções, ou apenas refletir nosso envolvimento emocional com o assunto. Isso é uma evidência de que a mente inconsciente pode ser sensível às nossas necessidades.

É incorreto pensar, todavia, que se pode entrar em estado auto-hipnótico e realizar este ou aquele propósito. Da mesma forma que é muito difícil poder escolher com o que se vai sonhar ao dormir.

Quando se tem objetivos específicos, pode ser interessante aplicar outros princípios da hipnose, como a auto-sugestão nos moldes de Coué, visualização criativa ou a gravação de fitas cassete com mensagens (*dreamers*).

Praticar auto-hipnose é benéfico em muitos aspectos.

O corpo entra em relaxamento e ocorre lentificação com aumento da eficiência dos processos fisiológicos. Poucos minutos de auto-hipnose parecem descansar como horas de sono. Dores musculares, hipertensão arterial, taquicardias e cefaléias já de início podem ser melhor controladas com este recurso. Qualquer processo álgico (doloroso) será amenizado com auto-hipnose.

Ao longo do tempo, a prática regular fornece as mesmas vantagens apregoadas para a meditação, como melhora do nível geral de energia e atenção, da capacidade de linguagem, promoção de saúde, serenidade e progresso das funções cognitivas conforme demonstrado em testes psicológicos específicos.

Na minha prática como médico clínico, fui freqüentemente procurado por pessoas pedindo vitaminas ou remédios para dar mais vigor ao corpo e à mente, melhorar a memória, a atenção e a capacidade de aprender. Ou ainda obter melhor desempenho esportivo ou sexual. Isso não existe em pílulas. A auto-hipnose pode levá-lo a isso. Mas também

não é milagre. É mais parecido com aprender uma arte marcial, cujos princípios e a prática constante vão moldando o corpo e a mente em desenvolvimento lento e seguro. Ganho real, resultado de disciplina e perseverança.

O trabalho não é tão duro assim ao se levar em conta como é agradável o estado auto-hipnótico. Após aprender, qualquer instante de folga já pode ser aproveitado para relaxar o corpo e interiorizar a atenção. Dois minutos ou uma hora. Muito superficial ou realmente profundo.

Receber treinamento de um hipnólogo seria sempre a maneira ideal de aprender, mas também há muitas técnicas que se pode empregar para alterar a própria consciência. Você, assim como todos, pode fazê-lo por conta própria e obter excelentes resultados.

As pessoas vão apresentar respostas diferentes às diversas técnicas existentes, a depender de seu temperamento, habilidades e outras tantas variantes. Quem não responder a uma poderá experimentar outra, ou praticar até conseguir. Se não conseguir poderá tentar em outra ocasião. A atitude adequada é aquela mesma com a qual você abre um livro de seu interesse: curiosidade.

É mais próximo da verdade pensar na hipnose como algo que acontece quando você fixa a sua atenção do que como uma coisa que se faça.

Nas próximas páginas apresento exercícios selecionados de auto-hipnose. Experimentá-los será divertido e certamente proveitoso.

De um modo geral, será maior o aproveitamento em ambiente tranqüilo e reservado, com tempo disponível, bem acordado (hipnose é um fenômeno de concentração), e após “diminuir a velocidade”. Música de fundo é desnecessária e até indesejável.

O melhor posicionamento para a maioria dos exercícios é sentado, com os pés plantados no chão e as mãos sobre o colo (posição de cocheiro). Quanto à cabeça, ela pode estar apoiada num encosto ou almofada ou você pode permitir, à medida que o exercício progride, que ela penda confortavelmente com o queixo aproximando-se do peito.

Não é necessário preocupar-se em como “acordar”. Isto ocorrerá espontaneamente quando você desejar ou conforme o estímulo. Se a limitação do tempo é um determinante, programe o rádio relógio com música suave, ou peça que o despertem delicadamente.



Após algum tempo de prática destes exercícios, a “sensação” de estar em hipnose será algo familiar e poderá ser evocada facilmente, sem mais expedientes. Auto-hipnose e estado meditativo são exatamente a mesma coisa.

## Técnica do Polegar-Indicador

Esta técnica associa a fixação do olhar com ação ideomotora e indução de catalepsia.

Comece na posição de cocheiro, conforme explicado acima. Determine um espaço entre os seus dedos polegar e indicador em pinça, como se estivesse mostrando o tamanho de um pintinho, ou o quanto de bebida você desejaria que lhe servissem. Durante todo o exercício mantenha seu olhar fixo em seus dedos.

Aprecie então a possibilidade de entrar em transe hipnótico. À medida que isso for ocorrendo, seus dedos vão começar a se aproximar, muito lentamente no princípio. Preste atenção às sensações em seus dedos. Não faça nada. Deixe que eles se fechem, desde que eles o façam sozinhos, em pequenos movimentos involuntários.

O espaço delimitado pelos seus dedos corresponde à sua consciência, que vai se estreitando ao mesmo tempo que você está entrando em transe hipnótico.

Quando as pontas dos dedos se tocarem, este será o sinal para que você feche os olhos e entre em profundo estado hipnótico.

Às vezes os olhos ficam cansados mais rápido, e as pálpebras dão a impressão de estarem pesadas. Se isto ocorrer, é perfeitamente correto fechar os olhos e continuar prestando atenção ao que está acontecendo em seus dedos.

Você pode imaginar curioso como definir melhor esta força que os aproxima. Talvez seja para você como o magnetismo de um ímã ou um elástico esticado, por exemplo.

Quando seus dedos se tocarem eles estarão colados, e será para você impossível separá-los enquanto estiver em transe hipnótico. Parabéns pelo sucesso.

Você poderá responder prontamente ao exercício ou após algumas tentativas.

## Supraversão do Olhar

Para entrar em transe hipnótico com esta técnica, você poderá realizá-la em posição de cocheiro ou deitado confortavelmente.

Após estar bem instalado, feche os olhos e proceda o relaxamento do seu corpo. Você pode iniciar prestando atenção ao ato da respiração. Inspire e expire lentamente, sem pressa. Apenas aproveite.

Comece a imaginar o corpo ficando relaxado segmento por segmento. Associe a imagem de relaxamento a alguma figura que se mostre fácil para você, como sensação de peso, ou macarrão cozido, ou um boneco de pano. Primeiro relaxe os olhos, o rosto, a cabeça. Relaxe o queixo e permita que os dentes fiquem separados e os lábios entreabertos. Pode ser especialmente útil para você fazer pequenos movimentos e contrações ajudando a soltar as diferentes partes. Preste atenção no pescoço e posicione a cabeça confortavelmente. Da mesma forma vá fazendo sua imaginação descer e relaxar todas as outras partes do corpo. Execute isso lentamente e com atenção, pois é uma atividade prazerosa e que ajuda a aumentar a consciência corporal. Uma variação seria conversar em pensamento com as partes do corpo, agradecendo e dizendo que elas podem descansar por agora. Com a prática, o relaxamento será mais e mais profundo. Se permita desfrutar desta condição extremamente agradável.

Talvez nas primeiras vezes você deseje interromper o exercício por aí, visto que para muitas pessoas o relaxamento já é uma experiência nova. Ou, se desejar ir ainda mais fundo, prossiga.

O próximo passo é uma posição especial do olhar. Posição essa que desencadeia uma série de sensações interessantes na cabeça e pescoço e predispõe sobremaneira à concentração e ao estado hipnótico.

Para alcançar essa posição, imagine que, através das pálpebras fechadas, está observando atentamente um ponto entre as suas sobrancelhas. A partir daí, observe atentamente enquanto este ponto lentamente sobe a testa em direção à linha do cabelo, e então para o topo da cabeça. Mantenha o olhar fixo, através das pálpebras fechadas, no topo da sua cabeça, como se você estivesse olhando para dentro da sua própria mente. Aprecie os resultados e sensações resultantes. Neste ponto do exercício, será muito difícil para você abrir as pálpebras. É como se elas estivessem grudadas.

Continue respirando lentamente e pense em ir adiante. É hora de verificar a profundidade de seu transe hipnótico.

Pense no seu braço esquerdo e imagine que ele vai endurecendo enquanto você conta de 1 até 5. A cada número da contagem ele vai ficando mais duro, rígido e imóvel. Na contagem de 5 você poderá tentar movê-lo, apenas para descobrir que ele está duro e que não pode movimentá-lo.

O último passo deste exercício é associar uma contagem ao amolecimento do braço e aprofundamento do transe hipnótico. Você pode contar a partir do 5, onde seu braço está rígido, e ir retirando 1. A cada contagem seu braço relaxa mais e você entra em transe mais profundo. E a contagem será 5, 4, 3, 2, 1, 0, -1, -2, -3... e assim sucessivamente, até que você perca a conta ao ser tomado por uma sensação de adormecimento.

Resumo dos passos:

1 Posicionamento do corpo.

2 Relaxamento seqüencial começando pela cabeça.

3 Assumir posição especial do olhar.

4 Produzir catalepsia do braço esquerdo com contagem

5 Relaxar o braço esquerdo e aprofundar o transe em contagem para trás.

Gravar instruções em fita pode ser útil para certas pessoas, mas via de regra é desnecessário.

Se em algum momento você desejar interromper o exercício por qualquer motivo, poderá fazê-lo facilmente. Você está no controle.

A sua resposta vai se intensificar em cada sessão.

## Elástico

Comece este exercício na posição de cocheiro, com a palma da mão esquerda sobre a coxa. Recolha então o polegar, exatamente como você faria se estivesse mostrando com os dedos o número 4. Suspenda a mão alguns centímetros, como se ela estivesse pairando sobre a coxa esquerda e feche os olhos. Estique bem os 4 dedos (do indicador ao mínimo) e mantenha-os retesados. Imagine, finja ou faça

de conta que há um elástico, desses de dinheiro, que costumam ser amarelos, em volta de seus dedos, enrolado, talvez dando duas voltas.

O elástico vai começar a apertar seus dedos e aproximá-los. Não no começo, é óbvio. Seus dedos são mais fortes que o elástico. Mas você vai cansar e o elástico não. A impressão é que ao mesmo tempo que seus dedos vão enfraquecendo o elástico vai ficando mais e mais forte. Resista enquanto puder. Mantenha toda a sua atenção nas sensações em sua mão esquerda, enquanto os dedos se aproximam. Quando os dedos se juntarem eles ficarão colados pela força do elástico e você ficará adormecido em transe hipnótico. Algum dedo vai cansar antes, e será divertido imaginar quais dedos vão se juntar primeiro. Experimente!

## Pêndulo

Para treinar este exercício, é necessário um pêndulo, que pode ser de madeira, vidro, cristal ou metal. Hoje em dia é muito fácil encontrar um em livrarias ou lojas de presentes, e o preço é bem acessível. Ou construa um, se desejar.

O pêndulo não funciona sozinho, é claro. O que ele faz é amplificar pequenos movimentos inconscientes de forma que você possa percebê-los melhor. Não se torna menos mágico por isso. Muito pelo contrário.

Você vai perceber, ao segurá-lo, que vai haver um ponto no fio a certa distância do peso em que ele parece mais responsivo. É melhor segurá-lo aí, portanto faça um nó nesse ponto e assim não precisará procurá-lo novamente.

A posição para este exercício é novamente a de cocheiro, desta vez diante de uma mesa ou outra superfície.

Coloque um pano ou papel de uma cor só sobre essa mesa.

Segure o pêndulo entre seus dedos e observe-o atentamente, sem pressa. Procure não mover a mão intencionalmente. Divirta-se com seu brinquedo. Talvez ele fique imóvel, ou talvez ele vá para a frente e para trás. Ou de um lado para outro. Ou ainda faça círculos. Esses movimentos podem ser discretos ou amplos. Quaisquer que sejam esses movimentos, quem os está produzindo é sua mente inconsciente. Ela já está se comunicando com você, já está se manifestando.

Em um certo momento, o pêndulo vai começar a se mover em círculos no mesmo sentido dos ponteiros do relógio. Esse vai ser o sinal que a sua consciência está começando a se alterar e de que você vai entrar em transe hipnótico. Olhe fixamente para este movimento. Ele vai persistir enquanto você vai experimentando a aproximação da experiência hipnótica. Perceba os seus olhos ficando cansados e suas pálpebras pesadas, ao mesmo tempo que o pêndulo vai pesando mais e mais. O movimento pode ficar mais amplo, ou apenas continuar, e o pêndulo vai ficando pesado. Duas coisas poderão ocorrer: ou pêndulo vai tocar a superfície ou o fio vai escapar de seus dedos. Qualquer das duas coisas será o sinal para que você feche os olhos e entre em transe hipnótico profundo. O braço vai abaixar lentamente e repousar sobre sua coxa ou sobre a mesa, enquanto você desliza para um estado hipnótico mais e mais profundo.

Você e o pêndulo podem se entender muito bem já em um primeiro contato, ou pode levar algum tempo para que ocorra familiarização com o método. É uma experiência muito interessante, e um treinamento para um uso ainda mais refinado do pêndulo, que discutiremos em outra oportunidade.

Praticar auto-hipnose em certos aspectos lembra a prática desportiva. Há dias em que seu desempenho vai ser excepcional, e outros em que você está desatento e não vai tão bem.

Outro desafio é reconhecer quando entrou em auto-hipnose. Não que isso seja importante, mas uma orientação geral é que a sensação de imobilidade e peso, chamada catalepsia, que sempre ocorre nos estados de hipnose, pode ser um sinal.

As experiências hipnóticas vão variar em intensidade, qualidade e eventos que poderão ocorrer. Algumas vezes parecerá apenas um grande relaxamento, agradável. Em outras, poderão haver sonhos, ou imagens, ou idéias sobre assuntos diversos. A percepção do tempo às vezes será distorcida, para mais ou para menos. Sensações como formigamentos e anestesia são freqüentes. Em certas ocasiões, a hipnose poderá se transformar em sono fisiológico, o que não é problema. Muitas pessoas ainda relatam a experiência de flutuar sobre o próprio corpo ou visitar lugares distantes. É impossível prever como será exatamente para você, ou ainda como será a sua próxima vez.

Para aqueles que sentirem dificuldade em aprender auto-hipnose através das técnicas anteriormente descritas, acrescento mais um exercício, este com efetividade próxima de absoluta.

Através de todo o livro vêm sendo apresentadas descrições de como se sente e como parece ao observador um paciente em transe hipnótico. Apenas finja! Fácil assim.

Você pode começar assumindo a posição de cocheiro e fazendo algumas respirações forçadas pela boca ou pelo nariz (hiperventilar). Faça aproximadamente 10 desses movimentos respiratórios rápidos e profundos e então finja que está em transe hipnótico. Finja de tal forma que se alguém entrasse e o visse iria realmente acreditar. Finja pelo tempo que for confortável, e então desperte lentamente. Finja diariamente. Talvez um dia você já não esteja mais fingindo, mas nós nunca saberemos realmente, não é mesmo?

# CAPÍTULO IX

## ***A SESSÃO DE HIPNOSE***

As maneiras de se utilizar os conhecimentos sobre hipnose para beneficiar o paciente são muito variadas. Muitas vezes o termo hipnose sequer é mencionado, e a hipnose é apresentada como um relaxamento ou um exercício para o paciente praticar em casa. Em situações de emergência, como em pronto-socorro, é utilizada comunicação hipnótica em um paciente que já está hipersugestionável, para eliciar tranquilidade ou potencializar outros tratamentos ou analgesia. Os psicólogos vão freqüentemente utilizar técnicas hipnóticas associadas às outras formas de psicoterapia que praticam.

A descrição a seguir corresponde principalmente ao atendimento que eu desenvolvo em consultório particular, com pacientes que procuram aprender hipnose para diversos fins, como relacionados no capítulo IV. Outros profissionais certamente possuem diferentes abordagens.

O princípio básico empregado é de que a hipnose é um treinamento, um aprendizado. Nada será feito ao paciente, nem em seu lugar. Ele deve estar consciente de que está sendo auxiliado a desenvolver um recurso inato, que é o de aprimorar sua consciência e se programar para melhorar nas áreas em que sente necessidade. O conceito de que se vai adormecer e acordar curado, ou de que em uma ou duas sessões o indivíduo será uma nova pessoa não poderia ser mais distante da verdade. Todo progresso envolve investimento indispensável de energia na forma de trabalho e persistência.

O próprio estado hipnótico por si já tem resultados terapêuticos, e o terapeuta utiliza as características especiais e os fenômenos da hipnose para enriquecer o modelo de mundo do paciente, facultando-o ter opções de como perceber e agir. O significado, as conseqüências e as respostas aprendidas em momentos traumáticos podem ser reavaliados, como se nós estivessem sendo desatados. Ao desprogramar automatismos, promove-se a consciência e a

flexibilidade do paciente. Condicionamentos adequados às necessidades especiais de cada pessoa podem ser realizados. Fenômenos fisiológicos relacionados ao sistema nervoso autônomo são produzidos com finalidades terapêuticas. Em outras partes deste livro já foram explicadas diferentes maneiras através das quais a hipnose vai agir. De um modo geral, dota-se o paciente de recursos e se observa que mundo ele vai construir com as novas ferramentas.

Para aqueles menos responsivos aos fenômenos da hipnose, se ensinam técnicas de relaxamento e controle do estresse. Utilizam-se também técnicas mais sutis de comunicação hipnótica para eliciar os comportamentos desejados. Outra abordagem é ensiná-los os princípios de funcionamento da mente inconsciente e treiná-los em auto-sugestão e visualização criativa. Todos podem se beneficiar da hipnose, mesmo que em diferentes graus.

A sessão de hipnose costuma ter aproximadamente uma hora de duração, e é invariavelmente uma experiência interessante e envolvente para o paciente.

Num primeiro contato, discutem-se os objetivos específicos de cada pessoa. O paciente recebe informações adicionais sobre hipnose e obtém respostas para suas dúvidas sobre o tratamento. Dependendo da situação, procede-se a anamnese (entrevista médica) e eventualmente exame físico. A partir de uma impressão diagnóstica, podem ser necessários exames complementares ou avaliação e acompanhamento com médico especialista de alguma área. O tratamento proposto pode ser a hipnose ou a hipnose associada a tratamento médico convencional. É importante que as expectativas do paciente guardem as proporções corretas, ficando claro quais patologias são passíveis de tratamento pela hipnose e em quais a hipnose será tratamento auxiliar. Jamais impondo limites, entretanto, à capacidade de cura física e psicológica da sua mente.

Mesmo na primeira sessão, o tempo é freqüentemente suficiente para que se demonstre algum fenômeno hipnótico oportuno ou breve indução de transe, oferecendo ao paciente já um primeiro contato com o conforto do transe hipnótico.

As sessões subseqüentes são aproveitadas se ensinando o paciente a aprimorar a habilidade de exibir os fenômenos hipnóticos e a utilização dos mesmos para concretização dos seus objetivos. Os benefícios são imediatos e crescentes. A duração do tratamento pode variar desde poucas até muitas sessões. A postura do paciente frente



ao tratamento, seus objetivos específicos, a assiduidade e a capacidade individual de responder às técnicas empregadas vão ser determinantes do tempo e da taxa de sucesso.

Via de regra, o tratamento é considerado completo quando se alcançam os objetivos almejados, e é coroado com o aprendizado da auto-hipnose.

Alguns pacientes preferem comparecer sozinhos às sessões, enquanto outros vão necessitar de acompanhantes íntimos (pais, cônjuges, amigos) para se sentirem à vontade para desfrutar de uma experiência hipnótica proveitosa.

A frequência das sessões pode ser semanal ou outra a ser definida conforme as necessidades. O custo da sessão de hipnose corresponde ao valor de uma consulta médica praticado na localidade.

Variações e flexibilizações vão depender das necessidades específicas de cada paciente, e vão incluir sessões em grupo ou tranSES hipnóticos prolongados.

# CAPÍTULO X

## ***SOBRE O CD ANEXO***

Como parte integrante deste livro é distribuído um CD cujo conteúdo é a gravação de um exercício de hipnose.

O objetivo deste exercício é apresentar o estado hipnótico a quem desejar experimentá-lo.

Não se pode deixar de enfatizar as vantagens de uma sessão real, presidida por um hipnólogo, que vai individualizar a indução levando em conta as características pessoais e necessidades do paciente, e flexibilizá-la conforme as respostas exibidas. Os aspectos não-verbais da indução hipnótica também não podem ser reproduzidos em uma gravação.

Mesmo levando em conta essas desvantagens, este CD propõe-se a levar muitos dos que o ouvirem a desfrutar algum grau de hipnose e alguns dos fenômenos associados às etapas leve e moderada deste transe. Após a indução de estado hipnótico ocorre uma rotina de utilização deste estado, visando produzir sensações agradáveis e benefícios.

Para aproveitar melhor este recurso há certas orientações a serem observadas:

1 A duração total do exercício é de aproximadamente 30 minutos, portanto certifique-se que o tempo e a ocasião são adequados.

2 Interrupções poderão distraí-lo. Avise aos familiares, se necessário, e desligue o telefone.

3 Como hipnose é um fenômeno de concentração, evite estar com muito sono, ou sob o efeito de álcool ou sedativos.

4 Esteja preferencialmente sozinho.

5 Ajuste o volume para um nível agradável.

6 Coloque-se em posição confortável.

## 7 Apenas ouça atentamente.

Como advertência sugere-se apenas que se evite ouvir o CD enquanto estiver realizando outras atividades. Além de não funcionar como indução de hipnose, porque o envolvimento total da atenção é indispensável, as respostas individuais são muito variáveis e pode haver comprometimento da habilidade de dirigir ou qualquer outra ao ocasionar distração.

Outrossim, a prática é tão segura quanto assistir a um telejornal, um filme, ou expor-se a qualquer outra forma de comunicação.

Das pessoas que ouviram o CD em sua fase de produção, a grande maioria respondeu muito bem aos objetivos e teve uma experiência muito interessante, outros entraram em sono fisiológico e ainda uns poucos tiveram dificuldade para se concentrar ou apresentaram respostas parciais. Imbuído de atitude curiosa e investigadora, experimente e permita-se tirar suas próprias conclusões.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandler, Richard & Grinder, John. *The Structure of Magic – A Book About Language and Therapy*. Science and Behaviour Books, Inc., 1975.
- Bandler, Richard & Grinder, John. *Atravessando – Passagens em Psicoterapia*. Summus Editorial, 1984.
- Bandler, Richard & Grinder, John. *Sapos em Príncipes*. Summus Editorial, 1982.
- Bauer, Sofia M. F. *Hipnoterapia Ericksoniana Passo a Passo*. Editora Livro Pleno, 2000.
- Castañeda, Carlos. Todas as obras publicadas no Brasil pela Editora Record.
- Erickson, Milton H. & Rossi, Ernest L. *O Homem de Fevereiro*. Editorial Psy II, 1994.
- Erickson, Milton H., Hershman, Seymour & Secter, Irving I. *Hipnose Médica e Odontológica – Aplicações Práticas*. Editorial Psy Ltda., 1998.
- Gaiarsa, José A. *A Estátua e a Bailarina*. Ícone Editora Ltda., 1995.
- Hubbard, L. Ron. *Dianética – A Ciência Moderna da Saúde Mental*. Editora Nova Era, 1999.
- McGill, Ormond. *The New Encyclopedia of Stage Hypnotism*. Crown House Publishing Limited, 2001.
- Puentes, Fábio. *Auto-Hipnose – Manual do Usuário*. Editora CenaUn, 2001.
- Pinker, Steven. *Como a Mente Funciona*. Companhia das Letras, 1998.
- Passos, Antônio C. M. & Labate, Isabel. *Hipnose – Considerações Atuais*. Editora Atheneu, 1999.
- Shrout, Richard N. *Hipnose Científica Moderna*. Editora Pensamento, 2001.

## NOTAS DO EDITOR

### *O AUTOR*

O Dr. Alcimar José Vidolin é natural de Curitiba, no Paraná. Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Paraná em 1997 e inscrito no Conselho Regional de Medicina deste estado sob o número 16280. Seus estudos iniciais em hipnose ocorreram junto à Sociedade de Hipnologia do Paraná, e desde então vem aplicando e desenvolvendo estas técnicas em benefício de seus pacientes, em sua prática médica diária em unidade de terapia intensiva, pronto-socorro e em consultório especializado, onde presta atendimento a pessoas que desejam aprender hipnose com as mais variadas necessidades, objetivos ou patologias. É um entusiasta das possibilidades terapêuticas da hipnose e encontra-se grandemente empenhado na difusão do conhecimento e emprego desta técnica, o que motivou a presente publicação.

O autor vê a hipnose como o prenúncio de uma nova maneira de praticar medicina, onde se alie ao esplendor da tecnologia o respeito pela natureza mágica do ser humano.

Maiores informações sobre o próprio autor, tratamentos e sobre hipnose em geral podem ser encontradas na internet no endereço: **[www.sonhoshipnoticos.com.br](http://www.sonhoshipnoticos.com.br)**.

## ***HIPNOSE NA INTERNET***

O autor deste livro, o Dr. Alcimar José Vidolin, coordena a publicação na internet da página **[www.sonhoshipnoticos.com.br](http://www.sonhoshipnoticos.com.br)**.

Neste endereço eletrônico você encontrará mais informações sobre hipnose e sobre as possibilidades extraordinárias da mente humana. Também poderá participar de exercícios de auto-hipnose *on-line* e enviar perguntas ou comentários sobre hipnose e temas relacionados.

Muitas informações estão sendo disponibilizadas na forma de *downloads*, como textos sobre hipnose, casos clínicos e experiências hipnóticas no formato MP3. Um exemplo de tais experiências é o CD que acompanha este livro. Na *home-page* você poderá encontrar induções hipnóticas variadas e com diferentes abordagens, com finalidades terapêuticas, de auto-desenvolvimento e mesmo para lazer. Saiba sobre os últimos lançamentos e projetos em execução. Compras de produtos *on-line*. Tudo isto numa navegação fácil e agradável!

A mente humana é a última fronteira, e a mais extrema. Seja um desbravador!

Visite e desfrute da página **[www.sonhoshipnoticos.com.br](http://www.sonhoshipnoticos.com.br)**.