

**RAFAEL KRAISCH**  
— MANUAL DA —  
**HIPNOSE**  
**CLÁSSICA**

Domine a arte da hipnose

**Literare Books**  
INTERNATIONAL  
BRASIL • EUROPA • USA • JAPÃO



# **dLivros**

{ Baixe Livros de forma Rápida e Gratuita }

Converted by [convertEPub](#)

# **MANUAL DA HIPNOSE CLÁSSICA**

**RAFAEL KRAISCH**

**Copyright© 2020 by Literare Books International**  
**Todos os direitos desta edição são reservados à Literare Books International.**

**Presidente:**

Mauricio Sita

**Vice-presidente:**

Alessandra Ksenhuck

**Capa:**

Gabriel Uchima

**Diagramação:**

Isabela Rodrigues

**Revisão:**

Rodrigo Rainho

**Diretora de projetos:**

Gleide Santos

**Diretora executiva:**

Julyana Rosa

**Relacionamento com o cliente:**

Claudia Pires

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
K89m	Kraisch, Rafael. Manual da hipnose clássica [recurso eletrônico] / Rafael Kraisch. – São Paulo, SP: Literare Books International, 2020.  Formato: ePUB Requisitos de sistema: Adobe Digital Editions Modo de acesso: World Wide Web ISBN 978-85-9455-257-0  1. Hipnose. I. Título.  CDD 154.7
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Literare Books International.  
Rua Antônio Augusto Covello, 472 – Vila Mariana – São Paulo, SP.  
CEP 01550-060  
Fone: +55 (0\*\*11) 2659-0968  
site: [www.literarebooks.com.br](http://www.literarebooks.com.br)  
e-mail: [literare@literarebooks.com.br](mailto:literare@literarebooks.com.br)

**“A única forma de chegar ao impossível é acreditar que é possível.”**

**Alice no País das Maravilhas  
(Lewis Carroll)**

**Para meus filhos Vithor, Ísis e Ananda, que me ensinaram a amar e ser amado.**

**Para Bert Hellinger, que me ensinou a ser um terapeuta além da técnica.**

**Para Gerald Kein, que me ensinou  
que o amor é a verdadeira cura.**

# PREFÁCIO

Como seria se as escolas ensinassem isso?

Ao longo da minha jornada profissional, tive algumas vitórias.

De funcionária à empresária bem-sucedida, deixei um salário de R\$ 500 para ganhar R\$ 50 mil por mês como palestrante e tive o prazer de participar como conferencista na Universidade de Harvard.

Mas antes disso, precisei lidar com uma série de fracassos, a incluir a perda de um pouco mais de R\$ 1 milhão assim que resolvi empreender (dinheiro esse que eu havia juntado com muito suor durante minha carreira!).

Foi assim que eu aprendi o fator invisível e decisivo que leva algumas pessoas a serem bem-sucedidas, independentemente das circunstâncias, enquanto outras patinam durante uma vida inteira.

O fato é: nossa mente tem um poder indescritível.

Entretanto, o acesso à informação é tão democrático que frases impactantes a respeito disso se tornaram banais na internet.

Por exemplo, você já deve ter ouvido falar da frase do enigmático Walt Disney: “Se você pode sonhar, você pode realizar”.

Na citação acima, fica evidente que Disney sabia que tudo começa na imaginação e nossa mente consegue criar a realidade!

Em uma outra frase, também muito conhecida, que diz: “Se você pensa que pode ou pensa que não pode, de qualquer forma você está certo”, fica claro que Henry Ford também sabia do poder que está em nossos pensamentos e não nas circunstâncias.

Até mesmo na bíblia existem passagens que apontam: se tivermos uma fé do tamanho de um grão de mostarda, já seremos capazes de mover uma montanha.

Nada é impossível para aquele que domina a própria mente!

Então, fica muito claro que ao longo dos anos todas as pessoas que tiveram sucesso na vida já conheciam o poder invisível: a mente.

Quando conheci o Rafael, ele conseguiu, com muita maestria, me passar de forma científica tudo aquilo que eu vinha refletindo sobre o assunto.

Ele me apresentou a hipnose e confesso que, no início, tinha muita resistência porque o que via nos palcos e shows me deixava receosa acerca dessa técnica.

Só depois percebi que, se eu tivesse dominado isso desde o início da minha carreira, muita coisa poderia ter sido melhor.

Este conteúdo é tão poderoso que deveria ser ensinado nas escolas.

Nesta obra, Kraisch traz com propriedade maneiras únicas de usar a mente a nosso favor.

Confesso que fiquei impressionada quando pude testar todas as técnicas que ele desenvolveu com base em estudos, pesquisas e vivências e comprovar, na prática, a eficácia da hipnose para a vida.

Hoje, ele trouxe tudo isso nesta obra que, sem dúvida, irá se perpetuar por gerações.

Muito mais do que um livro, você tem em mãos um manual para assumir o controle da sua vida e construir um legado de vitórias.

**Tathiane Deândhela,**

**Empresária, conferencista internacional e**



**escritora do best-seller “Faça o tempo trabalhar para você” da Literare Books International.**

# INTRODUÇÃO

Minha jornada pelo autoconhecimento começou aparentemente muito cedo, em minhas aulas de karatê, quando aos 11 anos de idade meu *sensei* (professor, em japonês) nos ensinou a sentar sobre os calcanhares, relaxar o corpo e manter os olhos semicerrados em um ponto fixo a 45 graus, o que mais tarde eu conheceria como a meditação zazen, base da prática Zen Budista. Sinceramente, não lembro bem o que eu senti quando tive aquela primeira experiência, mas lembro de pensar: “Uau! Isto é fascinante! Quero mais! ”. Isso me levou a estudar cada vez mais a mente humana e, ainda na época, me deparei com textos de origem budista, que sempre repetiam, de forma generalizada: “O sofrimento é comum à vida. Esse sofrimento tem uma causa e, portanto, também tem um jeito de extingui-lo”. Não sei exatamente o porquê, mas parece que aquela compreensão mexeu tanto com minha mente que passei a me dedicar, de corpo e alma, a encontrar uma ferramenta que realmente fizesse aquilo acontecer. E, assim, trilhei diversos caminhos, diversas práticas e abordagens, e aprendi muito, muito mesmo, com os mais diversos professores, mestres e gurus que me apresentavam, mas todos eles sempre me deixavam ainda mais confuso, pois era comum atacarem uns aos outros, mesmo que falassem exatamente a mesma coisa só que com palavras diferentes.

Depois de muitos anos de prática e estudos exaustivos, comecei a perceber que havia sempre um padrão naqueles ensinamentos, independentemente da origem deles. Que padrão seria esse?

A “crença” do praticante.

Comecei a refletir sobre cada abordagem que já havia estudado e pude perceber que cada “milagre”, cada “transformação” pessoal, estava mais relacionada à

vontade, paixão e fé do praticante do que pela prática ou método em si. Que o segredo da eficácia de uma técnica estava mais pelo fato de o professor mostrar e convencer sobre os benefícios do que pela simples aplicação daquela técnica. E, ao final, compreendi que embora todos quisessem realmente alcançar algo, os resultados eram sempre limitados e até mesmo aleatórios. O que funcionava para uma pessoa não funcionava para outros milhares. O que estava por trás disso?

Até que em um belo dia eu ouço a palavra “hipnose”. Como de costume, achei que aquilo nada mais era que uma crendice popular, uma maneira simples de ludibriar alguém. “Como assim, um cara manda alguém dormir e ele imita galinha?!”. Porém, a curiosidade era maior que o ceticismo e passei a estudar cada vez mais o assunto.

Qual foi a minha surpresa ao descobrir que tudo aquilo que procurava, desde tão jovem, nada mais era que a característica que nossa mente tem de “imaginar” e sentir aquilo como se fosse real? Que uma vez que eu aceite uma sugestão, minha mente subconsciente a mantém ativa até que outra surja e a modifique?

“Ora, ora, ora! Então quer dizer que o segredinho da transformação de tantas pessoas nada mais era do que hipnose?”

Sim! Apenas isso.

E o que seria essa tão famosa “hipnose”? Nada demais, é apenas a maneira de convencer nossa mente que alguma coisa é real, mesmo que aparentemente nossa mente consciente negue aquilo.

A hipnose é tão somente a maneira como nossa mente reage ao mundo, onde para cada gatilho – uma palavra, um cheiro, um som ou até mesmo um pensamento – são despertadas emoções, sentimentos e memórias completas, que simplesmente estavam lá dentro,

quietinhas, esperando o momento certo para virem à tona.

Nossos pensamentos, nossas ações, nossos comportamentos, nossa maneira de ver e vivenciar o mundo nada mais é que o acúmulo de experiências obtidas em nossa vida, e o que pode ser bom para uma pessoa pode ser tenebroso para outra, desde que os gatilhos certos sejam tocados.

Compreender isso foi incrivelmente poderoso, pois aquilo que por tantos anos eu procurava conhecer finalmente se tornou claro para mim, o que me levou a me dedicar exclusivamente ao processo que chamamos de hipnoterapia, o processo terapêutico feito em hipnose.

Já atendi milhares de pessoas, seja em cursos ou no meu consultório, e posso dizer com toda a certeza que é incrível o quanto nossa mente consegue guardar de sofrimento, porém, como Buda já dizia, todo esse sofrimento tem uma causa e um jeito de ser extirpado, e a hipnose é, até o momento, a ferramenta mais rápida e poderosa para fazer isso.

Quanto mais eu atendo e compartilho minhas experiências mais eu tenho a plena convicção de que a hipnose será, em um futuro breve, a opção generalizada para tratar as mais variadas disfunções criadas pela ansiedade, depressão, fobias ou qualquer outra trava emocional que esteja impedindo alguém de ter sucesso, seja financeiro, amoroso ou em qualquer outra área da vida.

Costumo dizer que é uma “obrigação” moral dos hipnotistas ensinar – com ética e elegância – a hipnose para o maior número possível de pessoas, retirando esse ostracismo e permitindo que médicos, psicólogos, religiosos, pais, mães, educadores – todos – usem a hipnose para criar um mundo melhor, com menos dor e menos lágrimas.

Este é o meu primeiro livro sobre hipnose, em que não aprofundarei a terapia em si, mas vou compartilhar o que de mais importante aprendi ao longo dos anos e que me ajudou a me destacar como hipnotista.

Nos próximos capítulos, você compreenderá todo o processo da chamada “hipnose clássica”, aquela que é feita de forma rápida, elegante e eficaz. Passaremos pela história com seus principais contribuintes e você compreenderá em detalhes o caminho sêxtuplo da hipnose clássica, que consiste em *pre-talk*, convencer, indução, aprofundamento, sugestão e emersão.

Em cada parte, você terá uma visão aprofundada, desde a abordagem teórica até os detalhes técnicos e práticos mais desconhecidos, facilitando sua jornada nessa área.

Além disso, você conhecerá o estado Esdaile, comumente chamado de “coma hipnótico”, suas aplicações e o processo completo baseado nas instruções de Dave Elman (você lerá muito sobre ele aqui).

Também tratarei de introduzir você ao mundo da regressão de idade, mas dando uma visão completa do processo com diversas abordagens teóricas.

Esteja preparado para uma transformação mental ao longo deste livro. Sempre acreditei que a hipnose seria vista como uma ferramenta indispensável à saúde humana e, por isso, me dediquei por tantos meses a esta obra, para que o maior número possível de pessoas e profissionais de saúde tenha acesso e possa trazer alegria a este mundo que anda tão sombrio.

Um grande abraço.

# SÉCULOS DE CONFUSÃO

## CONHECER O PASSADO PARA COMPREENDER O PRESENTE

**“A história é feita por aqueles  
que quebram as regras.”  
Homens de Honra - filme**

Eu sou faixa preta em caratê e desde muito jovem sou um verdadeiro apaixonado pelas artes marciais. Como todo bom curioso, ficava encantado em procurar entender por que uma técnica, filosofia ou prática se apresenta tão diferente entre as mais variadas escolas.

Descobri que, para entender melhor essas questões, era preciso que eu voltasse no tempo e estudasse a história de cada arte marcial, seu país de origem, seu idioma, suas guerras e tragédias, para que, somente então, pudesse entender o coração, a essência de cada técnica.

Bem, o mesmo encantamento aconteceu pela hipnose, por isso vivenciei o mesmo processo para entendê-la, tendo que recorrer à obscura história que a envolvia e seus principais pensadores.

Uma das coisas que percebi desde o início é que a hipnose não é algo que simplesmente foi “criado”, mas apenas se trata de um conhecimento que foi evoluindo e se aperfeiçoando ao longo de vários séculos, o que me permite dizer também que há uma grande gama de confusões e equívocos construídos nessa trajetória, como você verá em breve.

Na verdade, como a hipnose é um processo completamente intrínseco e subjetivo, uma definição é, por si mesma, igualmente subjetiva e dependerá muito do ponto de vista prático e vivencial do hipnotista, a pessoa que pratica a hipnose.

Por exemplo, se você fizer uma simples pesquisa entre leigos e profissionais verá que há muitas e diferenciadas interpretações e hipóteses sobre o assunto, sejam elas reais ou imaginárias. Alguns chegarão a dizer que a hipnose é um tipo de controle mental, enquanto outros dirão que é algo relacionado a relógios balançando ou encantamentos mágicos!

Crescemos ouvindo as coisas mais absurdas sobre a hipnose, informações que vão desde Hollywood até músicas e novelas brasileiras. Eu mesmo adorava os antigos desenhos do Pica-Pau, onde utilizava os “poderes” da hipnose para controlar seus adversários.

A crença popular de que a hipnose é uma espécie de energia invisível controlada pelo hipnotista é tão intrínseca que já tive amigos que, ao saberem que trabalho com a hipnose, imediatamente desviaram o olhar, como se eu fosse ler sua mente ou descobrir seus segredos íntimos. Se assim fosse, eu seria um perigo até para mim mesmo, não acham? Para evitar esses equívocos, vamos compreender aspectos conceituais e históricos sobre a hipnose.

### **COMO A HIPNOSE CHEGOU AQUI?**

Como você verá neste livro, hipnose não é uma técnica, como o relaxamento progressivo, sugestão direta ou famoso transe, mas apenas uma atitude mental que pode envolver foco ou permissão.

A hipnose é apenas uma característica da mente humana, semelhante a pensar, sonhar, ficar triste ou feliz.

Sendo parte da nossa natureza e existindo desde que o ser humano é capaz de planejar sua refeição ou descanso, a hipnose envolve aspectos do nosso cotidiano. Tal característica é algo conhecido e comum a todos nós, onde um pensamento ou sentimento gera uma imediata reação fisiológica, como salivar ao pensar

em algo gostoso, contrair o rosto ao pensar em algo podre ou ficar excitado ao pensar em coisas sexuais.

Como nossa mente é extremamente poderosa e seus efeitos assombrosos, durante milênios essa maravilhosa característica humana foi confundida com poderes religiosos ou espirituais, sendo reconhecida sob as mais diversas faces no xamanismo, nos antigos Templos do Sono do Egito ou Grécia e nas escolas místicas hindus e o derivativo New Age (Nova Era) da atualidade.

Desde que haja uma mente funcionando, uma intenção clara e um ferramental aceito, como meditação, sacrifício, rituais, música, orações ou mantras, a hipnose já está acontecendo.

## **MESMER E O MAGNETISMO ANIMAL**

Como já citado, a história da hipnose é praticamente mesclada a técnicas ocultistas e místicas e, nesse âmbito, Franz Anton Mesmer (1734-1815) tem um ponto decisivo na evolução da hipnose, mesmo que o custo tenha sido sua própria reputação.

Na época de Mesmer, o tratamento das doenças era tradicionalmente por meio de sanguessugas, sangramentos, purgativos ou sedativos, o que, evidentemente, não se constituía a melhor maneira de resolver toda a enormidade de problemas que eram encontrados, principalmente aqueles de ordem emocional, como melancolia, depressão ou a famosa histeria.

Desde a universidade, Mesmer era um profundo admirador da astrologia e da crença de uma energia ou fluido universal, o que, de fato, era uma hipótese aceita pela medicina, na tentativa de entender os movimentos celestiais e os processos de cura e doença humana.

Graças a essa abertura, não foi difícil para ele, em 1774, aplicar na prática o antigo conceito grego de que



os ímãs poderiam interferir, atraindo ou repelindo doenças pela força de seu magnetismo.

Assim, começou a aplicar ímãs no corpo de seus pacientes, observando que isso gerava fortes convulsões e, conseqüentemente, a tão almejada cura. E melhor: sem sanguessugas!

Após várias tentativas bem-sucedidas (ao menos, as que não deram certo nunca foram citadas), chegou à conclusão de que há um fluido magnético que anima o corpo e é responsável pela saúde ou doença, sendo que no humano esse fluido seria chamado de “magnetismo animal”, e seria papel do curador canalizar o fluido universal para dentro do corpo do paciente a fim de gerar equilíbrio e cura.

Com a evolução de seu trabalho, Mesmer concluiu que os ímãs eram dispensáveis, podendo ele mesmo canalizar tal fluido universal e orientá-lo no corpo das pessoas por meio de “passes” ou imposição de mãos, bem como de massagens em “pontos magnéticos” especiais.

Quando partiu de Viena, em 1778, para Paris, sua fama de curador místico já era enorme, o que facilitou o acesso dele às grandes massas, tendo como objetivo mostrar a eficiência de seu trabalho por meio dos resultados práticos.

E como era de se esperar, os resultados e sua fama se tornaram conhecidos poucos meses depois de sua mudança e ele teve que criar estratégias para atender toda a demanda, como a criação de banheiras magnéticas, onde bastava as pessoas tomarem banho para serem curadas, ou as rodas de cura, em que as pessoas davam-se as mãos e o fluido magnético era passado de mão a mão.

Na verdade, como Mesmer acreditava que tudo poderia

ser magnetizado, teve a brilhante ideia de magnetizar uma árvore, adicionando a ela cordas para que as pessoas pudessem entrar em contato com sua energia curadora. E advinha: deu certo! Centenas de pessoas iam diariamente se sentar próximas ao seu tronco ou encostar as partes enfermas naquelas cordas.

É claro que tanta fama, além de trazer mais dinheiro, também rendeu a ele alguns inimigos, principalmente da classe médica e científica, pelo fato de Mesmer não conseguir comprovar ou replicar suas práticas terapêuticas.

Para muitos, o que Mesmer estava fazendo não passava de charlatanismo e até imoralidade, obrigando em 1784 o Rei Luís XVI a criar um comitê para investigar o famoso magnetismo animal e como funcionavam as práticas de Mesmer, tendo, inclusive, Benjamin Franklin como um dos principais membros.

O procedimento adotado por eles era muito simples: tentar replicar os processos utilizados por Mesmer em condições controladas, para retirar quaisquer possibilidades de fraude.

Rapidamente perceberam que as famosas crises mesméricas, isto é, convulsões, tremores fortes, transe profundo ou desmaios eram provocados independentemente de um mesmerista, pela simples crença ou expectativa da pessoa.

Quando diziam ao voluntário que um mesmerista estava na sala (o que era mentira), prontamente as crises mesméricas apareciam. Por outro lado, mesmo na presença de um mesmerista competente, sem avisar o voluntário, nenhum fenômeno ocorria.

Em outras palavras, concluíram que o tão poderoso magnetismo animal de Mesmer era, unicamente, resultado da crença, expectativa e imaginação das

peessoas.

## **“IMAGINAÇÃO COM MAGNETISMO PRODUZ CONVULSÕES; MAS MAGNETISMO SEM IMAGINAÇÃO NADA PRODUZ.<sup>1</sup>”**

Como era de se esperar, essa conclusão feita por cientistas e acadêmicos destruiu o nome e a reputação de Mesmer, além de proibir a prática do magnetismo animal por qualquer outro médico em Paris.

Sem nome, sem carreira e dinheiro, Mesmer afastou-se da vida pública, falecendo em 5 de março de 1815, numa pequena aldeia próxima à Alemanha.

Bem, mas qual seria a razão de citar Mesmer como um dos principais nomes da história da hipnose mundial? Não teria sido ele um charlatão ou místico?

Embora Mesmer realizasse curas fantásticas, não sabia ele que tudo era apenas fruto da fé e expectativa de seus pacientes, o que acabou influenciando gerações de médicos e cientistas a encontrar uma razão por trás daqueles incríveis fenômenos. Isto é, por meio das suas práticas equivocadas, outros achados importantes foram descobertos.

Mesmer é praticamente um dos principais responsáveis pela evolução do pensamento que desenvolveu diretamente aquilo que hoje chamamos de hipnose.

### **FARIA E O PODER DA IMAGINAÇÃO**

José Custódio de Faria, mais conhecido como Abade Faria (1756-1819), relacionava aquilo que hoje chamamos de hipnose como um sono desperto ou “lúcido” comparável a um estado de devaneio.

Faria usava as palavras “fala”, “comando”, “direção” ou “ordem” para evocar a ideia de uma “sugestão”, priorizando conceitos como concentração e até mesmo sonambulismo acordado.

Ele acreditava que a sugestão em si era responsável

não apenas pela indução do transe, mas também pelos fenômenos obtidos no mesmerismo, o que posteriormente influenciará o trabalho de Bernheim e da Escola de Nancy, exercendo uma enorme influência no pensamento moderno sobre a hipnose.

### **CUVILLERS E O SONO MAGNÉTICO**

É de conhecimento comum que a etimologia da palavra 'hipnose' deriva do grego antigo *hýpnos*, significando sono, porém há uma confusão generalizada quando se afirma que esse termo foi criado pelo médico James Braid, quando na verdade ele apenas o popularizou na língua inglesa por meio de seus livros e artigos.

O proprietário da ideia foi Étienne Cuvillers (1755-1841), mesmerista e escritor do periódico *Archives du Magnétisme Animal*, que, diferentemente da grande maioria de seus contemporâneos, acreditava que a razão das curas obtidas não era alguma energia magnética universal que controlava tudo e a todos, mas tão somente a crença e a imaginação da pessoa.

Para Cuvillers, além de os resultados serem obtidos pela crença da pessoa e sua imaginação, o estado de hipnose seria algo relacionado entre a vigília (o estado normal do dia a dia) e o sono profundo, uma ideia que perdurou por muito tempo, embora hoje saibamos que a hipnose não depende de um estado específico de torpor ou relaxamento físico ou mental, mas, sim, apenas de uma intenção específica.

### **BRAID E O CANSAÇO OCULAR**

O entendimento científico da hipnose se originou, definitivamente, por meio do trabalho pioneiro do médico James Braid (1795-1860) que, observando demonstrações públicas da aplicação do mesmerismo, habilmente observou que os voluntários estavam, na verdade, em apenas um estado mental alterado e que aquilo não tinha nada a ver com o olhar magnético ou

podereis invisíveis do mesmerista.

Como oftalmologista, Braid concluiu que os resultados alcançados pelos mesmeristas aconteciam de forma fisiológica por meio da fixação ocular que ocorria em diversos momentos do processo mesmérico, sendo possível repetir e alcançar os mesmos resultados simplesmente por meio da fadiga no nervo óptico, mantendo-se a atenção sobre um ponto por tempo suficiente.

Desejando remover a ideia de um poder mesmérico relacionado a esse estado, Braid adotou o termo *hypnos*, pois, assim como Cuvillers, ele percebia a hipnose como um estado de sono, embora diferente do sono comum.

Obviamente que o termo gerava (e ainda gera) muita confusão, de modo que ele criou e tentou divulgar um outro termo, o monoideísmo (foco sobre uma única ideia). E embora tecnicamente tenha sido um bom nome, popularmente não foi bem aceito.

## **ESDAILE E ANESTESIA MESMÉRICA**

James Esdaile (1808-1859) era médico e mesmerista e foi o responsável por mostrar o poder da mente humana em cirurgias e amputações feitas em uma época anterior ao aparecimento do clorofórmio.

Tudo começou em 1845, quando se tornou responsável pelo hospital Hooghly em Calcutá, Índia, pois havia um problema endêmico de hidrocele – a presença de líquido em quantidades anormais dentro do escroto, envolvendo o testículo, cuja operação era extremamente dolorosa pelos padrões da época.

Com o sucesso crescente, Esdaile já estava treinando uma ala inteira do hospital para que a anestesia e cirurgia por meio do mesmerismo fossem realizadas, somando-se mais de 3000 cirurgias, tendo uma taxa de mortalidade de apenas 5% (nos padrões tradicionais,

essa taxa estaria em 50%).

Motivado, Esdaile decidiu tornar seu conhecimento cada vez mais público e acessível, o que, como qualquer um pode ver nos hospitais da atualidade, não aconteceu, porque o nível necessário para cirurgias mais complexas só era obtido após vários dias de “passes mesmericos”, enquanto que o éter precisava só de alguns segundos para gerar uma anestesia completa e financeiramente era mais atrativo.

Paralelamente ao que acontecia com o próprio Mesmer na Europa, a utilização do mesmerismo para fins medicinais também caiu no ostracismo e, em pouco tempo, apenas os registros dos resultados obtidos por Esdaile perduraram, enquanto que o método em si e as rotinas médicas descobertas foram totalmente perdidas.

Embora James Esdaile não tenha contribuído com um legado prático, a capacidade de induzir um estado mental profundo o suficiente para não gerar dor, mesmo em operações, motivou gerações de hipnotistas, até, após algumas longas décadas, Dave Elman descobrir uma maneira mais rápida e segura de induzir ao que hoje chamamos “coma hipnótico”, como veremos mais adiante.

### **LIEBÉAULT, BERNHEIM E A ESCOLA DE NANCY**

Enfim, chegamos ao que poderíamos chamar de “hipnose moderna”, em que médicos e cientistas começam a encarar a hipnose não como um fenômeno místico ou causado por “energias” desconhecidas. Nesse período, podemos observar o verdadeiro poder que causa a transformação: a sugestão e receptividade da pessoa.

Braid já havia dado o pontapé inicial dessa mudança, mas foram dois franceses que fizeram com que a hipnose realmente pudesse ser percebida em seu pleno potencial.

O primeiro a ser citado é Ambroise-Auguste Liébeault (1823-1904), médico que clinicava próximo à cidade de Nancy, na França. Suas opiniões foram fortemente influenciadas por Braid, como a concentração da mente em uma única ideia, o isolamento dos sentidos ao mundo externo e um estado de transe distinto, porém acabou por perceber que o verdadeiro êxito da hipnose dependia unicamente da sugestão dada pelo hipnotista. Não era necessário nenhum processo e indução como “passes magnéticos”, nem mesmo a fixação ou o cansaço ocular ensinados por Braid.

Isso chamou a atenção do então professor de medicina da Universidade de Nancy, Hippolyte Bernheim (1840-1919), que impressionado pelos resultados de Liébeault, convidou-o a trabalhar na universidade.

Esses dois homens desenvolveram aquilo que poderíamos chamar de “Abordagem de Nancy” ao hipnotismo, que é o fundamento do hipnotismo moderno. A base dessa visão é que o hipnotismo funciona por meio da sugestão, podendo influenciar até mesmo distúrbios físicos.

A técnica era uma combinação de permissividade e autoritarismo, utilizando o nosso famoso “durma!” com um tom de voz dominante, ou até mesmo segurando as pálpebras do paciente por um tempo.

Também perceberam que eram capazes de “curar” seus pacientes simplesmente focando nos olhos deles, falando com autoridade que os sintomas haviam desaparecido, defendendo igualmente a importância do transe profundo, mas, também, que o resultado da terapia dependia mais da aceitação da sugestão pelo paciente do que pela técnica empregada e que isso podia ser obtido mesmo no estado de vigília.

E como o progresso vem da existência de questionamentos e pensamentos por vezes antagônicos,



que avançam ou definem de vez as descobertas, os achados não cessaram por aqui.

## **CHARCOT E A NEUROSE HIPNÓTICA**

Poderíamos dizer que Jean Martin Charcot (1825-1893) foi o “antagonista” das ideias propostas por Liébeault e Bernheim na Escola de Nancy.

Charcot era neurologista e professor de anatomia patológica no Hospital de La Salpêtrière e afirmava que a hipnose e a histeria eram aspectos da mesma condição neurológica anormal, o que ia ao encontro da visão da Escola de Nancy, que considerava a suscetibilidade hipnótica uma característica normal de qualquer humano.

Embora hoje pareça estranho associar a hipnose à neurose histérica, para Charcot essa relação era um tanto óbvia, porque os fenômenos demonstrados eram os mesmos, para ambos os casos.

Para entendermos um pouco mais sobre tal comparação, precisamos lembrar que Charcot era um dos maiores especialistas do mundo em histeria, um nome usado para rotular uma variedade de doenças, tanto orgânicas como neuróticas, que poderiam envolver alucinações, desmaios e ataques de emoção descontrolada. Para ele, a histeria era uma desordem orgânica, que afetava homens e mulheres (pois inicialmente pensava-se que apenas as mulheres eram afligidas pela histeria). Com o desenvolvimento da medicina, o que costumava ser chamado de histeria hoje tem quatro categorias de diagnóstico: transtorno de estresse pós-traumático, síndrome de Briquet, transtorno de conversão e transtorno dissociativo.

Em suas aplicações e estudo da hipnose, Charcot descobriu que seus pacientes entravam em um dos três estados de hipnose – letargia, catalepsia, sonambulismo – e percebeu que esses mesmos estados estavam

presentes em um paciente histérico.

A letargia, como na fase de desmaio da histeria, caracteriza-se pela inércia total. A paralisia histérica e a catalepsia foram correlacionadas porque ocorre um fenômeno incrível chamado plasticidade cerosa, em que o paciente parece ser um boneco de cera, pois, se seus membros são colocados em uma posição, esses ficam ali até que o hipnotista os mexa novamente.

O sonambulismo também estava relacionado à histeria, pois não era incomum entre pacientes histéricos a manifestação da anestesia espontânea, em que, sem a sugestão do hipnotista, a percepção da dor ou até mesmo do tato não era mais percebida pela pessoa.

Isso foi o suficiente para Charcot promulgar que a hipnose era uma modificação artificialmente induzida do sistema nervoso que só poderia ser alcançada em pacientes histéricos e que se manifestava nas três fases descritas anteriormente.

É claro que os adeptos da Escola de Nancy não deixaram isso passar facilmente, demonstrando e comprovando que as correlações apontadas por Charcot nada mais eram que sugestões aceitas pelos pacientes, mesmo em vigília, quando nenhum processo de hipnose havia sido realizado. E, por volta de 1891, os estudantes de Charcot e do Hospital de La Salpêtrière admitiram abertamente que estavam errados.

## **FREUD E A PSICANÁLISE**

Falar de Sigmund Freud (1856-1939) neste livro de hipnose é extremamente importante, não porque ele tenha contribuído com a criação de uma técnica ou ferramenta de hipnose, mas porque seu nome é sempre evocado quando um psicanalista ou psicólogo tenta refutar a eficácia da hipnose, dizendo: “Ah, mas se o próprio Freud abandonou a hipnose em 1896, é porque já não funcionava desde aquela época!”.

Ora, pense comigo, todo mundo também sabe que Freud recomendava o uso da cocaína a seus pacientes, o que obviamente mostra que o grande criador da psicanálise e de algumas das teorias mais importantes sobre a mente humana tinha seus próprios erros e conclusões precipitadas. E abandonar a hipnose foi uma dessas conclusões!

Sua história com a hipnose e a psicoterapia começou após sua formação em Medicina, onde estudou com Charcot e Bernheim, percebendo que a mente humana tinha processos ocultos poderosos muito abaixo da mente racional ordinária.

Trabalhando em Viena, incorporou o uso da hipnose em seus atendimentos, deu palestras e até mesmo traduziu livros de Bernheim e Charcot, mas gradualmente foi deixando-a de lado em favor da livre associação, que se tornou sua principal ferramenta de trabalho.

Essa mudança aconteceu, basicamente, por quatro razões distintas, e que infelizmente são totalmente ignoradas por profissionais que atuam nas áreas da psicoterapia. Por exemplo, quando eu estava na minha pós-graduação em psicanálise, argumentando sobre os benefícios da hipnose no tratamento da depressão, minha professora simplesmente solta: “Ah, Rafael! Mas que vergonha saber que você utiliza uma ferramenta tão ultrapassada!”.

Tive que explicar a ela que, primeiramente, Freud não abandonou a hipnose simplesmente porque ela era ruim, mas porque ele descobriu-se não ser um bom hipnotizador. Veja bem, na época de Freud a hipnose era basicamente um processo de fadigar a musculatura dos olhos e realizar passes “magnéticos” sobre os pacientes, o que era cansativo, moroso e, na maioria dos casos, ineficaz. A respeito disso, Freud afirmou:

**Tornou-se-me logo enfadonho o**

**hipnotismo, como recurso incerto e algo místico; e quando verifiquei que apesar de todos os esforços não conseguia hipnotizar senão parte de meus doentes, decidi abandoná-lo.<sup>1</sup>**

Em segundo lugar, a hipnoterapia para Freud era apenas a utilização de sugestões ou ordens diretas. Assim, após alcançar um nível satisfatório de relaxamento, o hipnotista dava sugestões simples de que o problema estava resolvido ou que a pessoa estaria melhor, mas invariavelmente o sintoma voltava após um certo período ou simplesmente era substituído por outro sintoma.

Como terceira justificativa para trocar a hipnose, Freud alegou que o fenômeno da transferência – em que o paciente transfere antigos sentimentos e padrões para o terapeuta – aumentaria em hipnose além dos limites desejáveis. Para a teoria freudiana, a transferência é fundamental para o processo de cura, mas em hipnose o paciente se torna muito consciente desses sentimentos, podendo fazer e dizer coisas apenas para agradar ao terapeuta e não por qualquer impulso mais profundo.

E, como quarta razão, Freud pôs a hipnose em segundo plano simplesmente porque queria explorar as possibilidades que seu novo método propunha por meio da interpretação dos sonhos e da livre associação, e qualquer outra técnica poderia ficar para depois.

Em resumo, o que levou Freud a abandonar a hipnose foi o tipo limitado de técnica apresentada na época e sua necessidade de estudar o inconsciente com uma nova abordagem. Obviamente que a escolha pessoal de Freud não deveria servir como desculpa para que profissionais da área da saúde desprezem a hipnose, condenando-a à margem das técnicas psicoterapêuticas, sem se aprofundarem no assunto devidamente.

No entanto, apesar de seu abandono como técnica terapêutica pelos freudianos e pós-freudianos, é necessário dizer que ao longo de sua vida Freud continuou a recomendar a hipnose como um procedimento de curto prazo em alguns casos, reconhecendo-a, inclusive, como o pontapé inicial no seu estudo do inconsciente humano.

## **ERICKSON E A PERMISSIVIDADE**

Milton Erickson (1901-1980) é sem dúvida o hipnoterapeuta mais influente da atualidade e, desde sua morte, muitos livros e artigos foram escritos sobre suas técnicas, sendo que em alguns lugares houve até uma tendência a deificar o homem.

Desenvolveu uma abordagem de psicoterapia que usava praticamente tudo o que havia à sua disposição para gerar a mudança pretendida em seus pacientes – em pouquíssimas sessões – por meio de histórias, metáforas, psicoterapia e hipnose.

Diferentemente de Freud, Erickson ensinava que o inconsciente possuía inteligência e percepção próprias, sempre positivo e voltado para a solução de problemas, totalmente ativo e participativo, e sequer precisaria de um transe profundo para ser acessado. Ensinava que as sugestões poderiam ser dadas a qualquer momento e surtir o efeito pretendido, desde que encontrassem ressonância no inconsciente do paciente.

Para Erickson, a mente inconsciente do indivíduo é sábia e qualquer momento poderia ser aproveitado para gerar uma mudança terapêutica, mesmo sem uma indução específica de hipnose. Sua abordagem transforma uma simples conversa em uma espécie de indução hipnótica, pois o inconsciente do paciente responde a símbolos, metáforas, imagens e outras linguagens não lógicas ou racionais, , deixando assim espaço para que o inconsciente o perceba e preencha

por si mesmo – mesmo que a mente consciente não esteja focada nisso.

Ao longo de sua carreira, produziu diversos livros e exerceu grande influência em grandes nomes, como Richard Bandler e John Grinder, os cofundadores da PNL (Programação Neurolinguística).

Porém, é importante citar que Erickson não acreditava em uma abordagem única de ensino de hipnose, o que o levou a ensinar de uma maneira mais livre, utilizando-se principalmente de demonstrações, em que os estudantes, na sua presença, aprendiam vendo-o trabalhar. Com isso, muitas das atuais técnicas conhecidas como “ericksonianas” são apenas interpretações de seus estudantes, não sendo verdadeiramente o que o próprio Erickson ensinou.

Fora que, atualmente, a maioria dos hipnotistas que utilizam uma ou outra abordagem de Erickson nunca o viu diretamente ou estudou com aqueles que aprenderam de forma direta. Como consequência, a hipnose “ericksoniana” atual nada mais é do que um conhecimento passado por várias mãos, de forma consecutiva, adulterando o mesmo conhecimento de diversas maneiras.

Essa realidade transformou a visão de um gênio em leituras de metáforas, induções extremamente longas com relaxamento progressivo e leituras de *scripts* padrão, diminuindo consideravelmente o potencial da hipnose e afastando-se completamente daquilo que Erickson ensinava como terapia rápida.

## **ELMAN E A MEDICINA**

Ao contrário de Erickson, Dave Elman (1900-1967) não era médico, mas um radialista famoso. Sua jornada começa aos 8 anos de idade, quando seu pai brinca com ele pela última vez, antes de morrer, pois utilizou a hipnose para aliviar as dores de um câncer terminal.

Após essa experiência, resolveu estudar a fundo a hipnose, sendo que aos 12 anos já utilizava seus colegas de escolas como cobaias.

Desenvolveu com profundidade inúmeras técnicas e até os dias de hoje sua visão da hipnose é extremamente avançada.

Dave Elman afirma que:

## **“HIPNOSE É UM ESTADO DA MENTE NO QUAL A FACULDADE CRÍTICA DO HUMANO É ULTRAPASSADA E O PENSAMENTO SELETIVO É ESTABELECIDO.<sup>3</sup>”**

Diferentemente de outros contemporâneos, Elman tinha uma visão absurdamente clara de como os problemas se formam na mente subconsciente e como eles podem ser resolvidos facilmente pela hipnose. Além disso, sua maior contribuição foi a criação e o ensinamento de técnicas facilmente e logicamente compreensíveis, de fácil repetição.

Embora tenha feito um trabalho considerável para divulgar a hipnose, ensinado dezenas de milhares de médicos, aperfeiçoado e criado técnicas que ainda hoje são “novidades” para muitos hipnotistas, suas principais falhas talvez tenham sido: escrever apenas um único livro, o *Hypnotherapy*, e não ser médico, o que limitava profundamente a sua aceitação na comunidade científica.

Para algumas pessoas, o legado de Elman é conhecido apenas pela indução criada por ele, a famosa Indução de Dave Elman, embora tenha sido um extraordinário hipnotista que aperfeiçoou e ensinou diversas induções instantâneas, aprofundou o uso da hipnoanálise e da regressão pela hipnose, além de desenvolver e “redescobrir” aquilo que chamamos de coma hipnótico, o Estado Esdaile.

Elman também dizia que “um médico não vai usar a hipnose se a indução demorar mais do que uma injeção” e, entre 1949 e 1962, ensinou a hipnose para médicos, psiquiatras e dentistas, tendo como intenção mostrar a real capacidade da hipnose como tratamento, inclusive de doenças físicas, pois acreditava que toda doença tem uma causa específica.

## **MORTE E RESSURREIÇÃO DA HIPNOSE**



A hipnose vem “rastejando” na história há séculos. Inicialmente relacionada com poderes místicos, religiosos e espirituais, séculos mais tarde, quando a medicina e a ciência começaram a olhar para ela com mais carinho e atenção, eis que surge Freud com seus métodos, teorias psicanalíticas e seu imenso prestígio, influenciando gerações de psicoterapeutas a olhar para essa prática como uma ferramenta inútil e confusa.

É claro que Freud não foi o único responsável, pois o próprio Bernheim em seus últimos anos disse que não havia nada de especial na hipnose e que muitos dos seus benefícios terapêuticos poderiam ser obtidos apenas por sugestão em estado de vigília comum.

Além deles, a mídia ajudou a espalhar inúmeras crenças negativas sobre o uso da hipnose, onde a pessoa ficaria à mercê do hipnotizador e que ela poderia fazer coisas terríveis enquanto estivesse “dormindo”. Talvez o melhor exemplo disso seja o filme *Svengali*, lançado em 1931, em que o personagem de mesmo nome era capaz de manipular e seduzir suas estudantes, mesmo a distância.

E, finalmente, enquanto as teorias freudianas dominavam o procedimento terapêutico em quase todos os consultórios da América, o Behaviorismo cresceu enormemente nas universidades, transformando a experiência humana em um mero aglomerado de padrões robotizados para fugir da dor ou alcançar o prazer, excluindo dali todo o conteúdo emocional ou mental guardados nos recônditos da nossa mente.

E é estranho que mesmo com todo o advento da *internet* e a facilidade de acesso ao conhecimento, ainda hoje, quando falamos de hipnose, as pessoas relacionam com perder a consciência, ser dominado ou acessar reinos espirituais! Ou, para alguns psicólogos, a hipnose seria uma coisa inútil, já que bastaria conversar,

entender o sofrimento e realizar um novo comportamento contrário ao que gerou a dor emocional.

Por isso, vejo com satisfação a hipnose voltando à atenção das pessoas, pelo enorme esforço conjunto criado por milhares de hipnotistas profissionais ao redor do mundo, que vão desde milhares de livros a dezenas de milhares de vídeos gratuitamente disponibilizados na *internet*.

É claro que fico preocupado com tamanha exposição, pois sempre haverá pessoas prontas para explorar qualquer oportunidade que lhes traga dinheiro, mesmo que isso significa se aproveitar da ingenuidade das pessoas. Como acontece em qualquer área.

Por esses motivos, acredito no potencial deste trabalho. E estas têm sido as minhas funções durante muitos anos: estudar e descobrir cada vez mais acerca da hipnose e seu potencial terapêutico, não apenas no campo da psicologia e das psicopatologias, mas também da medicina, na remissão da dor, no controle dos sintomas e até mesmo daquilo que poderíamos chamar de cura das doenças.

Está na hora de unirmos esforços para ressuscitar a hipnose por meio de profissionalismo, seriedade e investimento em estudos, no intuito de ampliar o seu já enorme campo de atuação em benefício dos seres humanos e da sociedade.

# **DEFININDO A HIPNOSE**

## **COMPREENDENDO A HIPNOSE EM DETALHES**

**“O coração tem razões que a própria  
razão desconhece.”  
Blaise Pascal**

A hipnose não é algo que foi “criado” por algum especialista. Na verdade, aquilo que hoje chamamos de hipnose seria apenas o acúmulo de técnicas e conceitos que se mesclaram ou evoluíram com o passar dos séculos.

Toda essa mesclagem e diversidade conceitual deu origem a diversos mitos sobre hipnose. Devido a isso, abordarei os diversos mitos que envolvem a hipnose, mas antes preciso apresentar uma definição de hipnose que, a meu ver, pode ajudá-lo na tarefa de entendê-la em sua profundidade.

### **VOCÊ ESTAVA OLHANDO PARA O LUGAR ERRADO**

Toda essa confusão vem de apenas um único fator: a maioria dos estudiosos que tentam decifrar a hipnose olham para ela em sua forma extrínseca, isto é, querem olhar seus sinais, seus reflexos ou a característica que uma pessoa deve apresentar quando está hipnotizada.

Dentre essas definições estão aquelas que dizem que a hipnose é uma espécie de relaxamento físico ou mental, uma espécie de alteração de estados de consciência, que variam desde a vigília (onde não estaríamos em hipnose) ao transe profundo, onde a pessoa hipnotizada seria capaz de regredir até mesmo a vidas passadas.

O que essas características têm em comum é a necessidade de uma técnica, pela qual você seria “induzido” a um maravilhoso estado de hipnose! Ora! Todas essas definições olham apenas para o único lugar errado: o de fora.

Tive a oportunidade de hipnotizar milhares de clientes e apliquei inúmeros cursos de hipnose, mas, infelizmente, a maioria esmagadora das pessoas chega com essa ideia de que a hipnose é uma técnica, uma ferramenta, algo que você precisa fazer para chegar a algum lugar (que ninguém consegue explicar) e que deve haver sinais externos indicando esse estado.

Quando alguém define a hipnose como um “estado” provocado ou induzido, por meio de relaxamento, técnica ou alteração da consciência, instantaneamente está levando o público leigo à dependência de algo externo, um conhecimento ou parafernália desconhecida.

Por isso, atualmente, as pessoas simplesmente não conseguem se permitir descobrir o imenso potencial que há nelas, porque desconhecem a coisa mais simples e importante da hipnose.

## **HIPNOSE É, ANTES DE TUDO, UMA ATITUDE MENTAL, ALGO INTRÍNSECO E ÚNICO AO SER HUMANO, INDEPENDENTE DE TÉCNICA OU ESTADO DE CONSCIÊNCIA.**

Deixe-me explicar melhor!

Já aconteceu de você, tomando banho, conversar consigo mesmo?

Já aconteceu de você entrar no seu carro e não perceber mais o caminho da casa ao trabalho?

Já aconteceu de você imaginar uma discussão com alguém, e de repente, ficar zangado?

Já aconteceu de você ouvir uma música antiga no rádio e espontaneamente “reviver” uma lembrança lá da época do seu primeiro namorico? Algo que há décadas não lhe vinha à mente?

Então, tudo isso é a mera capacidade que nossa mente tem de guardar informações, deixá-las quietinhas e, com o gatilho certo, trazê-las à tona para, rapidamente, voltar ao lugar secreto delas. E o que elas têm em comum?

Tais informações não são produzidas pela nossa mente racional ou lógica, mas são coletadas, armazenadas, nutridas e continuamente revividas por outra mente, aquela que chamamos de subconsciente.

### **NÃO PENSE EM UM CAVALO**

Reforçando: hipnose não é um transe ou um estado diferente de consciência, mas apenas uma característica mental peculiar a todo ser humano saudável, envolvendo processos simples como memória e imaginação.

Mas por que será que uma definição tão simples assim ainda deixa as pessoas confusas? A meu ver, isso acontece por duas razões.

A primeira, as pessoas estão acostumadas a ver na

mídia sujeitos em hipnose tendo as mais diversas percepções e alucinações e, então, passaram a acreditar que o estado de hipnose é algo que acontece somente sob certas características e circunstâncias.

Em segundo lugar (reforçando a primeira razão, inclusive), fomos doutrinados a acreditar que somos realmente seres conscientes, que não haveria nada diferente ou à parte de nossa consciência. Acreditamos que realmente somos nós que estamos pensando ou criando nossos pensamentos e que qualquer coisa diferente disso não existe.

Isto é, se está em nossa consciência pensante, aquilo existe. Se não está mais ali, deixou de existir.

Estamos tão habituados a ver nossa vida e realidade por meio do pensamento que ficamos perplexos ao perceber que há determinadas ideias que, mesmo dolorosas, não temos controle e não nos deixam em paz. Ficamos pasmos ao perceber que realmente não temos poder sobre nossos próprios pensamentos e que, quando não conseguimos fazer isso, somos incompetentes, doentes ou precisamos de drogas (lícitas ou ilícitas) para viver feliz.

Há séculos que filósofos e místicos sabem que existe, por baixo da nossa consciência pensante, um “eu” diferente, uma “alma” subconsciente que não é tocada pelos pensamentos ou ideias. Na verdade, ela é anterior a esses e os fazem aparecer e surgir de forma “aleatória”. Aquilo que chamaríamos de mente consciente seria tão somente a percepção desses pensamentos, mas não o dono de fato deles.

É por isso que você não consegue não pensar em um cavalo parado ou correndo enquanto lê estas palavras.

Não é a mente consciente, pensante, que realmente controla a sua vida, mas uma outra parte escondida aí

dentro, que nós hipnotistas chamamos de subconsciente.

## **UMA VISÃO MONISTA**

Falar sobre a mente humana e seu funcionamento é entrar em uma briga que existe há séculos, e mesmo que seja um terreno de pedras pontudas e escorregadias, preciso adentrar nele para elucidar o que está por vir. René Descartes (1596 - 1650), grande filósofo que afirmou “Penso, logo existo”, considerava que havia dois elementos, a *res extensa* - a matéria, e a *res cogitans* - a mente pensante. Para ele ambas eram incompatíveis e independentes, em uma visão dualista onde mente e cérebro seriam coisas diferentes.

Nesta obra, assim como em meus atendimentos e formações, acabo adotando uma visão que pende mais para aquilo que seria chamado de monismo, onde a “mente” não seria o órgão físico existente em nossa caixa craniana, mas as experiências ou vivências subjetivas, nossa individualidade, desejos, reflexões, emoções e pensamentos, coisas imateriais, mas que acontecem eletroquimicamente em nossos circuitos neuronais.

Em uma analogia reducionista, assim como quando dois objetos se chocam e produzem um som, que é a extensão não física, mas dependente daqueles objetos, a mente é a extensão percebida do funcionamento cerebral, a subjetividade da vida humana.

Em resumo: sem o cérebro, não há mente.

Sim! A mente não é uma aura multicolorida a nossa volta.

Seus hábitos, comportamentos, escolhas e até a sua personalidade dependem do quão saudável seu cérebro está. Você duvida? Basta conversar com uma pessoa que sofreu um Acidente Vascular Cerebral (AVC) e ela (ou seus parentes mais próximos) confirmará que algo

“dentro” dela mudou e já não é mais a mesma pessoa.

Mesmo as tão famosas experiências espirituais ou extracorpóreas podem ser “observadas” no funcionamento cerebral e até eliciadas com aparelhos específicos ou componentes químicos.

Tanto a mente consciente quanto a subconsciente (termos utilizados nesta obra) são apenas nomes bonitos para funcionamentos neuronais que não conseguimos detectar sem os devidos equipamentos, mas que acontecem de forma bem real e material em nosso cérebro.

É no corpo que nossos pensamentos, sentimentos, emoções, lembranças e devaneios são percebidos, criados e reforçados. Quando você lembra de um limão azedo, saliva. Quando lembra dos seus filhos felizes, sorri. Quando alguém lhe dá um abraço caloroso, sente-se amado. Quando lembra de ovo podre, contrai o rosto.

## **A MENTE SUBCONSCIENTE**

Chegamos ao cerne do nosso trabalho: a mente subconsciente.

Em nossa abordagem, é a mente subconsciente a responsável por toda a grande massa de informações da vida humana, na qual todas as decisões são tomadas e definidas (às vezes, muito tempo antes de chegar à nossa compreensão racional).

Essa mente toda poderosa é o produto de uma longa evolução, onde a natureza percebeu que a sobrevivência humana no reino caótico da vida primitiva só seria alcançada com o mínimo de esforço, procurando automatizar todas as informações advindas das experiências, mesmo dentro do ventre materno. É a mente subconsciente que vai registrar as experiências, de modo que a sobrevivência seja aprimorada, facilitando respostas a vivências minimamente



semelhantes ao que já aconteceu em sua história particular.

E embora seja extremamente antiga a compreensão de que há uma outra mente “abaixo” da nossa consciência, tanto nas religiões quanto nas escolas filosóficas, foi apenas com o uso da hipnose que cientistas e médicos conseguiram “observar” tal existência paralela.

Aqui, apresento mais um nome à nossa lista dos famosos: Pierre Janet (1859-1947). Janet talvez tenha sido o verdadeiro precursor da teoria que mais tarde tornaria Freud famoso, isto é, a ideia de que as doenças são causadas pela mente oculta dentro de nós, chamando-a de mente subconsciente.

É nessa mente subconsciente que os traumas produzem seus efeitos nocivos à proporção de sua intensidade, duração e repetição, necessitando de uma terapia que puxasse todo esse lixo para fora por meio da ab-reação (uma descarga por meio do choro, do grito ou até mesmo do vômito daquela energia reprimida).

Ao lado de Charcot, Janet pôde observar as várias formas de hipnose relacionadas à histeria e estudou os efeitos das sugestões pós-hipnóticas (aquelas sugestões que são dadas, ainda em hipnose, e que deverão ser executadas pela pessoa depois de emergir). No caso, percebeu que após a emersão, a pessoa, mesmo sem lembrar das instruções, era capaz de realizá-las perfeitamente, conforme o hipnotista havia ordenado ainda durante o estado de hipnose.

Todas essas teorias foram aproveitadas por Freud, que as difundiu universalmente, e você mesmo pode concluir que toda a revolução da forma como pensamos sobre nós mesmos e boa parte das teorias psicológicas que temos hoje nasceram por causa da hipnose.

Para mim, é estranho pensar que hoje em dia há

algumas escolas de psicologia, psicanálise ou psiquiatria que acham que hipnose é algo relacionado a movimentos *new age* ou charlatanismo, quando na verdade os pais de suas próprias linhas terapêuticas mergulharam na fonte da hipnose e dela retiraram seus principais conceitos.

Mas, voltando ao assunto, Freud usou o termo “subconsciente” inicialmente, abandonando-o posteriormente em favor do “inconsciente”, pois não concordava com a ideia que o prefixo sub- passava.

Relembre que na nossa querida língua portuguesa, o uso de prefixos gera uma total reformulação do significado de uma palavra. No caso, o prefixo in- quando utilizado pode gerar duas novas interpretações, sendo negação ou interiorização. Por exemplo, uma pessoa que não está feliz é infeliz. Uma pessoa que não acredita é incrédula. Uma pessoa que não está consciente é inconsciente.

Por outro lado, o prefixo sub- denota inferioridade ou estar abaixo, e Freud não gostava da ideia de uma consciência “abaixo” da outra. Para ele, fazia mais sentido ter uma mente consciente e outra diametralmente oposta, que passou a chamar apenas de inconsciente.

Nesta obra o termo subconsciente refere-se a algo intrínseco, oculto, escondido abaixo da mente consciente. É como o chão que você pisa agora: você não o vê e muitas vezes nem sequer percebe que ele está ali, mas é por causa dele que você está vivendo.

Antes de avançarmos, quero que entenda que esta mente subconsciente - o substrato de nossas experiências e aprendizados - não é uma força animalesca cheio de ira e luxúria reprimida, como proposto por alguns. Tampouco concordo com a visão quase utópica de outros ao afirmarem que tudo em nosso subconsciente é positivo e voltado para uma felicidade

universalista.

O subconsciente, antes de tudo, é apenas uma resposta evolutiva da natureza em nosso cérebro, pois ao longo de todo o desenvolvimento da espécie humana havia escassez de alimentos – calorias – não obstante o cérebro é o órgão que mais consome esse combustível precioso, em torno de 20% das calorias totais do corpo

Em outras palavras, ter um cérebro mais desenvolvido poderia ser a causa da nossa destruição. Porém, graças à benevolência da natureza este mesmo cérebro glutão aprendeu a desenvolver um sistema perfeito de automação de respostas, onde todos os eventos, sejam reais ou imaginários, seriam colecionados, armazenados e repetidos conforme a necessidade, sendo que quanto mais uma resposta fosse obtida, mais padronizada ela seria e menos gasto calórico aconteceria, mantendo nossos ancestrais vivos e felizes.

É uma coisa linda, não é mesmo?

Só que tem um pequeno problema: deu certo até demais!

Esse cérebro é tão bom em repetir padrões e se adaptar que simplesmente parou de evoluir entre 70 mil e 90 mil anos atrás, o que nos permite dizer que estamos utilizando um cérebro criado para as condições daquela época.

Será que os problemas que temos hoje são iguais aos problemas para os quais nossos cérebros foram criados? Nossos ancestrais precisavam se preocupar com a gordurinha extra, calvície, férias das crianças, chefe chato, trânsito, ar poluído, falta de sexo, falta de dinheiro, impostos e perfis de redes sociais? Eu duvido muito.

Porém, esse cérebro maravilhoso continua a repetir as informações que aprendemos ao longo de nossa vida, de

forma totalmente amoral, livre de julgamento entre certo e errado, pecado e mérito, felicidade e sofrimento. Para esta parte primitiva de nossos cérebros, cuja função chamamos de subconsciente, a única coisa que importa é a sobrevivência a qualquer custo e analisar se o resultado é “bom ou mal” não faz parte da sua programação original – já que não havia esse tipo de julgamento moral quando nosso cérebro se desenvolveu entre os outros seres vivos da floresta.

## **A LINGUAGEM SUBCONSCIENTE**

Como que esta força motriz de autopreservação aprendeu a se comunicar quando, por milhões de anos, a área responsável pela fala ainda não estava em desenvolvimento no cérebro humano?

Por meio daquilo que chamamos atualmente de “emoção”.

Mas, cuidado! Não confunda emoção com sentimento, pois são duas coisas totalmente diferentes.

Imagine-se passeando tranquilamente em uma linda floresta. O sol está bonito e a temperatura agradável, há aquele cheirinho gostoso do orvalho matinal e até alguns passarinhos travessos cantarolando alegremente ali ao lado. Você está caminhando, despreocupado com aquela correria do trabalho, saboreando a experiência da melhor maneira que pode. Mas mesmo com tudo lindo, você percebe que ninguém o alertou que naquela floresta há uma grande onça-pintada. E você descobre isso da pior maneira: porque bem ali, cinquenta metros à sua frente está ela, dormindo como um gatinho inofensivo.

O que acontece, em primeiro lugar, com você? O corpo paralisa e o coração “sai pela boca”, engolindo a saliva como se ela estivesse tão dura quanto uma pedra? Ou você apenas pensa que ela está dormindo e segue seu caminho?

Bem, se você for um ser humano “normal”, tenho plena certeza que primeiramente houve uma reação fisiológica intensa, chegando, inclusive, a paralisar o próprio pensamento. Somente depois de perceber essa reação é que você começa a pensar. Correto?

**A EMOÇÃO, QUE VEM DO LATIM “EMOVERE”, NO SENTIDO DE “COLOCAR EM MOVIMENTO”, É UM CONJUNTO DE RESPOSTAS QUÍMICAS E NEURAIS QUE ACONTECEM QUANDO O CÉREBRO RECEBE UM ESTÍMULO EXTERNO. O SENTIMENTO, POR OUTRO LADO, É A INTERPRETAÇÃO QUE DAMOS ÀQUELA EMOÇÃO, CHAMANDO-A DE MEDO, PAHOR, RAIVA, DESESPERO ETC.**

No exemplo anterior, a reação de travamento, boca seca e arrepio na nuca é a emoção que alguns também chamam de sensação, uma resposta fisiológica em decorrência do gatilho externo, a onça-pintada. O sentimento é a percepção e a interpretação de pavor ou angústia que aquela emoção trouxe.

Observe que a parte racional chega somente depois, pois o que realmente gera o processo de luta, fuga ou congelamento é a emoção, a energia primordial dentro de nosso cérebro que é ativada instantaneamente quando vê o gatilho certo.

Permita-me ilustrar isso com um exemplo prático, obtido em meu consultório de hipnoterapia justamente no momento em que escrevo estas páginas.

Um cliente, que vou apelidar de João, no auge dos seus 30 anos de idade, sentou-se em minha sala afirmando ter problemas de impotência sexual. Já havia procurado médicos e constatado em vários exames que nada fisiológico estava ali. “Os médicos falaram que é psicológico, que sou ansioso!”, disse-me ele bem no começo.

Milhares de horas de atendimento me ensinaram a não dar tanta atenção ao que a mente consciente do cliente fala, e aprendi a perceber as emoções que estavam gerando um comportamento destrutivo. E tais emoções não têm nada a ver com a ansiedade, que é apenas um

nome bonito que inventaram para um furacão em nosso corpo que não entendemos. Eu sabia que algo dentro daquele rapaz não estava deixando o processo natural da vida seguir seu curso.

Em seu processo de hipnoanálise, vem à tona um antigo momento, quando aos seis anos de idade ele não consegue ir ao banheiro e urina nas calças, totalmente indefeso, diante de toda a turma e da sua professora, que ri copiosamente da falha do pequeno menino.

Calma! Isso ali não foi o suficiente para gerar problema algum. É apenas um dado, uma emoção guardada lá no subconsciente, na memória de longo prazo. Cuidado para não confundir isso com a “repressão de memória” de Freud. O subconsciente não reprimiu a memória, pois foi apenas um evento, como todos os outros milhões de eventos que estão lá dentro.

O problema é que aos 25 anos de idade ele começou a “ficar” com uma mulher bem mais velha e, quando a coisa estava ficando mais séria, ela lhe pediu para transarem sem camisinha. O pedido foi tão inesperado que alguma coisa explodiu lá dentro dele, a voz travou, as mãos ficaram frias e, adivinhe, seu “amiguinho” não apareceu para brincar.

“Bem, isso acontece com qualquer homem”, é o que o João repetia para si mesmo, mas o medo de falhar e o pensamento constante daquela falha começaram a se tornar tão presentes que após alguns meses o ato sexual só acontecia na base de comprimidos de estimulação e, depois de alguns anos, já não surtiam mais efeito também.

Mas o que uma coisa tem a ver com a outra? O que tem a ver a professora, a namorada mais velha e a impotência? Racionalmente falando, nada!

Porém, quando o subconsciente detectou e relacionou

a emoção atual com aquela emoção semelhante do passado, de exposição a uma mulher mais velha, automaticamente o mesmo processo de proteção veio à tona. É como se o subconsciente tivesse falando: “João, você não pode sofrer se expondo novamente dessa forma. Corra!”

A emoção, ou resposta fisiológica, ressurgiu com uma força poderosa, com base em outra experiência semelhante do passado. Ao perceber isso, a mente consciente “lê” a emoção dando-lhe o nome de medo, incompetência, fracasso e impotência. E todas as vezes que ele nutria a imagem mental daquela falha, o sentimento de impotência nutria a emoção causal, o que por sua vez, retroalimentava toda a cadeia, transformando a vida do João em um inferno cada vez maior.

Na verdade, quando ele me procurou, além da impotência sexual, ele se sentia frustrado no trabalho, na carreira e na saúde, pois quando o comportamento se instala por meio da repetição, seja por estímulos físicos ou imaginários, o subconsciente cria um jeito de economizar energia repetindo ou espalhando o mesmo processo em tudo que ela toca.

É assim que nossa mente subconsciente faz o seu trabalho. Ela acha que está nos protegendo, cuidando da gente, mas nem sempre faz de uma maneira muito inteligente.

Eu posso imaginar que muitos leitores estão, neste momento, tentando cavoucar suas memórias em busca de emoções perdidas e eventos escondidos no tempo, para justificar seus atuais problemas.

## **ECONOMIA DE ENERGIA**

Nossa mente foi programada pela natureza a desenvolver estratégias que sirvam para economizar energia, o que pressupõe que é muito mais fácil refazer



algo que já aconteceu no passado, seguir os mesmos trajetos, do que desenvolver uma nova estratégia a cada nova experiência.

Vamos imaginar que você é apenas uma criancinha sapeca de quatro anos de idade e, contrariando as ordens da sua mãe, está pulando na cama feliz da vida, quando, de repente, erra o passo, cai e bate fortemente a cabeça. Gritando e chorando de dor, você corre para a mãe que, além de socorrer, aproveita e lhe dá uma bronca e um castigo pela desobediência.

Trinta anos depois, você é um adulto bem-sucedido, com um bom carro, um bom trabalho e uma linda família, mas, por alguma razão, passa mal ao subir em elevadores, aviões ou quando chega próximo a uma janela do décimo andar do seu prédio. Por que será?

Isso acontece porque tudo fica guardado (de alguma forma) nessa mente subconsciente. Sempre que ela percebe que algo semelhante vai acontecer, seja em forma, função ou emoção, ela reflete sobre como foi da outra vez e instantaneamente gera um efeito igualmente semelhante. O problema é que, racionalmente, na grande maioria das vezes, você não lembra do que aconteceu ou, quando lembra, não relaciona, porque racionalmente afirma que aquele fato do passado foi uma brincadeira, que você já perdoou ou que simplesmente não tem relação alguma, e vai ignorando a repetição, até que ela se torna tão intrinsecamente forte que é quase impossível se livrar dela sozinho.

Exemplo disso são os hábitos, que nada mais são do que a tentativa de economizar energia mantendo-se um padrão previamente conhecido e estipulado pela repetição. Um exemplo bobo é o amarrar o cadarço do seu tênis. Lá na sua infância você teve que fazer um esforço tremendo para aprender, entender e executar aqueles nós intrincados. Porém, após algumas repetições

a sua mente simplesmente entendeu o recado e, como em um passe de mágica, você simplesmente passou a amarrar o cadarço sem “pensar”, permitindo que hoje você adulto amarre o cadarço e simultaneamente esteja conversando com seu cachorro, enquanto toma seu café da manhã apressado porque o alarme não tocou e você está atrasado, vai perder o ônibus e será demitido (e tudo isso passa em sua mente tão rápido , que nem sequer terminou o nó do primeiro tênis).

## **AUTOPRESERVAÇÃO**

Aliando-se e aproveitando-se de todas aquelas antigas memórias e hábitos desenvolvidos (ou que ainda aparecerão), surge a parte protetora de nossa mente, que nós chamamos de autopreservação.

Imagine uma mulher voltando tarde da noite para sua casa, está escuro, chovendo e ela está tão cansada que tudo o que vê são apenas vultos descoloridos. Ao chegar na porta de casa, de relance ela percebe algo no chão que automaticamente é relacionada a uma cobra. Numa fração de segundos ela dá um pulo para trás gritando tão alto que acorda toda a família. Somente quando o pai acende a luz é que ela percebe ser apenas uma corda e não uma serpente assassina. Mas de onde ela tirou uma ideia assim, mesmo sabendo que mora na capital, onde não há cobras passeando pelas ruas?

Entenda que para a mente subconsciente a nossa sobrevivência é fundamental e ela o empurrará para decisões, escolhas ou comportamentos que podem ser os mais tolos e irracionais possíveis, desde que isso garanta você acordar no dia seguinte. Essa sobrevivência deve acontecer independentemente do processo crítico racional, pois o funcionamento da mente consciente é muito lento, baseando-se normalmente em várias premissas e cálculos comparativos.

Em seu instinto de autopreservação, o subconsciente

tomará as decisões baseando-se nas escolhas já realizadas no passado. Lembra do exemplo que dei há pouco, do menino que caiu da cama e bateu a cabeça? Como adulto, ele não lembra daquele fato, e mesmo que lembre, não fará uma relação com o atual problema de medo de altura ou de avião que tem, porque racionalmente pensará que a cama é baixa e que isso não lhe traria problema algum. O fato é que ele pensa nisso com a mente racional de um adulto, quando o subconsciente registrou a experiência de uma criancinha de 4 anos, cuja percepção era diferente e a altura da cama era enorme para o ponto de vista dele. Essa experiência de medo, de altura, de dor, tristeza e punição é o suficiente para o subconsciente hoje antecipar e ligar um alarme de perigo todas as vezes que ele se aproxima de algum lugar alto.

Ah, nem precisa ser uma coisa real para esse alarme soar. Basta pensar no problema e o subconsciente já se prontifica a fazer o que lhe é conhecido, pois, para nossa mente, o real e o imaginário não possuem diferença.

E uma última coisa: você já reparou que é muito mais fácil pensar em coisas tristes e problemas do que em coisas boas e soluções? Você já reparou o quanto as pessoas têm facilidade em olhar o lado ruim das coisas? Ou o quanto as desgraças chamam a atenção?

Bem, eu sei que talvez alguns que estejam lendo isto agora estão pensando: “Não, eu tento sempre olhar o lado bom das coisas e agradecer, blá-blá-blá!”. E eu também sei que essas pessoas estão mentindo para si mesmas, porque o simples fato de “ter que pensar” ou “fazer força” para olhar o lado bom das coisas já indica que primeiramente você olhou o lado ruim. Talvez não em todos os momentos, mas na grande maioria, sim.

E não precisa ficar bravo ou envergonhado com isso. Tal fato não é uma questão de “involução” ou

pessimismo. Muito pelo contrário, você só está fazendo aquilo que seu cérebro executou durante dezenas de milhares de anos. Como?

Reflita comigo: havia médicos há cem mil anos? Havia vacinas há cinquenta mil anos? Havia farmácias, anestésicos, agulhas ou qualquer outro remédio (pronto) há dez mil anos? Com certeza, não!

Você já reparou que em sua vida pode estar tudo bem e maravilhoso em relação ao dinheiro, família, trabalho, relacionamento, tudo às mil maravilhas, mas aí você acorda com um torcicolo e tudo fica travado? Tudo mesmo! É como se sua mente não deixasse você se mexer ou até mesmo pensar, para evitar complicações, correto?

Nossa mente veio voltada para olhar o pior quadro, a pior experiência, a dor, o problema e o desastre iminente, pois há muito mais chances de sobreviver focando no que pode matar do que naquilo que é doce e amável, mas que não custará nada.

Eu sei que isso é estranho, mas funcionou tão bem que isso permitiu que sobrevivêssemos durante eras em ambientes totalmente hostis, pois estávamos tão focados no que poderia dar errado que era mais fácil evitá-lo.

## **A MENTE CONSCIENTE**

A porção consciente da nossa vida é algo superestimado em nossa cultura. Na verdade, estamos tão habituados a acreditar nela que sofremos quando parece que “perdemos o controle” sobre ela e seus pensamentos.

E qual o problema disso?

Um só: a mente consciente não é a verdadeira dona dos pensamentos. Ela é apenas um agente coletor e preceptor, totalmente dependente do subconsciente. Na verdade, eu até mesmo poderia dizer que o consciente é

apenas uma outra capacidade do subconsciente e não algo “separado” dele.

Ah! Com certeza algum dos leitores deve estar pensando que isso é exagero. “Eu é que estou pensando. Eu é que mando nos pensamentos”. Claro, claro!

Então, por favor, tente não pensar em um gatinho neste exato momento. Tente não lembrar de um cachorro abanando o rabo. Eu realmente duvido que você tenha conseguido não pensar em um gato ou em um cachorro.

E por que isso aconteceu? Porque se a mente consciente fosse realmente a dona do pensamento, se ela realmente fosse a dona do que acontece ali dentro, o resultado teria sido outro. Mas ela precisa de alguma coisa para existir – a mente subconsciente.

Entenda isso: nosso cérebro humano foi criado há centenas de milhões de anos. Não havia geladeira lá! Tudo o que nosso cérebro fez, para uma necessidade evolutiva, foi aprender a economizar energia.

Isto significa que nosso cérebro, por obra da natureza, aprendeu que é muito mais fácil estocar dados e trazê-los à tona somente quando fosse necessário do que ficar, mecanicamente, lembrando e pensando naquilo o tempo inteiro. Nós simplesmente travaríamos.

É como aprender a dirigir. No início é tanta informação que a mente consciente, tentando lembrar e controlar tudo, não deixa você curtir o trajeto. Até que, pela repetição, aquilo se torna um hábito, a mente subconsciente assume e você não perde mais energia com aquilo.

Sim: pensar é algo “antagônico” à sobrevivência da espécie humana. Na verdade, nosso querido cérebro foi criado em uma época na qual era necessário apenas sobreviver, enquanto todos os outros seres do mundo apenas queriam nos devorar. O problema é que após o

surgimento do *Homo sapiens sapiens*, cerca de 90 mil anos atrás, não houve ainda uma alteração real em nosso cérebro. E, novamente, nosso cérebro “atual” tem apenas um único objetivo: sobreviver por meio da economia de energia.

Essa é uma das principais razões de sucesso ou desgraça em nossa vida.

Nossa mente vai procurar nos proteger, guardando e reservando tudo o que aconteceu em nossa vida, e paralelamente vai deixar isso separado de nossa mente racional apenas porque é mais cômodo e conveniente. E qual a relação disso com a mente consciente?

Bem, ela é uma coisa “nova” em nossa evolução humana, aparecendo com o desenvolvimento do córtex pré-frontal e da junção parietal temporal. Essa evolução é o que costumamos chamar de *Homo sapiens sapiens*.

## **HOMO SAPIENS SAPIENS, O “HOMEM QUE SABE O QUE SABE”, REFERÊNCIA À NOSSA PRINCIPAL CARACTERÍSTICA: O PENSAMENTO E A CAPACIDADE DE “SE PERCEBER” PENSANDO.**

Isto é, nós usamos um cérebro desenvolvido para um humano com as necessidades daquela época. Ou você acha que a natureza estava pensando em nosso *smartphone* quando ela nos criou?

Qual seria a função final dessa mente consciente, então? Simplesmente favorecer a evolução permitindo uma maior amplitude das capacidades do subconsciente, facilitando o processo de sobrevivência, aprendizado e desenvolvimento. No entanto, o consciente não foi feito para “mandar” no subconsciente.

Lembra do exemplo do gato e cachorro que dei anteriormente? Então, a mente consciente só irá “perceber” aquilo que já está lá dentro de você. Com total certeza o gato que eu pensei é diferente do seu, com base em experiências pessoais diferentes.

Isto é, você só poderá acessar aquilo que já teve no passado. E quando algo “novo” aparecer, instantaneamente seu subconsciente vai procurar encaixá-lo em uma gaveta antiga. É mais rápido do que criar uma gaveta nova!

### **UM ÓRGÃO DE PERCEPÇÃO E EXECUÇÃO**

Como parte do processo evolutivo humano, a mente consciente tem uma função muito simples: facilitar o trabalho da mente subconsciente, responsável pela manutenção da vida.

Essa mente consciente, tão supervalorizada, tem o objetivo de agir como um “meio”, um espelho onde ao mesmo tempo que reflete a imagem dos objetos permite que você veja o que está atrás dele.

Todos os dados que vêm do mundo exterior por meio dos órgãos dos cinco sentidos são percebidos por esta mente consciente que as repassa instantaneamente ao subconsciente. O subconsciente, seguindo seus próprios padrões de segurança e sobrevivência decide tomar um caminho, uma ação, um pensamento ou emoção, e a mente consciente apenas externaliza isso por meio de uma justificativa ou mera desculpa, *ops*, quero dizer, de racionalização. Esta é a função mais “cômica” que vejo em meus clientes de hipnoterapia, porque sempre que tentam explicar o motivo de estarem ali, a mente consciente cria milhares de razões, desculpas ou mentiras.

— “Ah Rafael! Eu vim aqui porque tenho depressão desde que me separei.”

— “Eu sou gordo porque não gosto de academia.”

— “Eu tenho fobia de barata porque elas são feias.”

Todas essas frases (e milhares de outras) são apenas justificativas criadas pela mente consciente apenas para defender uma necessidade emocional do subconsciente. E sempre que um cliente diz para mim que sabe o porquê de um problema na vida dele, eu sei que é uma mentira. Não que ele seja um mentiroso, mas eu sei que é a mente consciente tentando desviar do foco: a emoção. Então, ela cria os mais variados problemas e sintomas como uma maneira de justificar algo... Exemplo?

Tente dizer a si mesmo o porquê de você amar ou gostar de alguém, como seus pais, filhos ou cônjuge. Tente agora. É difícil ou você apenas deu uma daquelas frases prontas como “eu amo minha esposa porque ela é linda” ou “eu amo meu filho porque é sangue do meu sangue”. Observe que essas frases não significam nada! São apenas razões ou justificativas para emoções que a mente consciente não consegue entender, por mais que se esforce.



Um caso que representa bem isso, e que tive em meu consultório, foi quando um homem de quase 40 anos disse-me que sua vontade de fumar era decorrente da necessidade de parar o trabalho para refletir ou espairar. Como você já deve supor, isso é apenas uma desculpa racional para uma necessidade emocional que fica guardada no subconsciente e que pode ser totalmente diferente. No caso, por meio do processo chamado revivificação de memória, descobrimos que a verdadeira necessidade por trás do cigarro surgiu aos cinco anos de idade, quando seu pai lhe pediu para acender um “cigarrinho” enquanto suas mãos estavam sujas de graxa de caminhão. O que aquele menino sentiu? “Eu sou importante para meu pai”. Para ele, subconscientemente aquele cigarro se tornou um símbolo de amor e aceitação, e na fase adulta, distante de seu pai, o cigarro era a única ligação existente. Você acha que ele lembrava daquele evento? Claro que não. Então, para manter aquela emoção sempre forte e vibrante, o consciente cria mecanismos muito interessantes e, no caso dele, era a justificativa de “relaxar”. Uma mentira deslavada, embora não intencional.

No caso do cliente fumante acima, o consciente servia como um vidro embaçado, permitindo que apenas uma pequena porção relacionada ao processo inicial venha à tona, mas nunca mostrando claramente a causa e seu objetivo.

E da mesma maneira que esta mente consciente traz à tona o conteúdo interior, ela também contempla o mundo exterior e deixa “entrar” aquilo que está em seu campo operacional, isto é, aquilo que ela consegue captar por meio dos sentidos.

Assim, ao mesmo tempo que a mente consciente é capaz de notar os objetos do mundo externo ela consegue notar o conteúdo interno e manter um

processo cíclico.

## **ADULTOS NÃO TÊM PROBLEMA**

Meus alunos estão acostumados a me ouvirem dizer que adultos não tem problemas de verdade.

O adulto - a mente consciente que cresceu cronologicamente - tem total compreensão dos fatos e daquilo que deveria ser feito.

Assim, quando um homem adulto diz que tem fobia de barata, ele racionalmente sabe o quanto aquilo é ridículo, pois baratas não mordem, picam ou matam pessoas. Racionalmente ele já resolveu o medo! O problema é que ele está lidando com um gatilho (a barata) que aciona um estado emocional subconsciente, inacessível ao controle do consciente pois este é apenas o resultado da evolução, e não o responsável pela sobrevivência por economia de energia, onde correr é mais importante do que pensar.

Ou, quando uma mulher decide emagrecer, mas no primeiro final de semana se esbalda em brigadeiros, pães e outras guloseimas, ela sabe que não deveria fazer aquilo. Racionalmente ela já resolveu o problema! Basta ela ingerir menos calorias do que gasta! Só que esse detalhe consciente não suplanta a necessidade subconsciente que foi padronizada em algum momento.

Assim, se o subconsciente não mudar sua própria percepção, o consciente poderá até captar as ideias e objetos externos, mas ao final sempre cairá no mesmo buraco.

## **OS PRINCIPAIS MITOS DA HIPNOSE**

A hipnose faz parte do imaginário moderno.

Muitos consideram a hipnose um truque de ilusionismo ou charlatanismo criado pela televisão para gerar audiência. Outros acham que a hipnose é algo relacionado a crenças religiosas, o que pode ser visto

como algo para uma pessoa de “mente fraca” ou como algo que deve ser proibido por ser contra as tais crenças religiosas.

Como bom hipnotista, você deverá ser capaz de responder e explicar rapidamente tais dúvidas e retirar os medos gerados.

Vou buscar esclarecer mitos e dúvidas mais comuns de serem encontrados.

## **Qualquer um pode ser hipnotizado?**

**- Sim.**

Se a pessoa tem um cérebro saudável e quer, ela pode ser hipnotizada.

Há basicamente duas formas de uma pessoa “não” entrar em hipnose, pelo menos de imediato.

A primeira é se ela tem alguma dificuldade ou deficiência cognitiva que a impede de entender ou seguir comandos simples, como é o caso de pessoas idosas ou com baixa instrução ou com alguma síndrome específica. Porém, é importante lembrar que isso não significa que a pessoa não seja hipnotizável. Ela precisará de outros caminhos, diferentes dos usualmente trilhados, o que exigirá mais do hipnotista.

Uma segunda maneira de alguém não entrar em hipnose é quando ela quer manter o controle, seja porque tem medo, não quer entrar em hipnose, não confia em si mesma ou no hipnotista. Mas isso é momentâneo, pois com um bom esclarecimento e empatia esse quadro muda.

## **Hipnose é um poder espiritual?**

**- Não.**

A hipnose é apenas a característica que nosso cérebro tem de lembrar coisas já experimentadas e sentir ou acreditar nas percepções que vêm disso.

Além de que todo o processo da hipnose é criado e sentido dentro do seu próprio cérebro, independente da sua crença, inteligência ou qualquer outro atributo pessoal.

## **Eu vou ficar inconsciente ou dormir?**

### **- Nunca!**

Não há mudança real ou receptividade às sugestões se a pessoa dormir.

Para alguém seguir com a hipnose, ela precisa estar desperta e consciente.

## **Quanto tempo dura a hipnose?**

### **- É variável.**

Bem, o estado de relaxamento e abertura à sugestão pode demorar desde alguns segundos até várias horas, dependendo da pessoa e do contexto. Por exemplo, uma apresentação de hipnose de rua pode levar alguns minutos, enquanto uma terapia completa pode levar várias horas.

## **E se eu ficar preso ou hipnotizado para sempre?**

### **- Sem chance!**

Você não tem como ficar preso em hipnose ou hipnotizado para sempre, porque desde o primeiro momento você está totalmente consciente e no controle.

Se, em qualquer momento, você decidir voltar porque

não quer mais ou não se sente seguro, a hipnose é cessada automaticamente, mesmo que o hipnotista não fale nada.

## **Quais os riscos que envolvem a hipnose?**

### **- A hipnose em si, nenhum.**

Como todas as profissões ou práticas, o único risco da hipnose é se ela for feita por pessoas de má fé, mas isso ainda é limitado, já que a pessoa está no controle de tudo, o tempo todo (obviamente não estou falando de pessoas com a mente comprometida ou que sofrem de surtos psicóticos. Nestes casos, o profissional habilitado deve trabalhar em conjunto com especialistas)

Talvez o maior problema da hipnose seja quando ela é feita sem o consentimento da pessoa, isto é, como forma de manipulação mental (porém, ainda assim, houve um consentimento da pessoa em permitir que aquilo continuasse).

## **Eu vou contar todos os meus segredos?**

### **- Só aqueles que você quiser!**

Somente aqueles que você sente que precisam ser contados, como, por exemplo, na sessão de hipnoterapia (o uso terapêutico da hipnose).

Fora isso, a sua mente estará no controle o tempo todo e não fará nada diferente daquilo que você faria fora da hipnose.

## **Eu vou fazer algo que não queira?**

### **- Não.**

Já que o hipnotista não tem controle sobre você, e você só faz aquilo que sabe que é possível ou desejável.

## **Menores de idade podem ser hipnotizados?**

**- Sim.**

Desde que queiram e permitam, obviamente que sim. Na verdade, crianças e adolescentes adoram a hipnose, afinal, têm muito mais intimidade com a imaginação e criatividade. O adulto, infelizmente, já está amarrado com as dezenas de crendices, medos e racionalizações impostas pela sociedade e cultura.

## **E as grávidas? Também podem?**

**- Sim.**

Como a gravidez não é nenhuma doença, a hipnose vai acontecer normalmente.

No entanto, como hipnotista competente e profissional, se uma grávida aparecer para uma hipnose de palco ou de rua, o bom senso é pedir que ela não o faça, para evitar quaisquer incômodos com escorregões, ab-reações etc.

Quanto à hipnoterapia, atender a uma gestante envolve cuidados com esforço e problemas já existentes durante a gestação. Há um mito de que a criança “sentiria o trauma da mãe em hipnose”, mas nada disso é verdade.

## **É preciso ter concentração?**

**- Não.**

Primeiro é importante entender que a mente humana não foi criada para ter uma “concentração”, isto é, ter um pensamento único.

O que acontece é que você pode se focar mais em um único pensamento, em detrimento de outros, mas a sua mente nunca vai parar de processar inúmeras informações, já que isso é aspecto da sobrevivência humana desenvolvida por milhares de anos.

No caso, a pessoa precisa ter uma concentração mínima para prestar atenção ao que o hipnotista está falando, pois de outra forma a comunicação será quebrada e, conseqüentemente, a hipnose também.

Aliás, você poderá ser hipnotizado em qualquer ambiente, mesmo que seja na rua, em pé ou em locais movimentados.

## **Podemos apagar lembranças com hipnose?**

### **- Não.**

Isso não é possível, porque o cérebro nunca esquece uma informação.

Ele pode misturar ou até mesmo preencher lacunas, mas esquecer só se for retirando partes do cérebro (e, por incrível que pareça, em alguns casos isso não interfere no processo de memória).

Aliás, mesmo que fosse possível retirar uma memória negativa, isso não seria feito, já que ela pode servir para o crescimento individual, e, portanto, apenas ser ressignificada.

### **CLÁSSICA X MODERNA**

Aqui, entramos em uma área espinhosa, pois, agora, estamos mexendo com a vaidade de muitos hipnotistas. Porém, para o benefício da hipnose como um todo, eu assumo essa bronca sem problema algum. Vou aprofundar alguns aspectos históricos já mencionados para melhor entendermos.

O fato de alguns grupos insistirem em dizer que sua abordagem de hipnose é considerada moderna em detrimento a uma abordagem anterior e ultrapassada que passaram a chamar de “clássica” nada mais é do que uma questão de marketing, pois, como você leu na história da hipnose, a partir do momento em que James Braid separa o misticismo proveniente do mesmerismo e foca na questão da sugestão (monoideísmo) e cansaço ocular, a partir daí, sim, poderíamos dizer que a hipnose “moderna” surge como abordagem, direta, medicinal e voltada para resultados.

Ao mesmo tempo que isso trouxe credibilidade à hipnose, trouxe também o peso da “autoridade” médica, que por sua superioridade intelectual era capaz de curar ou adoecer um paciente pela simples sugestão. James Braid, inclusive, ao final de sua carreira acreditava que o simples fato de olhar com intensidade para um paciente e dizer com voz firme que sua doença estava curada era o suficiente para a sugestão ser aceita e promover a tal cura.

No caso, os hipnotistas que não eram médicos começaram a acreditar que a eficácia da hipnose dependia de uma “autoridade” qualquer e então começaram a se portar como se fossem detentores de um conhecimento superior, simplesmente dando ordens e esperando que assim a pessoa entrasse em hipnose e seguisse os comandos.

Com tal atitude, a hipnose floresceu e foi amplamente reconhecida em todos os cantos do mundo, aproveitada principalmente pela grande mídia televisiva e cinematográfica, onde todos queriam ver o hipnotista dominar e conquistar as mentes das outras pessoas pela força imensurável da sua própria mente.

## **GÊNIOS NÃO SÃO COPIÁVEIS**

Eis que então surge Milton Erickson!



Como Erickson tinha diversas debilidades físicas, era quase impossível para ele falar em voz alta, dar um puxão ou segurar alguém antes que caísse violentamente no chão. Ele teve que adequar todo aquele conhecimento de hipnose do “passado” às suas próprias limitações físicas.

Assim, ao invés de um puxão de braço ou de gritar “durma!”, Erickson precisou adequar os princípios da hipnose à sua própria abordagem, dando ênfase principalmente ao olhar, foco, distração e uso da palavra falada. E ele ficou tão bom nisso que bastava ele falar meia dúzia de palavras que isso certamente faria aquela pessoa cair em hipnose profunda, gerar alucinações ou até mesmo acabar com uma confusão emocional de forma quase instantânea. É claro, alguns colegas esquecem que todo esse poder “milagroso” também já era conhecido e esperado pelos pacientes de Erickson.

Em 2017, apliquei dois cursos de hipnose onde havia um estudante com deficiência visual. Na verdade, ele até conseguia enxergar alguns pequenos vultos no sol forte, mas, além disso, não via nada.

Quando soube que ele iria participar, confesso que fiquei muito preocupado, pois todo o processo da hipnose depende de você ver, entender, aplicar e corrigir. É um processo por demais visual e meu primeiro pensamento foi de que ele não poderia fazer e eu deveria cancelar sua matrícula.

Mas, seguindo meus instintos, resolvi deixar isso rolar, o que foi profundamente proveitoso para mim e toda a classe, pois aquele meu estudante transformou sua deficiência em força, treinando e fortalecendo sua capacidade auditiva a tal ponto que ele praticamente memorizava o que eu dizia – instantaneamente – e quando algo não ficava claro, pegava o gravador de voz que sempre o acompanhava e ouvia tudo em altíssima

velocidade, o que para mim e os outros estudantes era incompreensível.

Ao final do treinamento, ele era tão capaz quanto qualquer outro estudante, tendo apenas que adequar o ensinamento à sua própria necessidade.

E assim como aquele meu estudante portador de deficiência visual, Erickson precisou transformar suas fraquezas em força, tornando-o um gênio único e incomparável.

Mas é aqui que mora o perigo: gênios não são copiáveis.

Após Erickson ser reconhecido como um hipnotista maravilhoso, pessoas de todos os cantos vinham a ele perguntar e conhecer seus segredos e métodos.

E Erickson amorosamente os ensinava, mas não da maneira ortodoxa a que estamos acostumados por meio de aulas, metodologias e processos, pois para ele cada pessoa era única e a maneira que a terapia era realizada deveria ser em formato exclusivo e personalizado.

Assim, passou a ensinar mais pela demonstração e terapias coletivas do que por meio de um formato linear, facilitando o acesso de muitas pessoas à sua abordagem.

Porém, ao mesmo tempo que isso é lindo e até romântico, o fato de Erickson não ensinar uma metodologia específica e direta permitiu que seus estudantes entendessem e criassem coisas das suas próprias cabeças, praticamente distorcendo suas palavras, conceitos e até mesmo sua visão da hipnose.

### **ERICKSON NÃO ERA ERICKSONIANO**

E é aqui que entra uma confusão que, infelizmente, está presente em quase 99% dos cursos de hipnose que acontecem pelo mundo todo.

Erickson era um hipnotista extremamente rápido, ágil e

direto (mesmo com seu corpo debilitado), e era muito comum uma pessoa entrar em transe simplesmente com um aperto de mãos com ele.

Porém, como Erickson usava aquela metodologia de ensino mais livre, seus estudantes pareciam não perceber isso e, observando seu jeito mais calmo e lento comparado aos outros hipnotistas, começaram a replicar suas técnicas, acreditando que aquela era a forma correta de hipnotizar alguém, “va-ga-ro-za-men-te”, usando histórias e metáforas, confusão por meio de palavras ou abordagens complexas de comunicação.

E hoje, na maioria, os cursos que utilizam as “técnicas ericksonianas” nada mais são do que apenas repetições de técnicas que foram mal compreendidas lá no passado, sendo repassadas e transformadas a cada nova geração de hipnotistas, chegando a tal ponto de começarem a relacionar a hipnose “ericksoniana” a uma hipnose “lenta”, “demorada” e até mesmo “superficial” nos resultados.

A abordagem humanista de Erickson, voltada à pessoa e aos resultados rápidos por meio de uma terapia breve, foi transformada em uma abordagem tecnicista voltada à memorização de palavras chaves, jargões e repetição de técnicas secas.

Assim, como gosto de ensinar, nem mesmo Erickson era ericksoniano!

### **QUAL A MELHOR ABORDAGEM?**

E é aqui que surge a grande dicotomia que alguns grupos fazem questão de manter.

Como Erickson tinha que manter seu foco em estratégias mais “brandas” pela sua limitação física, seus estudantes começaram a chamar seu processo terapêutico de hipnose “naturalista” ou “permissiva”, onde o hipnotista vai calmamente falando, permitindo

que a mente do próprio indivíduo encontre recursos e soluções para seus próprios problemas.

No caso, Erickson dava uma ênfase especial a sugestões indiretas, que não seriam comandos em si, mas que consistem em parábolas ou metáforas que contém conceitos que fazem a mente naturalmente voltar “para dentro”, procurando encontrar um sentido ou objetivo. Veja o quadro a seguir:

SUGESTÕES DIRETAS	SUGESTÕES INDIRETAS
Feche seus olhos e relaxe profundamente enquanto ouve minha voz.	Você pode ficar cada vez mais seguro e relaxado... e quanto mais você se entrega, mais pode ir fundo. Mas você não precisa ouvir. Simplesmente, deixe sua mente consciente vagar.
Inspire profundamente e solte relaxando cada músculo do seu corpo. Quanto mais você relaxa o corpo, mais a mente fica tranquila e mais fundo você vai.	Um caminhante andando na floresta enche os pulmões com ar. Notando que a natureza é serena e tranquila... e a cada respiração profunda, ele se sente melhor.
Imagine um livro em sua mão direita. Agora, permita-se sentir aquele peso se espalhando pelo braço.	Você pode notar algo interessante acontecendo em um dos seus braços. Talvez um deles pode se sentir mais leve, ou mais pesado. Eu mesmo não saberia dizer que sensação a sua mente permite que você sinta mais facilmente.
Feche os olhos e sinta aquela emoção negativa que está dentro do seu coração há tantos anos. Permita que aquela dor venha em 3, 2, 1. Isso, sinta agora!	Talvez exista alguma coisa trancada em seu coração. Você sabe, quando uma coisa apodrece dentro de um pote, a tensão interna fica cada vez maior, exigindo que a tampa seja extraída, para que aquilo seja limpo. Mas, a sua mente sabe o que é melhor para você, e, ao seu tempo, talvez não agora, aquela necessidade que lhe trouxe aqui faça você se lembrar de alguma coisa, ou simplesmente permite que você sinta algo dentro de você.

Só de olhar esse quadro você pode compreender que a abordagem indireta até pode ser muito bonita, mais poética e considerada mais “ética” por alguns, porque “respeita” o tempo de cada pessoa (é claro, uma pessoa com depressão está querendo muito ir devagar em um processo de hipnose!), mas acaba sendo muito demorada para ser utilizada em diversos contextos, principalmente os de palco (lembrando, isso não foi coisa

do Erickson, mas das gerações de estudantes que não entenderam suas limitações).

Assim, após o falecimento de Erickson muitos estudantes quiseram fazer uma dissociação entre a hipnose que existia antes dele e a hipnose posterior, e começaram a divulgar que havia uma hipnose “clássica”, relacionada a palco e ordens diretas, e uma hipnose “moderna”, mais “bonita” e “elegante” para ser utilizada no consultório terapêutico. Tentaram fazer desse acontecimento um marco, talvez para justificar as interpretações equivocadas e sem fundamentação.

Com isso quebraram um longo processo de desenvolvimento, em que de um lado existe uma hipnose antiga, autoritária e agressiva, limitada ao entretenimento, e de outro lado há uma hipnose moderna, permissiva e gentil aplicada apenas por terapeutas.

Desde Braid a hipnose já era terapêutica e afirmar que somente agora isso acontece é totalmente desonroso para aqueles que estudaram e se sacrificaram no passado.

Porém, os nomes Hipnose Clássica e Hipnose Moderna ficaram tão impregnados em nossa cultura que hoje dificilmente não usar esses termos seria inadmissível. Assim, para fins práticos, você perceberá que este livro tem o foco daquilo que é considerada Hipnose Clássica.

## **HIPNOSE CLÁSSICA É AQUELA QUE UTILIZA INDUÇÕES INSTANTÂNEAS, SUGESTÕES DIRETAS E TÉCNICAS PODEROSAS QUE DEPENDERÃO MUITO DA ATITUDE MENTAL DO HIPNOTIZADO.**

Não é nosso objetivo diminuir a Hipnose Moderna, mas é importante que você entenda que mesmo sugestões diretas são extremamente poderosas no ambiente terapêutico, não cabendo apenas aos holofotes do palco. E embora seja muito interessante a abordagem que usa as sugestões indiretas, “ericksonianas”, elas não serão vistas neste livro.

É comum as pessoas questionarem se há uma abordagem melhor. “A clássica é melhor para palco? Posso usar a abordagem direta no consultório? A abordagem indireta funciona somente na clínica?”

Bem, eu quero ser sincero com você: eu sou 100% clássico.

Fui atleta por grande parte da minha vida e por isso sou extremamente voltado para aquilo que é direto, prático e eficaz.

Calma! Não estou dizendo que a “ericksoniana” (que não é de Erickson) seja ruim, só estou dizendo que, quando um cliente me procura para tratar uma depressão, por exemplo, e que já sofre há anos ou décadas, cansado de chorar e gastar dinheiro com todos aqueles medicamentos e terapias não funcionais, eu preciso ser extremamente rápido e direto. Simplesmente vou falar para a pessoa fechar os olhos, seguir as instruções e trazer à tona a emoção apodrecida, seja conversando com as diversas partes associadas ou com técnicas de regressão eficazes.

A pessoa está sofrendo! Não há necessidade de ficar indo c-a-l-m-a-m-e-n-t-e, contornando com palavras e frases salpicadas ou escondidas para gerar uma

transformação ou justificar horas de tratamento.

Igualmente, nos casos em que faço apresentações de hipnose, as pessoas querem ver o poder da hipnose acontecendo ali, imediatamente, e não querem esperar quinze minutos para ver alguém relaxando e fechando os olhos.

Quero deixar claro que isso não é colocar uma abordagem contra a outra, pois ambas têm seus pontos positivos, porém enquanto existirem hipnotistas que pensam que uma indução instantânea é “agressiva”, que vai “contra a vontade do cliente” ou que acessa “muito rápido a alma” de alguém, continuará existindo uma necessidade de esclarecimentos.

Em resumo, não é um caso de polarização de segmentos, mas apenas de utilizar o segmento mais oportuno de acordo com: a situação, o perfil do cliente ou público e o perfil do hipnotista.

Paulo (nome fictício), empresário do ramo têxtil, me procurou porque já tinha ido a três hipnotistas, e neles se sentia hora incomodado, hora dormindo nos atendimentos. Estava desesperado porque a ansiedade já estava impedindo que ele aproveitasse o domingo em casa com seus dois filhos, e mesmo treinando e praticando todas aquelas formas de respiração e relaxamento progressivo não conseguia entender o porquê de tanta agitação.

Em nossa sessão de avaliação, ele contou que os outros três profissionais eram extremamente gentis e competentes, porém, todo aquele falatório, todo aquele “relaxe, relaxe e relaxe...” simplesmente eram contraditórios à sua natureza empresarial vibrante e empolgante. Ele simplesmente não conseguia entender por que o hipnotista lhe dizia para “relaxar a cabeça assim como relaxa o pé”, e ao final de uma longa e tortuosa sessão de relaxamento progressivo, com

histórias sobre deuses gregos, com quase sessenta minutos de duração, desistia e adormecia profundamente.

Ele até se sentia relaxado ao final daquelas sessões, mas a ansiedade em si não ia embora, nunca. Enquanto ele contava sua história para mim, pude perceber que aquele jovem empresário não seria o tipo de pessoa que simplesmente senta, fecha os olhos e relaxa, precisando, na verdade, de algo direto que o fizesse instantaneamente acessar sua mente subconsciente, trazendo à tona o que impedia de viver a vida em paz.

“Olhe nos meus olhos! Inspira fundo! 3, 2, 1, durma!”. E com um movimento simples de mão (que mais tarde, neste livro, apresentarei como *hand drop*), os olhos fecharam, a cabeça pendeu solta como uma bola de boliche e o corpo relaxou tão profundamente na poltrona que mais parecia uma roupa velha largada ali.

Uma hora depois, Paulo abre os olhos, com um largo sorriso e a face toda lambuzada de lágrimas, dizendo: “Então, isso é hipnose? Quando podemos repetir?”.



# **PRE-TALK, O SEGREDO DA HIPNOSE**

## **A PARTE MAIS IMPORTANTE E IGUALMENTE MAIS NEGLIGENCIADA**

**“Qual é a primeira coisa que deve fazer quem começa a filosofar? Rejeitar a presunção de saber. De fato, não é possível começar a aprender aquilo que se pretende saber.”  
Epicteto**

A hipnose para mim é uma questão de atitude mental, o que significa que a pessoa precisa querer passar pela experiência e, acima de tudo, permitir que aquilo aconteça.

Brinco com os participantes dos meus cursos que um dos mantras mais poderosos da nossa área é “toda hipnose é uma auto-hipnose”, porque a hipnose não é feita pelo hipnotista, mas pela própria pessoa que quer e permite-se ser hipnotizada.

Qual é o meu papel nesse processo? É apenas ser um suporte, um mediador, como o técnico de futebol, que fora do gramado passa todas as orientações e comandos sem, no entanto, entrar e jogar. Por melhor que seja o técnico, se o jogador não tiver vontade, ânimo ou intenção de jogar nada acontecerá.

Dito isso, quero que você reflita por um instante: qual a parte mais complexa, importante e difícil da hipnose?

Não, não é a sugestão que você dará, não é o relaxamento físico, não são os barulhos da rua (ou da barriga do hipnotista).

Se toda hipnose é uma auto-hipnose e toda hipnose é uma questão de atitude mental, fica claro que a coisa

mais importante – e talvez até mais difícil – é a pessoa entender exatamente o que ela tem que fazer. E isso, como você pode imaginar, só poderá ser ensinado e aprendido ANTES da hipnose acontecer.

Eis então que surgem os dois passos que precedem e definem a hipnose: o *pre-talk* e o *convincer*. Vamos neste capítulo caminhar desde o período que antecede a hipnose até o estado de hipnose em vigília.

## **PRE-TALK - CRIANDO A ATITUDE MENTAL CORRETA**

No início da minha carreira de hipnotista eu me comportava como um ferreiro, em que a hipnose era um martelo pesado e o resultado dependia exclusivamente da minha força e técnica.

Mas vou confessar: os resultados eram horríveis nessa época. Permita-me explicar o porquê.

Hipnotizar alguém não é uma espécie de magia, manipulação ou controle mental. É uma arte suave que mais se baseia na comunicação (verbal e não verbal) e, conseqüentemente, na atitude mental do sujeito, do que em uma técnica suprema que é capaz de derrubar qualquer um.

O problema é que eu não entendia isso.

E como ninguém conseguia ensinar tal técnica suprema (ou melhor, muitos vendiam tais técnicas, mas, ao final, era sempre mais do mesmo), eu pulava de galho em galho procurando a coisa “certa”, aquela que hipnotizaria qualquer um ou, principalmente, uma técnica que quebrasse a resistência dos sujeitos “resistentes”.

Como aquilo estava realmente me deixando frustrado e profundamente irritado, eu recorri àquilo que todos os grandes artistas e inventores fizeram: parar de pensar no problema e se voltar ao subconsciente, que detém todas

as respostas.

Assim, em uma bela manhã de domingo, no conforto do meu lar, eu fechei meus olhos e me dirigi ao meu subconsciente com a nítida intenção de entender o que estava acontecendo e como eu poderia melhorar minha atuação e ultrapassar aquela barreira.

”E lá do fundo da minha mente uma voz poderosa, com um clarão mais forte que o de mil sóis, fez meu corpo tremer e toda a verdade foi dita.”

Brincadeira! Era isso o que eu imaginava que ia acontecer. Que o “deus da hipnose” apareceria em um cavalo mágico voador e me ensinaria os segredos mais avançados da hipnose. Só que não! Não aconteceu nada, absolutamente nada. Eu apenas fiquei em silêncio até que fiquei com fome e saí para comer algo.

Porém, a resposta veio de forma clara dias depois daquela “experiência”, enquanto lia um livro fascinante, que em princípio não tem nada a ver com o assunto de hipnose. O livro chama-se *Por Quê? - Como Grandes Líderes Inspiram Ação* e nele o autor Simon Sinek ensina uma compreensão maravilhosa sobre as decisões humanas. Resumindo, Sinek mostra que todas as nossas decisões não são baseadas em uma escolha puramente racional e lógica, mas, pelo contrário, são baseadas em questões profundamente biológicas, como uma necessidade perene de ser visto, aceito e acolhido.

Em outras palavras, não é o que o Rafael quer, mas o que aquela pessoa na minha frente quer, e ela basicamente quer ser vista como um ser individual, alguém que merece respeito e atenção, e não mais uma pessoa onde o hipnotista poderoso dará um toque na cabeça e o “transe” acontecerá magicamente.

Finalmente entendi que eu estava tratando as pessoas como se todas elas fossem iguais e eu, o salvador da

pátria, tinha as peças corretas para “consertá-las”.

Não era uma questão de relaxamento físico ou de ter uma indução hipnótica poderosa, era apenas uma questão de olhar a pessoa e entender exatamente o que ela queria, respeitando suas necessidades e retirando seus medos e confusões.

## **AS PESSOAS NÃO ENTRAM EM HIPNOSE PORQUE EU QUERO, MAS, SIM, PORQUE ELAS QUEREM E PERMITEM ISSO ACONTECER.**

Chamo isso de atitude mental correta e, para que ocorra, é necessário que você explique exatamente qual o seu papel e qual o papel da pessoa no processo. Isso se constitui no *pre-talk*, a conversa anterior à hipnose.

Agora, não se engane: o *pre-talk* não é simplesmente papaguear, falando dos seus dons hipnóticos ou de quantas pessoas já foram hipnotizadas por você ou ainda o quão relaxante é o estado de hipnose.

Como toda boa conversa, a pessoa precisa querer prestar atenção em você. Somente após esse primeiro contato é que o processo se desenrola com mais fluidez.

### **O FANTASMA DO RAPPORT**

Muita gente adora utilizar essa palavra.

Para muitos hipnotistas, o “segredo” é o *rapport*. Tudo é *rapport*!

E o *rapport*, ou “conexão” entre duas pessoas, seria alcançado mediante um conjunto de fatores, microexpressões ou expressões corporais que poderiam ser repetidos e encenados para que a pessoa à frente perdesse todas as suas barreiras, exatamente como mostram aqueles seriados de detetive da televisão norte americana.

Agora, pare um instante e reflita.

Já aconteceu de você se aproximar de alguém acreditando que tal pessoa é interessante ou confiável, mas, lá dentro, no seu “coração”, você sente que há algo errado ali? E todos os seus sentidos gritam para que você saia correndo?

Então, esse instinto básico e primordial é aquela parte

biológica descrita por Simon Sinek, é uma programação desenvolvida por milhões de anos de evolução, não apenas humana, mas de toda a vida animal neste planeta: o instinto de proteção.

Assim, quando alguém está apenas tentando imitar algum comportamento, nosso subconsciente sabe por instinto básico de sobrevivência que há algo errado ali, como um instrumento desafinado ou fora da harmonia e, automaticamente, recua, porque aquilo que não é conhecido pode ser perigoso. E o tiro do “hipnotista copiador” sai pela culatra.

É por isso que sou contra àquelas abordagens (e cursos) que reduzem o *rapport* a um mero conjunto de técnicas baseadas em espelhamento (em que você repete “espelhando” a posição do outro), *eye brow flash* (na qual você levanta as sobrancelhas rapidamente em um primeiro contato visual) ou qualquer outra coisa parecida na vã tentativa de se conectar forçadamente.

Então, como fazer essa conexão, mas sem depender de uma dramatização?

Simplesmente voltando ao básico: tratando a pessoa com interesse, educação e gentileza.

Queira, realmente, ouvir e participar de um momento com aquela pessoa. Trate-a como se ela realmente fosse uma amiga querida, um velho amigo de infância e, naturalmente, a conexão estará estabelecida, de forma rápida, suave, direta e, muitas vezes, duradoura.

Fale de forma clara, direta, olhando calmamente nos olhos da pessoa.

Mas atenção: não fique olhando fixamente para a pessoa, ou ela apenas vai achar que você é um psicopata e vai chamar a polícia.

De vez em quando, desvie o olhar, olhando para o ambiente ou pessoas à sua volta. Mostre que você é um

cúmplice do momento, dando tempo para ela respirar, pensar, mover-se e se expressar. Não a trate como um parasita que precisa ser vigiado.

Tenha uma expressão facial e corporal congruente com a de alguém que quer ajudar outra pessoa e compartilhar com ela um momento fabuloso, ao invés de alguém que quer lutar e dominar uma partida.

Acima de tudo, seja bem-humorado (mas sem ser um piadista).

E outra coisa importante: use o nome da pessoa.

Dale Carnegie, autor do mundialmente famoso *Como Fazer Amigos e Influenciar as Pessoas*, costumava dizer que o nome de uma pessoa é, para aquela pessoa, o som mais doce e importante do mundo.

Em vez de simplesmente falar “ei, você aí!”, esforce-se para memorizar o nome da pessoa e use-o sempre de forma amorosa e tranquila.

E, novamente, não faça isso apenas como mais uma “técnica”. Faça isso com o real interesse em se aproximar e ajudar aquela pessoa a ter uma experiência fantástica por meio da hipnose.

Se a pessoa perceber que você é um bom sujeito e que suas intenções são boas, ela lhe dará toda a atenção e você estará pronto para o próximo passo.

## **O DIÁLOGO VENCEDOR**

O *pre-talk* propriamente dito tem o objetivo de criar conexão e atuar sobre esses quatro pilares:

- 1. Remover medos e mitos;**
- 2. Explicar como é a hipnose;**
- 3. Aumentar a expectativa;**
- 4. Explicar quem conduz o processo.**

Não há necessidade de ter um *pre-talk* longo, mas o suficiente para que uma pessoa entenda o processo, o que normalmente poderá ser feito tranquilamente em até quinze minutos.

A propósito, primeiramente explique e retire os principais mitos, para somente então perguntar se há outras dúvidas.

Certa vez um hipnotista, ainda iniciante, quis hipnotizar uma grande plateia, com o objetivo de demonstrar sua capacidade como eloquente palestrante.

Ao iniciar sua palestra, perguntou abertamente: “Todos vocês conhecem a hipnose?”. À qual sonoramente gritaram: “Sim!”.

E então, rapidamente ele começou a selecionar várias pessoas para subirem ao palco. Porém, durante meia hora tentou em vão hipnotizar aquelas pessoas e nenhuma delas sequer demonstrou o sinal mais simples de hipnose.

O que será que aconteceu?

Ele “confiou” na resposta daquelas pessoas.

Quando elas responderam que “conheciam” a hipnose, na verdade elas estavam apenas dizendo: “Sim, eu sei que a hipnose é coisa do capeta. Sim, eu sei que a hipnose é dominação mental. Sim, eu sei que você vai me fazer dormir e vou perder o controle. Sim, eu duvido que você me hipnotize”.

Isto é, elas subiram ao palco com uma atitude mental totalmente errada, tendo medo e esperando que a hipnose fosse acontecer por intermédio de uma energia advinda do hipnotista.

Não deixe que isso aconteça. Primeiro explique. Somente depois confira se ainda há algum medo ou mito a ser retirado.



Toda a estrutura principal que suporta essa explicação já foi passada em capítulos anteriores, portanto você deve estudar esse conteúdo com muito afinco, a ponto de poder resumir e explicar rapidamente, como se fizesse aquilo a vida inteira.

Observe um exemplo prático dessa explicação:

<b>Apresentação</b>	<p>“Olá, meu nome é Rafael e sou hipnotista. Qual o seu nome?”</p> <p>“Oi Maria, você já conhece a hipnose? Gostaria de ter uma experiência muito interessante e incrível?”</p>
<b>Explicando o que é a hipnose, através dos Quatro Pilares</b>	<p>“Maria, hipnose é uma característica muito interessante da nossa mente, é aquilo que nos faz lembrar de um gosto de uma comida específica ou de um cheiro de um perfume agradável. Todas as pessoas são capazes de entrar em hipnose, pois é algo característico do ser humano, desde que queiram e se sintam confortáveis para isso.</p> <p>Além disso, na verdade, todo o processo é feito por você. Tudo é uma auto-hipnose, porque não sou eu quem faz o processo, por meio de uma energia especial ou controle mental. Você nunca perde o controle, já que o processo é totalmente consciente. Você permanecerá acordada e se lembrará, normalmente, de tudo o que falarmos ou fizermos em hipnose. Na verdade, a hipnose é tão natural que muitas pessoas nem sequer percebem que estão hipnotizadas, e por isso eu lhe ajudarei a perceber como ela acontece e como é divertido experimentar isso.</p> <p>E para terminar, como você está totalmente lúcida e consciente, eu não poderei lhe forçar a fazer coisas desagradáveis ou que você não aprove, porque tudo dependerá da sua escolha em seguir as minhas instruções.”</p>
<b>Tirar outros medos e dúvidas</b>	<p>“Você ainda tem alguma dúvida ou gostaria de perguntar algo?”</p>
<b>Expectativa, contato e autoridade</b>	<p>“Agora você terá uma oportunidade de perceber como sua mente é maravilhosa. Se você seguir as minhas instruções, a hipnose acontecerá facilmente. Lembre-se de que toda hipnose é uma auto-hipnose. Você vai seguir as minhas instruções? Está pronta?”</p>

Perceba a linguagem corporal da pessoa. Se ela se mostra irritada, impaciente ou até mesmo desconfortável por estar ali, pergunte se ainda há alguma dúvida ou desconforto.

Reforce que a hipnose depende exclusivamente dela e que você não poderá fazer nada pela pessoa, a não ser que ela permita e queira seguir as instruções.

Se ela se mostrar aberta e pronta, continue com o

processo que demonstrarei a seguir. Caso você ainda sinta que a pessoa, de fato, não quer estar ali ou que ainda acha que a hipnose é uma batalha mental, explique novamente o seu papel simplório e a dispense até que realmente esteja interessada.

A hipnose é fantástica demais e como tal não precisamos impor, apenas esperar o momento certo, que a pessoa tenha o real interesse, como cabe ser feito com toda abordagem de valor.

### **O SEGREDO DO HIPNOTISTA: CONFIANÇA**

E para finalizar, já que falei tanto da atitude mental por parte da pessoa a ser hipnotizada, é importante que você também tenha uma atitude mental vencedora.

Se você quer ser um grande hipnotista, você não precisa necessariamente ter milhares de horas de atendimento ou apresentações em palcos famosos.

O passo inicial é acreditar em si mesmo e ser um bom “artista”.

Você deve mostrar confiança em si mesmo e no processo, comunicar com a sua postura que você é um hipnotista competente. No começo, isso pode parecer fingimento, mas conforme você cresce em experiência isso ficará cada vez mais aparente e se tornará natural.

Olhe para o sujeito como alguém que realmente será hipnotizado, não como alguém que talvez seja um “refratário” – um mito criado por hipnotistas do passado ao se referirem a pessoas que não aceitavam as sugestões de hipnose. Obviamente que aqueles hipnotistas não entendiam que o segredo era apenas a atitude mental, jamais um jogo de poder. Acredite neles e lhes dê espaço e tempo para absorver a experiência.

Esteja sempre respirando e focado em seu próprio corpo, para perceber se há alguma resistência ou excesso de tensão localizada. Relaxe e aproveite a

viagem.

# CONVINCER

## HIPNOTIZAR SIGNIFICA ENSINAR A ENTRAR EM HIPNOSE

**“Convencido eu mesmo, não procuro  
convencer os demais.”  
Edgar Allan Poe**

O *convincer* é, para mim, a segunda coisa mais importante em um processo de hipnose. Na verdade, eu até o vejo como uma parte central no *pre-talk*.

Erroneamente muitos hipnotistas relacionam o *convincer* a uma série de “testes”, principalmente para selecionar indivíduos para palestras ou shows que usem a hipnose.

Para mim isso é um equívoco horrendo, pois gera, entre outras coisas, a ilusão de que há pessoas que são mais hipnotizáveis do que outras, e que o *convincer* é algo para ser utilizado apenas no entretenimento, nunca em um processo sério de hipnoterapia.

Definitivamente, não.

Lembre-se que toda hipnose é uma auto-hipnose. Não é você que hipnotiza alguém, você apenas orienta um processo que é totalmente intrínseco. Além disso, você também já aprendeu que todas as pessoas com uma inteligência sem maiores comprometimentos e capacidade de comunicação podem ser hipnotizadas, seguindo as instruções de um hipnotista.

Então, para que serve o *convincer*?

## **CONVINCER SERVE PARA ENSINAR A PESSOA A SEGUIR INSTRUÇÕES, CONFIAR NO HIPNOTISTA E DESCOBRIR QUE A HIPNOSE É ALGO NATURAL.**

Dizer que alguém precisa aprender a seguir instruções pode ser uma resposta ridícula, porque aparentemente todos nós já sabemos parar o carro no sinal vermelho ou ficar em silêncio durante o hino nacional, por exemplo.

“Tudo o que faço é seguir regras”, alguns estudantes dizem.

Mas perceba que na maior parte do tempo não estamos seguindo regras e instruções porque “queremos”, mas porque “devemos” fazer aquilo, uma “obrigação” imposta por fatores externos. Assim, para muitas pessoas, parar no sinal vermelho é imposição, pois de outro modo seriam punidas pelo guarda de trânsito. Para algumas pessoas, ficar em silêncio durante o hino nacional é apenas uma questão de educação, em que no passado o professor disse que era o “certo” a ser feito.

Para a grande maioria de nós, vivemos em um mundo que achamos ter sido escolhido pelos indivíduos, quando na verdade apenas seguimos regras e instruções dadas pelos outros.

Em hipnose, não é o hipnotista que quer, é a própria pessoa que precisa querer e se permitir a seguir instruções.

### **QUERER OU PERMITIR?**

De vez em quando, uma pessoa pede para ser hipnotizada e, quando eu começo o processo (evidentemente após o pre-talk), nós dois percebemos que não está acontecendo nada ali.

É como se a pessoa simplesmente fechasse os olhos, à espera de um milagre, mas o milagre não aparece.

Nesses casos, gentilmente peço que a pessoa abra os olhos e diga o que está acontecendo. Algumas pessoas vão dar justificativas comuns como “não me concentrei”, “não relaxei”, “nada aconteceu”. Mas como eu já lhe expliquei, todas essas coisas são apenas desculpas, mentiras racionais que a pessoa cria para justificar alguma outra emoção escondida, normalmente o medo ou alguma variação desse.

Após explicar tudo de novo e esclarecer quaisquer outras dúvidas, reforçando que ela está segura e tudo ficará bem, pois não existe certo ou errado em hipnose, procuro fazer uma nova indução com aprofundamento, analisando com mais atenção as respostas da pessoa.

Em alguns casos, sem medo e sem resistência, a pessoa simplesmente se entrega e tem uma experiência incrível do funcionamento da mente.

Em outros casos, a pessoa simplesmente fecha os olhos e, novamente, aguarda por alguma coisa.

Isso é o suficiente para que eu interrompa o processo e não insista, já que não quero que ela se sinta frustrada e passe a acreditar que o problema é que ela não é “hipnotizável”.

Após a pessoa abrir os olhos, é comum dizer: “Ah, mas eu queria tanto!”

E é aqui que muitas pessoas confundem e atrapalham: querer não é o suficiente. Na verdade, querer entrar em hipnose pode se tornar um empecilho.

Paulo tinha 26 anos de idade quando recebeu o convite do gerente de sua empresa para participar de uma importante convenção a nível nacional.

Tudo o que ele precisava fazer era estar às 6 horas da manhã no aeroporto, o que significava acordar duas horas antes, trocar de roupa e pegar uma condução. Acontece que durante anos ele se acostumou a acordar

pontualmente todos os dias às 7 horas da manhã e, preocupado em não conseguir acordar tão mais cedo que o habitual, programou-se para dormir mais cedo – e dormir nunca foi um problema para Paulo.

Na noite planejada, desligou todas as lâmpadas e eletrônicos próximos a ele, leu seu livro predileto e deitou-se, pontualmente às 22 horas, certíssimo de que iria adormecer, já que não tomou café o dia inteiro e estava morto de cansaço.

Ele estava animado e muito ansioso com a viagem e precisaria apenas dormir mais cedo para acordar tranquilamente com o despertador programado.

Só que, mesmo com tudo pronto e o corpo cansado, ele não parava de pensar em “quero dormir, tenho que dormir, preciso dormir”. E quanto mais ele “forçava” o sono, mais acordado, irritado e cansado ele ficava.

“Isso não é possível. Preciso dormir, quero dormir, tenho que dormir”.

Só que nada do bendito sono chegar. Quanto mais ele pedia pelo sono, mais o sono se escondia. Quanto mais ele reclamava, mais acordado ficava.

Até que, finalmente, por volta de uma hora da manhã, ele desiste de querer dormir e apenas fica olhando para a penumbra no canto do quarto, para acordar somente no dia seguinte, muito depois do próprio horário de decolagem do avião (e com mil mensagens nervosas do chefe no telefone).

Mesmo que eu explique que a hipnose é apenas uma característica natural à mente humana que envolve pensar e imaginar, bastando seguir as instruções, muitas pessoas, ainda assim, querem se concentrar, fazer força, parar de pensar e fazer a hipnose acontecer, como se a hipnose nunca tivesse acontecido sozinha na vida dela.

E o problema, assim como a história do Paulo e o sono,

é que quando focamos em fazer a hipnose acontecer à força, ela não acontece.

A razão para isso é simples: enquanto a pessoa está focada e forçando a hipnose a milagrosamente surgir, ela não está focada no hipnotista e nas instruções sendo passadas.

Como é que se resolve isso?

Simplesmente mantendo esta atitude mental: “Eu apenas vou ouvir e imaginar o que o hipnotista está me dizendo. Se a minha mente fugir, é só trazê-la para cá de novo. Se algo me parecer impossível, eu mesmo vou tornar aquilo possível. Eu é que faço a hipnose acontecer, apenas seguindo as instruções.”



**NÃO É O RELAXAMENTO QUE DEFINE A HIPNOSE,  
TAMPOUCO OS BARULHOS EXTERNOS  
ATRAPALHAM. A HIPNOSE É TÃO SOMENTE SEGUIR  
AS INSTRUÇÕES E PERMITIR QUE ELAS ENCONTREM  
CAMINHO EM SUA MENTE.**

**ACHO QUE NÃO SOU HIPNOTIZÁVEL!**

Certa vez uma mulher chamada Carmen entrou em contato comigo porque queria muito ter a experiência da hipnose. Mesmo com passagens por dois outros hipnotistas, ela realmente queria entender o que seus amigos diziam ser uma experiência “impressionante”.

Marcamos em meu consultório de hipnoterapia, em uma tarde absurdamente fria de inverno e, no horário previsto, Carmen chega ofegante, pois viajou duas horas para estar ali, com a certeza de que EU iria hipnotizá-la.

Em nossos primeiros minutos de conversa, ficou claro o que estava acontecendo: nas duas outras tentativas, os hipnotistas não explicaram a ela o funcionamento da mente em hipnose e como a mente não se desliga ou dorme durante o processo.

E muitos menos deixaram claro que toda a hipnose é algo feito pela pessoa e não pelo hipnotista. Ela disse: “Rafael, a hipnose não deu certo das outras vezes porque eu tinha certeza que podia abrir meus olhos e, em momento algum, eu me senti relaxada ou sonolenta – fora que podia ouvir a música da televisão na sala de espera”.

E, passados mais alguns segundos, afirmou categoricamente: “Acho que não sou hipnotizável!”.

Gentilmente expliquei a ela que hipnose era apenas uma questão de atitude mental e não tem nada a ver com um estado absurdamente diferenciado da mente, um transe apocalíptico, dormir ou coisas do gênero.

Porém, como eu realmente posso ajudar pessoas como a Carmen, que esperam coisas extraordinárias da hipnose? Simplesmente fazer uma indução, rápida ou instantânea, apenas reforçaria nela a crença negativa de não ser hipnotizável.

É nesses casos que uso alguma das técnicas de *convincer*, que veremos a seguir.

Porque por meio do *convincer* você tem praticamente toda a experiência da hipnose, só que de uma maneira muito mais rápida e simples, podendo demonstrar na prática que a pessoa não dorme, não perde a consciência e não vê alienígenas flutuando pela sala.

Seu emprego é muito simples, podendo ser feita praticamente em quaisquer condições e, principalmente, como uma maneira para escolher voluntários para uma demonstração ou um show de hipnose.

### **CONVINCER NÃO É PSEUDO**

Antes de iniciarmos a prática dos *convincers*, preciso esclarecer uma confusão rotineira no ambiente da hipnose.

*Convincer* é o nome dado para uma técnica que irá “convencer” a pessoa de que alguma coisa está acontecendo por meio da sugestão ou instrução.

Há três objetivos ocultos na realização do *convincer*.

Primeiro, é ensinar a pessoa a seguir a minha voz e liderança, permitindo-me ser um guia durante o processo.

Em segundo lugar, a pessoa precisa entender que pode ser hipnotizada sem ter que dormir ou cometer um pecado religioso.

E, finalmente, o hipnotista precisa ver o nível de engajamento da pessoa, pois há pessoas que não estão a fim de estar ali, de olhos fechados, ouvindo uma pessoa

falando coisas estranhas e, apenas por uma questão de educação, fingem que querem, quando na verdade estão loucas para terminar e irem para casa comer hambúrguer. E ainda dentro desse terceiro objetivo, o hipnotista precisa perceber se há algum medo, reticência ou desconforto em fechar os olhos, ser tocado, ou apenas seguir instruções.

Dentro das inúmeras técnicas que servem como *convincer*, há uma abordagem chamada “pseudo-hipnose”, uma hipnose “falsa”, em que o fenômeno obtido independe da sugestão do hipnotista, normalmente por ser apenas respostas fisiológicas do corpo.

Vou dar um exemplo de pseudo-hipnose: feche os olhos e muito lentamente solte o ar pelo nariz. Faça isso por alguns segundos e perceba que você vai relaxar confortavelmente.

Experimente agora.

(Pausa de 30 segundos)

Já fez? Como se sente? Sente-se relaxado e focado, não é?

Só que esse relaxamento mental não aconteceu porque EU disse, acontecendo pura e simplesmente porque é uma questão fisiológica, onde, na exalação lenta e consciente, automaticamente seu cérebro percebe que você está seguro e, portanto, pode ficar relaxado e aproveitar o momento, pois, pelo contrário, uma respiração acelerada indica que você precisa correr e fugir de um possível tigre que o está perseguindo.

Assim, a pseudo-hipnose é um fenômeno que acontece independentemente da sugestão do hipnotista e, embora até sirva para uma pessoa entender que hipnose não é ter uma experiência extracorpórea, não dá ao hipnotista as informações vitais que ele precisa para conduzir o

processo.

## **TODA PSEUDO-HIPNOSE É UM CONVINCER, MAS NEM TODO CONVINCER É UMA PSEUDO-HIPNOSE.**

Neste livro, sempre que eu estiver falando de *convincer* eu estarei falando de procedimentos que vão gerar resultados ou fenômenos única e exclusivamente por sugestão, onde a fisiologia não influenciará ou terá uma influência tão mínima que não atrapalha na obtenção dos objetivos propostos.

### **CONVINCER NÃO É TESTE**

Durante bastante tempo, muitos hipnotistas acreditaram que o uso de um *convincer* serviria para testar se uma pessoa é hipnotizável ou não, ou se ela seria “sugestionável”.

Ora, desde que a pessoa tenha um cérebro saudável, que permita entender e voluntariamente seguir as instruções, isso já demonstra claramente que ela é “sugestionável”, sim, pois está ali fazendo por livre escolha.

Além disso, qualquer pessoa que tenha o mínimo de compreensão e capacidade de foco é hipnotizável, pois, como já foi dito, toda hipnose é uma auto-hipnose. Lembre-se dessa regra básica.

Há também outros hipnotistas que pensam que o *convincer* é uma maneira de escolher a “melhor” indução para alguém, pois ali poder-se-ia perceber se aquela pessoa é mais analítica ou racional do que outra. Bem, isso não passa de um engodo, pois não é a indução que faz a hipnose acontecer, mas tão somente a atitude mental da pessoa.

No caso, ter uma mente racional ou analítica não atrapalha em nada o processo, pelo contrário, pode até mesmo ajudar, pois são pessoas que possuem uma capacidade de foco muito maior, desde que se decidam a fazer algo. Novamente, a atitude mental correta é o

segredo da hipnose.

## **REPETIR UM CONVINCER?**

Lembre-se que o *convincer* tem o papel principal de treinar a mente da pessoa a entrar em hipnose, portanto, uma vez que a pessoa tenha conseguido entender isso e você a conduziu com efeito a um nível de hipnose, o *convincer* não precisará mais ser executado.

Pense no *convincer* como o fósforo que você usaria para acender uma lareira: assim que o fogo acende, o fósforo pode ser descartado.

## **ROTEIROS DE CONVINCER**

**ATENÇÃO:** não diga à pessoa que você fará um “teste”. Apenas diga que fará uma demonstração simples de como a mente é poderosa.

Além disso, foque em gerar uma conexão com a pessoa, instrua e retire todos os seus medos. Somente depois disso é que ela estará pronta para iniciar o *convincer*.

## **DEDOS MAGNÉTICOS**

A rotina dos dedos magnéticos é considerada por alguns como uma “pseudo-hipnose”, pois o movimento aconteceria mais por fisiologia do que por sugestões.

Eu não concordo totalmente com essa visão, e você verá que há indivíduos que estarão tão teimosos ou com medo que não deixarão que haja um único movimento dos dedos.

É um *convincer* absurdamente simples, com várias possibilidades de uso. Eu raramente a uso, deixando-a apenas para alguns momentos, quando algumas pessoas me pedem para demonstrar a hipnose em um local com mais pessoas, pois como é um *convincer* que tende a “dar certo”, isto é, os dedos se unirem com rapidez, ela é muito boa para início de demonstração, sendo que após

a realização dela eu poderei utilizar outro *convincer*, explicar algo novamente caso haja dúvidas ou, até mesmo, levar a uma indução caso sinta que a pessoa já está com a atitude mental pronta.

*Segue o roteiro básico que utilizo:*

“Entrelace os dedos das mãos, mantendo as palmas coladas com os indicadores esticados para cima e afastados dois centímetros. Dobre os braços como se fosse fazer uma oração. Com os olhos abertos, mire no espaço entre os dedos. Apenas siga as minhas instruções.

Na minha contagem de três até um, você sentirá aqueles dedos como se fossem poderosos ímãs que se atraem cada vez mais rapidamente um pelo outro.

A atração será muito, muito forte.

Três, imagine qual daqueles ímãs é mais poderoso.

Dois, apenas observe. Quanto mais você se permite, mais aqueles dedos se aproximam.

Um, agora, apenas deixe que eles possam se tocar e perceba o poder que sua mente tem.”

(Você pode ir contando vagarosamente, para permitir que os dedos se aproximem até o final da contagem. Quando os dedos se tocarem, apenas diga para a pessoa relaxar e soltar os braços. Verifique a experiência e tire quaisquer dúvidas. Se a pessoa gostou, ofereça a possibilidade de ir mais fundo, aplicando, então, o processo de indução e aprofundamento.)

## **MÃOS MAGNÉTICAS**

A ideia é basicamente a mesma da rotina anterior, embora possua bem menos elementos fisiológicos.

E, sim, você pode utilizá-la logo após os dedos magnéticos ou, se quiser testar, é muito boa quando há

muitas pessoas em um show e você quer selecionar apenas duas ou três pessoas para subirem ao palco. Ou seja, você terá consigo apenas aquelas que estão com a atitude mental mais madura para o momento e que poderão ter um espetáculo incrível.

*Segue o roteiro básico:*

“Estique seus braços para a frente, com as mãos afastadas em torno de vinte centímetros.

Feche os olhos e imagine que há uma forte atração entre aquelas duas mãos, como se elas fossem poderosos ímãs opostos que, na minha contagem de três até um, começam a se atrair cada vez mais rapidamente um pelo outro.

Três, imagine qual ímã é mais forte.

Dois, se você quiser brincar, imagine que há uma pessoa empurrando uma mão contra a outra.

Um, permita-se deixar que os ímãs se atraiam agora, completamente.

Ótimo! Quando as mãos se tocarem, permaneça com os braços esticados e as mãos unidas, e apenas abra os olhos, sem mexer em nada.”

(Você pode ir contando vagarosamente, para permitir que as mãos se aproximem até o final da contagem. Quando elas se tocarem, apenas diga para a pessoa relaxar e soltar os braços. Verifique a experiência e tire quaisquer dúvidas. Se a pessoa gostou, ofereça a possibilidade de ir mais fundo, aplicando, então, o processo de indução e aprofundamento.)

## **MÃOS COLADAS 1 & 2**

Essa é uma das formas mais utilizadas em shows ou com grandes grupos para fazer a hipnose e possui duas versões: a “Mãos Coladas 1” e a “Mãos Coladas 2”, em que a primeira tem muito mais elementos de apoio



fisiológico do que a segunda.

A execução das duas é semelhante, tendo como única diferença a posição de entrelaçamento dos dedos, pois na “Mãos Coladas 1” as palmas são viradas para fora, enquanto que na “Mãos Coladas 2” as palmas são viradas para dentro, como se estivessem esmagando um grão de areia. Assim como o *convincer* do “Mãos Magnéticas”, o “Mãos Coladas 2” é ótimo para ser utilizado em uma demonstração onde você quer selecionar apenas alguns – aqueles que estão com a atitude mental mais apropriada para o momento.

*O roteiro básico a seguir pode ser adaptado para ambas as situações:*

“Estique seus braços à frente e entrelace os dedos das mãos.

Vire a palma das mãos para fora (“Mãos Coladas 1”) ou “Entrelace os dedos das mãos e aperte fortemente uma mão contra a outra, como se quisesse esmagar um grão de areia” (“Mãos Coladas 2”).

Estique bem seus cotovelos e feche seus olhos.

Eu vou contar de um até cinco e a cada número que eu contar apenas imagine aquelas mãos ficando cada vez mais coladas e firmes.

Cinco, imagine uma supercola secando sobre os dedos.

Quatro, agora, faça de conta que, além daquela cola, você também está amarrando as mãos, talvez até mesmo algemando-as.

Três, imagine que até mesmo aquela corda fica amarrada.

Dois, simplesmente imagine a sensação de mãos coladas e amarradas.

Um, você pode brincar com sua imaginação, fazendo

de conta que aquelas mãos estão tão coladas que parecem uma só coisa.

Agora, com os olhos ainda fechados e braços sempre esticados, tente afastar as mãos. Tente e mostre a si mesmo que elas estão coladas.”

(Se estiver em um grupo, não permita que as pessoas abram os olhos antes de tentar, senão elas verão outros soltando as mãos e serão negativamente influenciadas a fazer o mesmo. Verifique a experiência e tire quaisquer dúvidas. Se a pessoa gostou, ofereça a possibilidade de ir mais fundo, aplicando, então, o processo de indução e aprofundamento.)

### **CHUPANDO O LIMÃO**

Esse é um *convincer* muito peculiar, pois não acontecerá nada específico como colar as mãos ou os olhos. Mas é muito interessante para provar o quanto a nossa mente nos trapaceia e é incapaz de separar o real do imaginário.

As reações tendem a ser as mais engraçadas, pois gerará caretas estranhas enquanto o exercício é feito.

*Observe o roteiro:*

“Feche os olhos.

Imagine que você pega um limão bem verde de uma cesta de limões.

Agora, pegue uma faca imaginária e corte lentamente aquele limão.

Ótimo. Então, ponha pelo menos uma metade daquele limão em sua boca e aperte-o com vontade. Morda o limão com força.

Imagine o cheiro ou até mesmo a textura dele em sua boca.

Imagine o gosto do sumo e o líquido se espalhando

pela língua, pela garganta, indo até o estômago.”

(Peça para abrir os olhos e divirta-se com as respostas.)

## **LIVROS E BALÕES**

Esse é, sem dúvida, o meu *convincer* predileto, pois permite que a pessoa entenda o quanto a hipnose é simples e segura, mesmo que ela a experimente pela primeira vez.

Eu o uso regularmente em meu consultório – na verdade, uso apenas ele – pois a pessoa poderá perceber que, mesmo que não haja um livro ou balão ali, os braços se movem por uma força misteriosa, que acontece inteiramente à parte do processo. Assim, a pessoa entende que há uma outra mente, o subconsciente, realizando tudo e que a parte mais importante dela é se permitir e aproveitar a viagem.

*Observe como eu o utilizo:*

“Estique os braços.

Vire uma palma para cima.

Feche os olhos.

Agora, imagine que nessa mão virada para cima há uma pilha de livros cada vez mais pesados.

Nesse outro braço, há balões coloridos, amarrados, que sobem em direção ao céu.

Quanto mais os livros pesam, mais os balões sobem.

E quanto mais eles sobem, mais feliz você fica e mais os livros pesam.”

(Assim que houver algum movimento, peça para a pessoa abrir os olhos e verificar a variação. Quanto mais elementos emocionais associados, melhor.)

## **RECOMENDAÇÕES GERAIS**

Lembre-se que o *convincer* pode ser uma parte vital do seu *pre-talk*, onde você tirará as dúvidas e medos de alguém.

Durante esse processo, reforce que a hipnose não acontece porque você é um hipnotista poderoso, mas, pelo contrário, porque a pessoa é que está fazendo aquilo acontecer e, portanto, deve apenas seguir as instruções e permitir que o processo aconteça tranquilamente.

Uma das coisas que mais gosto de aproveitar no *convincer* são as próprias emoções e a “realidade” da pessoa. Assim, se eu fizer o *convincer* do balão e livro com uma jovem mãe, eu vou pedir que ela imagine seu filhinho ali ao lado, sorrindo ao ver os balões subindo mais e mais.

Ou, se eu fizer o *convincer* das mãos coladas com uma pessoa que trabalha com costuras, por exemplo, vou pedir que imagine as mãos como duas luvas costuradas.

Aproveite tudo o que a pessoa trazer e use aquilo durante o *convincer*. Quanto mais ela entender o papel dela, maior será o resultado e mais fácil será a condução da hipnose.

O *convincer* não precisa ser longo. Pelo contrário, quanto mais rápido e focado, melhor, pois o objetivo é preparar a pessoa – não testar – para ter a experiência completa da hipnose.

# O PODER DAS INDUÇÕES

## DESCOBRINDO UM NOVO UNIVERSO

**“Sua visão ficará clara somente quando  
você puder olhar em seu coração.  
Quem olha para fora sonha. Quem olha  
para dentro desperta.”  
Carl Jung**

Chegamos em uma das partes mais conhecidas e até divertidas da hipnose, a indução hipnótica.

Bem, primeiramente você já deve ter entendido que a hipnose é basicamente uma atitude mental, uma escolha voluntária que envolve seguir instruções e permitir-se acreditar no que sua mente traz.

Somente entendendo isso é que você não falhará como muitos, que pensam que a eficácia da hipnose se dá pela indução perfeita ou número de induções aprendidas. Nada disso!

Bem, mas se a hipnose é somente uma questão de atitude mental por parte do indivíduo a ser hipnotizado, para que servem as induções?

Simples, as induções funcionam como se fossem um marco, um ritual ou até mesmo um divisor, um momento em que alguma coisa acontecerá.

Como a hipnose é uma atividade corriqueira em nossa vida, pois vivemos lembrando de coisas do passado ou imaginando outras para o futuro, sem esse marco simbólico parece que a mente simplesmente continuaria a fazer o que ela está adaptada a fazer e, portanto, a pessoa não perceberia mudanças reais em seu corpo e em seu interior.

A indução é um rito de passagem, sinalizando o fim de um padrão e o começo de outro.

É como o apito do árbitro de futebol que sinaliza o início e o fim de uma partida.

O primeiro a utilizar uma indução hipnótica foi o nosso querido Mesmer (discutido lá no capítulo sobre a história da hipnose), que na verdade achava que seus movimentos espalhafatosos seriam formas de modificar ou influenciar a energia magnética de uma pessoa. É claro que todos aqueles movimentos e olhares profundos só funcionavam com alguém que soubesse ou esperasse o que ia acontecer.

Ou você acha que se alguém viesse à noite andando na sua direção, do nada, olhando-o fixamente nos olhos sem piscar, você entraria em transe e deitaria calmamente no chão?

Assim, quando Mesmer e seus seguidores se prontificavam a “mesmerizar” alguém, ali já havia a semente do desejo e da permissão para que alguma coisa diferente acontecesse e, como tal, acontecia, influenciando todas as outras pessoas presentes, formando uma ideia preconcebida do que “sempre deveria acontecer”.

Porém quando James Braid derrubou aquela teoria, postulando que o segredo estava na fixação dos olhos, é que surgiu então a ideia de uma indução: não apenas a pessoa precisaria querer entrar naquele estado, mas também se permitir e seguir as instruções do hipnotista, de modo que a hipnose seria apenas uma questão mais fisiológica do que mental ou energética.

Após Braid, por décadas os hipnotistas associaram a hipnose à indução por fixação ou cansaço ocular, que, embora seja extremamente simples e efetiva, não cobre completamente o processo do que acontece internamente e externamente na pessoa.

Em seu livro *Hypnotherapy*, Dave Elman nos ensina

que a hipnose não é apenas uma questão de fechar os olhos e torná-los tão desligados a ponto de não mais abrirem, mas para que a hipnose realmente aconteça é necessário que haja a sua contraparte, estabelecer uma ideia ou sugestão no subconsciente.

Gosto de dividir as induções hipnóticas em apenas dois grandes grupos, sendo que o primeiro é aquele da lentidão, suavidade e relaxamento progressivo. É a maneira mais conhecida de hipnotizar alguém há séculos.

Por outro lado, temos as induções rápidas e instantâneas. Elas são curtas, explosivas e altamente eficazes.

No final deste capítulo, você conhecerá mais que o necessário para praticar com várias pessoas.

### **A MATEMÁTICA SIMPLES DA HIPNOSE**

Você não pode reduzir tal definição de hipnose a um mero ato de relaxar ou gritar “durma!”.

Se você apenas mandar a pessoa fechar os olhos e relaxar, ou dar um “durma” nela, mesmo que a pessoa siga aquele comando e aparentemente entre em hipnose, se você não continuar com alguma outra sugestão, como relaxar, aprofundar ou outra coisa, a pessoa simplesmente abrirá os olhos como se nada tivesse acontecido.

### **O SUBCONSCIENTE COMO UMA CRIANÇA**

Gosto de ensinar em meus treinamentos que a hipnose é como brincar com uma criança, mas sem a interferência de um adulto resmungão.

Um exemplo muito simples e que você poderá conhecer e praticar agora é o desligamento das pálpebras.

Faça assim, apenas feche os olhos e imagine que eles

estão desligados a ponto de não abrirem mais. Quando você tiver a certeza de que eles não vão abrir, faça um bom teste e não deixe que isso aconteça. Pode fazer isso agora se quiser.

Bem, se você seguiu fielmente minhas instruções, deliberadamente permitiu que seus olhos parecessem tão desligados que, por alguns instantes, seu subconsciente acreditou e tornou isso uma realidade.

No caso, sua mente consciente sabe que os olhos estão ali e que não há nada nesse mundo que realmente os faça desligar. A essa mente consciente eu chamo de mente adulta chata, que fica o tempo todo dando palpites e controlando o processo. No entanto, a mente subconsciente é como uma criança inocente, que decide entrar na brincadeira e realmente faz o processo de desligar os olhos como se eles não abrissem mais.

Então, o papel da mente consciente é simplesmente se deixar levar, porque quando ela para de ficar com o mimimi racional, criando justificativas sem fim, o subconsciente sobe para brincar e a hipnose acontece.

## **NÃO É A INDUÇÃO QUE FAZ A HIPNOSE**

Paulo, após ver alguns dos meus vídeos no YouTube tornou-se viciado em hipnose. Para ele, aquilo era maravilhoso demais e queria, por todas as forças, colocar seus amigos em hipnose para mostrá-los como é um estado incrível e curioso.

Depois de ter estudado com atenção minhas técnicas, foi a sua escola, fez uma roda com seus colegas e disse: "Agora eu vou hipnotizar vocês!". E, em um a um, foi aplicando algumas das técnicas que você também verá nas próximas páginas.

Após alguns segundos de um silêncio constrangedor, uma gargalhada irrompeu e, seguidamente, todas as pessoas dali começaram a se debruçar de rir dele, alguns



inclusive dizendo que hipnose era besteira, coisa de televisão, charlatanismo.

Paulo saiu dali correndo, não apenas constrangido com a ocasião, mas também porque seu sonho de mostrar às pessoas o quanto a mente delas é poderosa foi totalmente destruído – além de sua reputação na escola, também.”

Você poderia me dizer onde Paulo errou?

Será que foi na técnica? Bem, acredito que não, pois a maioria das induções são movimentos simples, que não exigem força ou destreza.

Será que foi a voz? Também não, porque nas induções não é a modulação da voz que traz resultado.

Será que foi a tal da “autoridade”, já que seus colegas não lhe davam o devido respeito (ou temor)? Também não, pois não é a autoridade que faz a hipnose acontecer, mas a atitude mental da pessoa.

Eis a falha de Paulo: ele acreditou que tinha um “poder” ao saber técnicas da hipnose, e que a hipnose aconteceria porque ELE queria que aquilo acontecesse. Mas não é assim que funciona. Como eu já disse antes, “toda hipnose é auto-hipnose”, não é você que hipnotiza alguém, é ela própria, e você só precisa explicar isso, ajudá-la a entender isso e, depois, simplesmente ser humilde e orientá-la a ter uma experiência fantástica.

No caso, Paulo esqueceu o pre-talk, a explicação prévia, e tomou para si a responsabilidade da hipnose. Por sua vez, seus colegas também achavam que na hipnose parariam de pensar, de ouvir ou perderiam o controle do corpo, e como nada disso aconteceu passaram a ridicularizar Paulo e a hipnose.

Portanto, quando for aplicar essas técnicas, primeiro certifique-se de que a pessoa não tem medos ou dúvidas e que ela realmente quer experimentar o processo e se

permite ser conduzida por você em um ato de solene confiança.

Se necessário, explique com mais detalhes, dê exemplos e faça o convencer para mostrar que ela está sempre acordada, consciente e no controle de tudo. Uma vez que ela esteja disposta, aí, sim, você poderá utilizar uma das induções a seguir

## **INDUÇÕES LENTAS**

As induções lentas são, certamente, as mais conhecidas em todo o mundo, pois são utilizadas por gerações de hipnotistas e por pessoas que, não conhecendo a hipnose, a utilizam sob os mais diversos nomes e formatos.

São essas as induções que normalmente utilizam frases prontas, uma voz macia e até mesmo a-r-r-a-s-t-a-d-a, e podem variar de três minutos a uma longa hora de relaxamento. Muitos também se utilizam de lugares com pouca luz, músicas suaves, monotonia, jejum, longos períodos de silêncio e contemplação e, quase sempre, um ritual intrincado (preferencialmente em idiomas antigos ou pouco conhecidos).

Por exemplo, a ioga nidra, que é o relaxamento físico e mental utilizado na loga, é, claramente, uma indução lenta, embora não seja chamada de hipnose. Além disso, inúmeras outras técnicas e abordagens terapêuticas, místicas ou religiosas utilizam esse tipo de indução sob os mais diversos nomes, como visualização criativa, contemplação, repetição de mantras etc.

Há duas vantagens na aplicação desse método: é extremamente simples e pode ser utilizado por qualquer pessoa.

Por outro lado, há tantas desvantagens que eu me pergunto o porquê de os hipnotistas ainda a usarem hoje em dia com tanta regularidade.

Dentre as principais desvantagens, gosto de lembrar estas:

- 1) O tempo investido na indução e não no processo ou objetivo da pessoa;
- 2) Pode ser extremamente entediante para o hipnotizado;
- 3) Só pode ser usado em ambiente calmo e relaxante;
- 4) É cansativo para o hipnotista;
- 5) O hipnotizado pode dormir durante a condução.

No entanto, é interessante você conhecer que tem essa carta na manga, que pode ser utilizada como um recurso para uma plateia ou, caso queira, demonstrar a hipnose como uma ferramenta de relaxamento. Em outros casos, há indivíduos que ficam tão nervosos “querendo” entrar em hipnose que precisam de um tempo maior para se soltar e relaxar.

Uma indução lenta é absurdamente simples, onde a única barreira é a criatividade do hipnotista. Tanto que eu vou colocar apenas um modelo, em que você observará o relaxamento parte a parte do corpo, ênfase na respiração e na imaginação de uma “cor do relaxamento”. Com base nela, você poderá brincar à vontade, criando, adaptando, inserindo e moldando conforme seu gosto e preferências do hipnotizado.

### **INDUÇÃO LENTA POR RELAXAMENTO PROGRESSIVO**

“Sente-se confortavelmente e feche os olhos.

Agora, procure ouvir minha voz e seguir minhas instruções.

Todos os sons à sua volta apenas ajudarão nesse processo de relaxamento mental.

Não é necessário parar de pensar ou forçar a concentração. Apenas fique ouvindo, imaginando o que estou dizendo.

Percebendo o movimento da sua respiração, apenas permita que ela se torne cada vez mais calma, tranquila, relaxada.

(Dar alguns segundos de intervalo.)

Sinta o ar e perceba que, quando você foca na respiração, o corpo relaxa ainda mais.

(Dar alguns segundos de intervalo.)

Você pode, inclusive, imaginar que esse ar tem uma cor tranquila e essa cor se espalha por cada parte e músculo do seu corpo.

Comece relaxando os pés.

Imagine cada um dos dedos do pé direito, deixando-os pesados, soltos e imersos naquela luz colorida. Sinta como se cada dedo fosse apenas uma pequena gota solta, pronta para se permitir ir embora.

Agora, faça o mesmo com os dedos do pé esquerdo. Deixe que eles fiquem tão relaxados a ponto de não mexerem mais. Faça com que aquela luz colorida permeie tudo.

Suba e espalhe esse relaxamento para o joelho direito...

Para o joelho esquerdo...

Para a coxa direita...

Para a coxa esquerda...

Deixe que o quadril fique completamente solto e tranquilo.

Aumente esse relaxamento colorido para o abdômen. Imagine que todas as suas vísceras estão totalmente

tranquilas, alegres, relaxadas...

E que tal relaxar agora o peito, o coração? Imagine o coração dentro daquela luz suave, colorida. Tudo fica em paz e relaxado...

O mesmo vale para a cabeça inteira, como se sua cabeça fosse um cálice transbordando de luz e energia positivas.

Fique assim por alguns instantes.

(Dar alguns segundos de intervalo.)

E, partir desse relaxamento, imagine um belo pôr do sol. Imagine as cores dele, o horizonte brilhando, talvez pássaros cantando a distância.

E aquele sol vai descendo, permitindo que tudo fique ainda mais calmo e silencioso, e enquanto você relaxa tranquilamente, aquele sol vai descendo cada vez mais, e você também fica mais e mais calmo.

A noite vai chegando e, com ela, as estrelas, e você vai ficando cada mais relaxado e mais feliz.”

(A partir daqui uma técnica de aprofundamento poderá ser feita e as sugestões podem ser introduzidas)

## **INDUÇÕES RÁPIDAS**

As induções rápidas são aquelas que podem ser feitas entre alguns segundos até três minutos e normalmente carregam um forte apelo ritualístico com muita expectativa e uma quebra de padrão abrupta.

Muitos hipnotistas, principalmente no Brasil, também utilizam a ideia de uma “indução instantânea ou de choque”, na qual em segundos ou frações de segundo alguém entra em sonambulismo. Eu particularmente não gosto dessa subdivisão, pois percebo que gera confusão entre os neófitos e, ao final, o que realmente importa não é a indução ou tempo em si, mas a preparação e atitude

mental previamente trabalhadas.

Dito isso, eu o convido à reflexão: por que raios um hipnotista chega em alguém, estala os dedos falando “durma!” e esse alguém mergulha em hipnose? Como nosso cérebro faz isso?

Bem, com certeza você já deve ter visto cenas em que uma pessoa, confrontada com algo perigoso ou letal, simplesmente congela, certo?

Esse congelamento é parte de um mecanismo de defesa primitivo, totalmente inconsciente e que nos apresenta três opções distintas: atacar, fugir ou congelar.

A propósito: não há riscos na execução dessas induções. Você não precisa se preocupar com cardiopatas, idosos, grávidas ou crianças. Você não dará um susto terrível que fará alguém desmaiar. Se fosse assim, tais pessoas não poderiam mais ouvir buzinas, a campainha do celular ou até mesmo fazer sexo.

Talvez os únicos riscos de uma indução rápida ou instantânea seja a pessoa ter algum problema ortopédico (na hora de puxar o braço, por exemplo) ou de relaxar tão profundamente que ela tombe, bastando apenas dar as sugestões de segurança antes da indução.

### **POR QUE FALAMOS “DURMA!”?**

Uma das coisas mais icônicas da hipnose é o comando “durma!”, durante o processo de indução. Na verdade, essa é uma das razões que fazem as pessoas associarem a hipnose a um estado de sono.

Na verdade, isso é tão comum que quando ensino em meus cursos e palestras que a hipnose não tem nada a ver com sono, muitos levantam as mãos e dizem: “Tá, mas então porque a gente manda as pessoas dormirem?”

Ok, vamos lá!

Lembre-se de que toda hipnose é uma auto-hipnose e, portanto, é necessário ter a atitude mental correta para entrar no processo e seguir as instruções.

Então, a primeira coisa que você precisa ter em mente é que o comando durma não é a chave para a hipnose, pois essa já foi alcançada no pre-talk, lembra?

O durma em si é inútil. Ou você acha que se alguém estiver passeando pela rua e você gritar “durma!” Vai fazer a pessoa cair em hipnose? Não, claro que não! Bem, você pode experimentar isso em um posto policial para ver o que acontece.

Assim como em toda indução, esse comando só terá efeito se a pessoa estiver pronta para ele, e se você decidir utilizá-lo, será apenas dentro de um contexto especial, simbolizando que aquele momento é o certo para fechar os olhos e relaxar.

De forma simplificada, o comando “durma!” é utilizado porque:

- 1) É uma palavra curta e explosiva;
- 2) É uma palavra imperativa, um comando claro;
- 3) É uma palavra que instantaneamente relacionamos a fechar os olhos e relaxar.

Quando uma pessoa já está habituada a fazer isso, bastará você falar para ela entrar em hipnose e pronto, ela já estará lá, mesmo que o comando durma não tenha sido dado, pois já há um entendimento ali.

### **TODA INDUÇÃO É UMA QUEBRA DE PADRÃO**

Tenho percebido que há hipnotistas gerando uma grande confusão entre o tempo de indução e o efeito dela dentro da mente da pessoa.

Eu particularmente não gosto dessas divisões que separam uma indução pela forma que ela é feita,

podendo envolver confusão, distração, relaxamento progressivo etc. Pois, quando elas são separadas dessa maneira, o hipnotista deixa de perceber a coisa mais importante de uma indução, que é criar um padrão e depois quebrar esse padrão.

Algumas pessoas chamam isso de “quebra de padrão”, mas igualmente a limitam a processos previamente automatizados, como cumprimentar com a mão direita, dirigir ou escovar os dentes.

O maior exemplo disso é a Indução de Richard Bandler, que você verá em detalhes a seguir. Nessa indução, você finge que vai cumprimentar a pessoa, mas, antes de realmente finalizar o processo de cumprimentá-la, você interrompe o processo e a induz à hipnose. Isso acontece porque o processo de estender a mão direita para cumprimentar alguém (ao menos no ocidente) é algo tão intrínseco e automatizado que não precisamos pensar para fazer isso. Quer testar? Experimente apenas estender a mão direita para alguém e veja o que acontece.

O problema é que algumas pessoas começaram a associar a indução por quebra de padrão apenas a momentos assim, quando, na verdade, qualquer coisa que você direcione à mente de alguém para, posteriormente, quebrar rapidamente é uma indução por quebra de padrão.

A primeira parte da indução por quebra de padrão é justamente a criação de um padrão, como a atenção à respiração, a pressão de uma mão, a fixação do olhar ou o esforço para entender uma história.

Assim que esse padrão é obtido, a mente consciente está usando todas as suas forças para ter aquele foco contínuo, e é aí que o hipnotista entra com a segunda etapa, quebrando tal foco, utilizando quaisquer técnicas que serão apresentadas nos próximos parágrafos.



Tradicionalmente, nessas induções por quebra de padrão a palavra mais conhecida é o famoso “durma!”, o que gera uma profusão de confusão e medo no público que assiste, mas, como você já sabe, tal comando é utilizado por ser uma palavra curta, explosiva, autoritária e que, principalmente, indica à pessoa que ela deve fechar os olhos e se soltar.

Tenha em mente este resumo:

1. A primeira etapa cria o padrão;
2. A segunda etapa quebra o padrão

3. A terceira etapa é dar a sugestão, condensada na palavra “durma!”. Não é porque uma pessoa entra em hipnose que isso significa que ela perde a força, consciência ou necessidade de autopreservação. Pelo contrário, a mente humana não levou milhões de anos para ser ludibriada pelo primeiro sujeito que sai gritando pela rua, não é mesmo?

Então, mesmo após o comando “durma!” é necessário que o hipnotista continue a dar sugestões de foco, confiança e aprofundamento, o que por si só é considerada a quarta etapa desse processo:

4. A quarta etapa é a estabilização do sonambulismo.

Isso é necessário porque a mente humana não foi criada para ficar parada olhando para o nada, pois se nossos ancestrais fizessem isso com certeza estariam vulneráveis demais no meio da floresta. Portanto, após a quebra do padrão é necessário continuar aprofundando, senão a pessoa apenas abre o olho e diz que não aconteceu nada de extraordinário.

## **AS PRINCIPAIS INDUÇÕES RÁPIDAS**

Lembre-se de que toda hipnose é uma auto-hipnose e que o sucesso não depende da indução perfeita, mas, sim, da atitude mental trabalhada e aprimorada da

pessoa à sua frente. Posso parecer redundante, mas a ênfase é devida à importância desse princípio.

A maioria dessas induções são também chamadas de “indução de choque” aqui no Brasil. Eu não gosto dessa classificação, simplificando assim como americanos e europeus fazem há décadas, isto é, induções lentas ou rápidas.

A seguir, apresentarei algumas das induções mais conhecidas, tanto pela sua simplicidade quanto pela teatralidade, o que é muito útil em apresentações e demonstrações de hipnose (como naquelas festas de sobrinhos ou com seus amigos tranquilos no bar da esquina).

Mas não se preocupe em fazer “exatamente” como eu ensino. Pratique! Quanto mais você souber explicar o *pre-talk*, mais fácil será o processo da hipnose e você mesmo poderá adaptar e inventar suas próprias induções a partir do que disponibilizo neste livro.

### **FIXAÇÃO DO OLHAR COM OU SEM “DURMA!”**

Essa é uma das mais antigas formas de hipnotizar, percebida e trabalhada por Braid, logo após ele perceber que nas sessões de mesmerismo a pessoa ficava com os olhos vidrados ou voltados para as sobrelhas.

Com essa observação, Braid, que era oftalmologista, perguntou-se se, ao invés de realizar todos aqueles movimentos e crenças do mesmerista, a simples fixação ocular já seria o suficiente para produzir o mesmo efeito e zás! Deu certo!

Assim, Braid percebeu que fazer a pessoa olhar fixamente para um minúsculo ponto seria o suficiente para gerar o estado de hipnose e, portanto, todas as crenças mesméricas de energia e magnetismo poderiam ser retiradas do processo.

Não se assuste ao fazer isso com uma pessoa

(lembrando sempre do *pre-talk*) e funcionar já na primeira tentativa, pois é um processo tão ridiculamente simples que muitos estudantes acham que seu colega está fingindo nas primeiras práticas.

### *Roteiro básico:*

Peça à pessoa para que ela sente em uma cadeira, com os olhos abertos e postura estável. Evite fazer a hipnose com alguém deitado, principalmente se for sexta-feira após uma longa semana de trabalho (ao invés da hipnose profunda, ela irá para o sono profundo!). A propósito, certifique-se de que sua mão está limpa e sem odores estranhos, afinal você quer que a pessoa entre em hipnose e não em coma. A seguir, diga com sua voz natural e de forma tranquila:

“Sem mexer a cabeça, olhe para o centro da minha mão.”

(Coloque sua mão ligeiramente acima dos olhos da pessoa, até cinco centímetros de distância, para que haja um desconforto visual.)

Agora, percebendo os olhos cansados, desfocados e piscando, continue olhando no centro da minha mão.

(Lentamente aproxime a mão, esperando que a pessoa mesmo feche ou gentilmente cobrindo seus olhos. Leve de quatro a dez segundos nesse processo inteiro.)

“Ótimo! Com seus olhos fechados, solte e relaxe o corpo. Apenas continue ouvindo a minha voz e aproveite para ir cada vez mais fundo.”

(A partir daqui, estabilize o sonambulismo por meio dos aprofundamentos)

Ah! Você observou que nessa indução não foi necessário utilizar o comando “durma!”? Sim, não é a indução ou o comando que faz a hipnose acontecer, mas a atitude mental da pessoa.

No caso, como o processo inteiro da indução envolveu o cansaço ocular e gentilmente houve a quebra do padrão, o comando “durma!” não foi necessário, pois assim que a pessoa se entrega ela já está seguindo o comando “feche os olhos, solte-se e vá mais fundo”.

### **O FALSO APERTO DE MÃO DE RICHARD BANDLER**

Eu gosto muito dessa indução porque a acho bonita de ser feita dentro de uma roda de pessoas, pois ela é bem teatral e elegante.

Como em qualquer quebra de padrão, a primeira coisa que você fará é criar um foco, para depois aproveitá-lo e induzir à hipnose. Porém, a diferença aqui é que o foco inicial é algo profundamente intrínseco em nossa cultura, que é o hábito de cumprimentar dando-se as mãos. Tal ato está tão impregnado em nosso subconsciente que qualquer pessoa, mesmo um desconhecido na rua, que esticar a mão direita fará com que você automaticamente faça o mesmo, instintivamente.

Assim, nessa indução nós aproveitamos essa deixa subconsciente forjando um cumprimento de mãos e, em uma fração de segundos, interrompemos o processo conforme segue:

No momento que a pessoa estender o braço direito para realizar o cumprimento, gentilmente interrompa o movimento, levando a mão da pessoa pelo punho acima do nível dos olhos, dizendo:

“Agora concentre-se no centro da palma da sua mão. Olhe profundamente ali, e conforme a mão se aproxima do seu rosto, permita que os olhos vão ficando cansados, pesados...”

(Veja que o processo é exatamente o mesmo que ensinei na indução anterior, com a diferença de que não é mais a sua mão, mas a mão da própria pessoa. Lembre-se que é apenas o olho dela que deve virar para

cima e não a cabeça. Normalmente, o próprio peso faz a mão descer em direção ao rosto e, se nos primeiros segundos ela não der início a esse movimento, gentilmente você mesmo dá um leve toque para que isso aconteça.)

Isso, os olhos vão embaçando e a mão vai se aproximando, e você vai relaxando...

E quanto mais a mão se aproxima do rosto, mais os olhos fecham, mais a cabeça pesa, e quando os olhos fecham, você entra em um profundo estado de relaxamento.”

(Assim que a mão tocar o rosto da pessoa, diga para ela deixar os olhos fechados e deixar a mão tão relaxada que ela caia como um pano molhado, para ir mais fundo ainda. A partir daqui, estabilize o sonambulismo por meio dos aprofundamentos.)

## **HAND DROP**

Eis uma das induções prediletas dos hipnotistas, pela sua simplicidade e facilidade de uso.

Embora seja possível fazê-la em pé, é recomendável que no início você a faça sentado, pois algumas pessoas, quando entram em hipnose, despencam como se fossem um saco de batatas, e a menos que você esteja muito seguro para segurar alguém, não se arrisque a ter que explicar à pessoa porque ela está com a testa ralada (ou o nariz quebrado).

*De qualquer forma, o roteiro básico é este:*

Com a pessoa sentada, olhos abertos e pés firmes no chão ou na poltrona, diga à ela:

“Coloque sua mão sobre a minha.

Agora, olhe para cá e inspire fundo. (Pode ser para qualquer lugar, como a aliança, o meio dos olhos etc.)

Exalando, empurre minha mão para baixo com força.

Isso, mais força, mais força...

Durma!”

(A partir daqui, estabilize o sonambulismo por meio dos aprofundamentos.)

Essa indução é absurdamente simples, pois apenas envolve um foco simples (foco visual e pressão na mão) e uma quebra rápida do padrão (quando se tira a mão de forma abrupta). Porém, ainda assim muitos estudantes erram nos detalhes.

Tanto a sua mão quanto a mão da pessoa devem estar abertas, com dedos unidos e esticados. No caso, a mão da pessoa deverá ser apoiada sobre a sua palma, mais sobre a região dos dedos, para que no momento da retirada da mão essa caia com mais facilidade.

Diga à pessoa para “apoiar” a mão, pois, se falar para ela segurar, é provável que aperte sua mão, e isso impossibilita a retirada estratégica. Aliás, é importante dizer para que ela empurre para baixo, senão ela empurrará sua mão para a frente, o que não permitirá um movimento brusco o suficiente.

Esse é um processo rápido e suave. Já vi hipnotistas realizando isso como se fosse uma competição para ver quem é o mais forte. Alguns, inclusive, parece que saíram de uma aula de crossfit e ficam gritando “vai, empurra a mão com força. Força! Força!”. Não é necessária tanta bizarrice!

Apenas diga que a pessoa precisa empurrar a mão para baixo e, quando você sentir que ela está focada nisso, rapidamente tire a sua mão, dando em voz alta (mas sem gritar) o comando “durma!” de forma abrupta.

## **ARM PULL**

Essa foi a primeira indução que vi e simplesmente

fiquei fascinado pelo aspecto intenso e chocante que ela produz.

Ela também é uma das mais conhecidas e utilizadas em hipnose de rua, pois serve de *convincer* para quem está observando.

No entanto, essa indução é uma das mais “perigosas”, pois é muito comum hipnotistas acharem que ela é um golpe de judô ou que é necessário fazer força para “arrancar” o braço do sujeito.

Obviamente que pode ser feita sentada, mas a *arm pull* foi justamente concebida para ser aplicada em pé, pois é basicamente o nosso cumprimento com aperto de mãos.

Certifique-se de que a pessoa estará em pé e segura o tempo todo, e que ela não possua problemas ou machucados nas articulações do punho, cotovelo e ombro. É claro, um hipnotista experiente ainda assim conseguirá fazer essa indução mesmo com uma pessoa machucada, pois o segredo não é a força da puxada do braço, mas, sim, apenas o movimento abrupto com o comando “durma!”.

*O roteiro básico é este:*

Com a pessoa em pé à sua frente, pernas afastadas e pé firmes:

“Segure minha mão direita e olhe para cá (pode ser qualquer ponto de foco visual. Enquanto o sujeito segura sua mão, você poderá perceber se ele está resistindo ou colaborando).

Minha mão esquerda ficará aqui em seu ombro direito para ajudá-lo a ter mais segurança.

Inspire fundo...

Durma!”

(A mão esquerda serve apenas para ajudar a dar uma

pequena quebra de padrão e ajudar a segurar o indivíduo. Alguns hipnotistas gostam de puxar a cabeça do sujeito para frente, como se estivesse abraçando-a, mas não recomendo, pois você não tem tanta intimidade com a pessoa para ficar com ela ali, abraçada, com ela babando sobre seu ombro. Ajude-a a ficar em pé, firme, estável e sozinha.)

## **INDUÇÃO DE DAVE ELMAN**

A Indução de Dave Elman (IDE) é, de longe, a indução que eu mais utilizo em todas as sessões e demonstrações de hipnose que faço, seja individual ou coletiva.

Ela é simplesmente maravilhosa, pois, como você verá, ela preenche o requisito número um de qualquer ser humano: ser respeitado e acolhido.

Desenvolvida pelo grande Dave Elman, essa indução é uma mescla de *convincers* e testes, em que a pessoa vai percebendo que algo está acontecendo, se convencendo que o processo é real. Por sua vez, o hipnotista também vai percebendo o nível de entrega e profundidade da hipnose, o que poderá ser útil para continuar ou não o processo.

Dessa maneira, a IDE ajudará o hipnotista a entender o que está acontecendo dentro da mente da outra pessoa, e essa, por sua vez, estará percebendo que a hipnose vai ficando cada vez mais profunda, gerando um resultado ainda melhor.

A IDE se diferencia porque é muito mais suave e leva em torno de um até três minutos. Aí, é normal um estudante perguntar: “Mas, Rafael, porque é que eu vou levar três minutos em uma indução se posso levar um segundo com o *hand drop*, por exemplo?”.

A resposta é simples, meu caro gafanhoto: o objetivo não é hipnotizar rapidamente uma pessoa, mas ajudá-la



a perceber que ela é capaz de ir muito, muito mais fundo do que era capaz de imaginar.

Para entender a IDE, vou apresentá-la com um roteiro sistematizado. Mas não se engane: ela não é para ser considerada um *script* fechado, onde é só ler e pronto. A IDE é um processo completo no qual você precisa respeitar cada uma das etapas e cada uma delas é o prelúdio do que acontecerá em seguida.

Ensinado como um processo, a IDE pode ser apresentada como a junção dos seguintes passos:

**1. Catalepsia de pequenos músculos:** essa é a parte inicial de todo o processo. No caso, é uma etapa muito simples, facilmente alcançada para a grande maioria das pessoas, desde que a atitude mental esteja adequada. Assim que a pessoa fechar os olhos, diga para ela imaginar que as pálpebras desligaram a ponto de não abrirem mais e, somente quando ela tiver certeza de que não abrirá os olhos, é que fará um rápido teste. Observe aqui um ponto importante: você não está dizendo que é um teste ou desafio. Pelo contrário, está jogando completamente a responsabilidade do processo para ela, pois somente quando ela perceber que o olho não vai abrir é que ela fará o teste. Ou seja, você está induzindo a pessoa a realmente não deixar os olhos se abrirem. Quando ela percebe que os olhos ficaram “colados”, há a percepção de que alguma coisa especial está em andamento. Essa simples etapa já é um poderoso nível de hipnose, que pode, inclusive, ser utilizada para anestésias simples e criação de foco mental.

**2. Fracionamento:** é o famoso “abrir e fechar os olhos”. É uma técnica de aprofundamento baseada nos relatos apresentados no livro *Suggestive Therapeutics*, de Hippolyte Bernheim, que descreveu que seus pacientes tendiam a ir mais profundo cada vez que ele as hipnotizava e, então, lá pela quinta vez, eles podiam

atingir o sonambulismo, normalmente após semanas de atendimento. Dave Elman leu esse livro quando era apenas uma criança e desenvolveu a teoria de que não era o fator “tempo” que causava uma maior profundidade, mas a reindução ou entrada e saída da hipnose em sequência. Veja, Dave descobriu isso, começou a praticar (eu sempre fico imaginando como ele fazia isso com seus amiguinhos na escola durante os intervalos) e, pela primeira vez na história, intencionalmente conseguiu colocar as pessoas em sonambulismo, caracterizado pela amnésia. Até aquele momento, os hipnotistas, assim como Bernheim, o próprio Erickson e todos aqueles que empregavam a hipnose de palco, conseguiam ter o sonambulismo, mas não como uma fórmula eficaz, alcançando-o naturalmente ou de forma aleatória, e muitas vezes sem saber o porquê de aquilo acontecer. Na verdade, muitos falharam por tanto tempo que passaram a dizer que o sonambulismo é algo desnecessário para o processo terapêutico avançado, simplesmente porque não sabiam o processo correto.

**3. Catalepsia de músculos grandes:** essa etapa é principalmente para averiguar a entrega do indivíduo, ajudando-o a perceber que o corpo está mole e relaxado. Sim, muitas pessoas ficam tão focadas em seu “interior” que começam a esquecer que o corpo está ali. Quando elas percebem que os movimentos externos cessaram, há um comprometimento e entrega maior – aquilo que nós chamamos de *convincer*, lembra? Diferentemente da primeira etapa, em que houve o desligamento das pálpebras, aqui o objetivo é deixar o corpo cada vez mais desligado, atingindo grandes áreas musculares.

“Tá, Rafael, mas você disse que a hipnose não tem a ver com relaxamento.”

Sim, é verdade, mas relaxamento não significa necessariamente “relaxar o corpo”, mas diminuir o

número de distrações externas e ajudar a pessoa a focar cada vez mais em seu interior. Quando eu digo para alguém “relaxar”, na verdade o que estou querendo é que a pessoa pare de fazer outras coisas e apenas foque no que eu estou dizendo.

**4. Amnésia por sugestão:** aqui, preciso alertar que há uma confusão generalizada, onde alguns hipnotistas desavisados passaram a acreditar que nessa etapa deve haver um “esquecimento dos números”. Não, não é isso.

Para que o hipnotista e a pessoa hipnotizada possam ter uma percepção do nível de profundidade, Dave desenvolveu uma estratégia baseada na contagem, em voz alta, regressiva a partir do número 100. A ideia é que a pessoa voluntariamente fosse apagando e “esquecendo” os números, não necessariamente no sentido de esquecê-los completamente, mas criando uma confusão mental intensa semelhante àquela quando nos perguntam o número de nosso telefone celular, CPF, RG, CEP, número da casa e VUUP! Tudo fica confuso e você já não sabe mais sobre o que está falando.

No processo, quanto mais a pessoa se entrega e aprofunda, maior é o esforço mental para realizar tal etapa e naturalmente os números vão saindo da cena, como se a pessoa nem sequer soubesse o que estava acontecendo.

De novo: o objetivo não é fazê-la esquecer os números, mas qualquer coisa sequencial e complexa que contribuía para isso, como os dias da semana, meses, alfabeto ou iniciar de outro número, exemplo, a partir do 77. Perceba que são sequências que naturalmente seriam fáceis de serem pronunciadas, porém, com o relaxamento mental associado ao desafio de fazer isso de forma regressiva, geram uma “pane” na mente consciente e um profundo estado de hipnose se abre.

## **ROTINA DOS TRÊS MINUTOS**

Essa é a forma mais comum encontrada na IDE dos dias atuais e foi desenvolvida pelo próprio Dave Elman na década de 1960 como uma maneira de auxiliar seus estudantes médicos a levarem os clientes rapidamente para o sonambulismo.

Para Elman, era vital que seus estudantes pudessem encontrar o sonambulismo em, no máximo, sessenta segundos, o que a própria língua inglesa facilitava. No entanto, o objetivo não é ter pressa, é fazer de forma contínua e progressiva, observando cada um dos sinais apresentados. Para o hipnotista iniciante, um tempo máximo de três minutos é o suficiente (mais do que isso é relaxamento progressivo).

O que você verá a seguir é uma transcrição de uma IDE efetiva, porém não se prenda às palavras, mas, sim, ao processo. Assim que você se familiarizar com esse processo, abandone o script e perceba o que acontece.

### **CATALEPSIA DE PEQUENOS MÚSCULOS**

Respire fundo e prenda o ar. Agora solte o ar, feche os olhos e relaxe.

Relaxe seus olhos e os músculos no entorno dos seus olhos, total e completamente.

Relaxe-os tão completamente que pareça que as pálpebras desligam e param de funcionar.

Quando isso acontecer, prove a si mesmo que os olhos não abrem, teste, mas não deixe os olhos abrirem. (Pausa para a pessoa testar. É suficiente que apenas um leve esforço seja feito.)

Perfeito, é o suficiente. Pare de testar e permita-se relaxar ainda mais.

### **FRACIONAMENTO**

Em instantes, eu vou pedir para você abrir e fechar os olhos.

E cada vez que você abrir e fechar os olhos permita-se aprofundar ainda mais.

Abra os olhos. (Com a palma da sua mão, sem encostar, cubra os olhos da pessoa.)

Feche e vá mais fundo.

(Pausa)

Em um instante, eu vou pedir para você abrir e fechar os olhos novamente, e permita que o seu corpo relaxe ainda mais.

Abra os olhos. (Com a palma da sua mão, sem encostar, cubra os olhos da pessoa.)

Feche e vá mais fundo.

(Pausa.)

Daqui a pouco, eu vou pedir para você abrir e fechar os olhos novamente. Permita-se ir ainda mais fundo.

Abra os olhos. (Com a palma da sua mão, sem encostar, cubra os olhos da pessoa.)

Feche e vá mais fundo.

(Pausa)

## **CATALEPSIA DE MÚSCULOS GRANDES**

Em instantes, eu vou pegar o seu braço (esquerdo ou direito) pelo punho e, se você seguiu as instruções até agora, esse braço estará solto e completamente mole.

Não me ajude, deixe-me fazer todo o trabalho. Eu vou levantar seu braço apenas alguns centímetros e depois soltá-lo.

Quando eu fizer isso, apenas deixe que ele caia e vá mais fundo.

(Gentilmente levante e solte o braço.)

Muito bom! Vá mais fundo.

## **AMNÉSIA POR SUGESTÃO**

Agora que você conseguiu relaxar seu corpo completamente, vou ajudá-lo a ter um profundo relaxamento mental.

Em instantes, eu vou pedir para você contar regressivamente a partir de 100 em voz alta. Permita que cada número que você disser ajude a sua mente a ficar mais relaxada, calma e serena.

E você vai perceber que, após poucos números, sua mente irá ficar tão relaxada que o resto dos números vão sumir, desaparecer completamente. Quando isso acontecer, perceba o quanto a sensação é boa.

Você vai contar regressivamente desta maneira: “100... 99...” lentamente, permitindo que cada número sirva para relaxar sua mente, para que ela fique calma e serena.

Comece a contar regressivamente a partir do 100 agora.

(pessoa fala) “100”.

Relaxe e imagine que o outro da sequência está sumindo, apagando.

(pessoa fala) “99”

Ótimo, apague ainda mais o outro agora. Deixe-o ir sumindo.

(pessoa fala) “98”

Perfeito. Eles não são mais importantes. Apague todos eles agora. Você consegue! Você pode! Apague eles agora e permita-se ir mais fundo agora. (Pause por pelo menos uma respiração)

Eles se foram?

(pessoa fala) “Sim!”

(Assim que a pessoa concorda com o desaparecimento dos números, já é o momento de continuar o aprofundamento.)

## **PROBLEMAS E CONSIDERAÇÕES NA IDE**

A IDE é, para a grande maioria dos hipnoterapeutas, uma joia preciosa que é capaz de conduzir quase qualquer pessoa a um profundo estado de sonambulismo.

Porém, ao mesmo tempo, a IDE é uma dor de cabeça para muitos hipnotistas que ainda não entenderam que o segredo da hipnose é a confiança e a atitude mental do hipnotizado.

Em alguns casos, há momentos em que parece que parte do processo da IDE falha e, ao invés de entender o porquê da falha, há hipnotistas que preferem se dar ao luxo de dizer que ela não funciona, alterando ou reinventando a roda.

Mas como eu não quero que você passe por isso, vou ensinar alguns segredos que aprendi ao longo de muitos anos de prática e aprendizado com grandes mestres.

### **FALHA 1: A PESSOA ABRE OS OLHOS NA FASE DA CATALEPSIA DOS MÚSCULOS PEQUENOS**

Se a pessoa abrir os olhos, quando na verdade deveria desligá-los a ponto de não abrirem mais, é porque ela não entendeu o que é para acontecer ou está com medo de ir mais fundo, e como já mencionei, o medo é a única coisa que impede alguém de entrar em hipnose.

Assim, quando ela abrir os olhos (normalmente com cara de “ih, não deu certo”), gentilmente diga para ela a seguinte frase:

*“Muito bem! Você sabe que pode abrir os olhos porque lhe ensinei no pre-talk que a hipnose não tira o controle. Pelo contrário, depende totalmente de você. Você mostrou a si mesmo que pode abrir os olhos, mas agora*

*quero que os feche novamente e realmente se esforce para não abrir. Lembre-se: teste somente quando perceber que eles não vão abrir”.*

Aí, a pessoa fecha os olhos, concentra-se mais um pouco e finalmente testa. Se dessa vez o olho não abriu, passe adiante. Porém, se ela abriu pela segunda vez, faça uma conversa de um minuto apenas para entender se há algum medo ou se ela não entendeu ainda o que deve ser feito. No caso, não recomendo que teste pela terceira vez, pois normalmente a pessoa já está tão abalada que é possível que comece a sabotar todo o processo caso falhe novamente.

Acenda uma luz amarela em sua mente, pois a falha aqui neste ponto pode identificar uma pessoa que não está pronta ainda para ir mais fundo, precisando melhorar sua atitude mental, praticar relaxamento em casa ou até mesmo ser sincera em confirmar que não quer estar ali.

## **FALHA 2: A PESSOA NÃO ABRE OS OLHOS NO FRACIONAMENTO**

Aqui é importante prestar atenção no que está acontecendo. Pode ser apenas que a pessoa se encontre tão relaxada, tão focada que realmente os olhos param de funcionar. Nesse caso, você verá uma pessoa se esforçando arduamente para tentar abrir os olhos, sem sucesso.

Esse é um ótimo sinal e, na minha experiência, não é importante que você force a pessoa a abrir os olhos, pois isso poderá ser um tiro pela culatra, isto é, ela começará a fazer força, racionalizar e, por fim, interromper o processo de hipnose. Se você perceber que ela está disposta, participou ativamente do *pre-talk*, desligou bem os olhos na primeira etapa e aqui está se debatendo para tentar abri-los, diga para ela parar de tentar, apenas ir mais fundo, e aí você continua o processo naturalmente.



Por outro lado, caso ela não faça o mínimo esforço, como estivesse com preguiça, é importante você ser enfático (claro, sem ser ríspido): “Por favor, abra os olhos, agora”. Nesse caso, você terá até três tentativas para ver o que vai acontecer. Normalmente, a pessoa volta aos trilhos e começa a seguir as instruções ou continua ignorando o comando com desdém.

Se essa última alternativa acontecer, pare imediatamente o processo e tenha uma conversa franca com a pessoa, pois ela não está demonstrando real interesse.

“Ah, Rafael, mas se a IDE não funcionar, basta usar uma indução ericksoniana, hand drop ou qualquer coisa!”

Não, meu camarada!

Lembre-se de que não é a indução que faz a hipnose. É a atitude mental dela que faz a hipnose acontecer. Se você continuar a acreditar que a hipnose depende da técnica ou da sua força, a pessoa não terá resultados e achará que a hipnose é uma perda de tempo porque “você não a hipnotizou”.

### **FALHA 3: A PESSOA NÃO RELAXA O BRAÇO OU AJUDA A LEVANTÁ-LO**

Há pessoas que realmente não sabem o que é relaxar. Na verdade, elas têm uma visão totalmente distorcida do que é relaxamento, muitas vezes associando-o a sentar no sofá com um pote de sorvete vendo uma série de *zumbis* e fugitivos.

Assim, quando elas sentam e você pede para elas relaxarem, na cabecinha delas terá uma vozinha, dizendo: “Mas eu já estou relaxada! Estou sentada, parada e de olhos fechados, o que mais esse cara chato quer que eu faça?!”.

Ela está tão desacostumada a perceber seu corpo, que não entende que está tensa e dura como um pão velho, e

será sua função explicar isso a ela.

Assim, no momento que você diz para ela deixar o braço mole como um pano molhado (por exemplo), ela tem que entender que realmente é para deixá-lo solto, pesado, inútil, desde a ponta dos dedos até o ombro. Não pode haver tensão ou esforço ali.

Mas calma, há três caminhos a serem seguidos:

1) Aquela pessoa seguiu corretamente, com máxima perfeição, os dois passos até agora, porém, quando você pega pelo punho, sente que ela dá uma leve contribuição ao movimento, como se quisesse erguê-lo por conta própria. Nesse caso, gentilmente diga: “Você ainda está me ajudando, não quero isso. Deixe o braço agora mole e inútil”. Pronto! Muitas vezes já é o suficiente.

2) Se ainda assim a pessoa está tensa, controlando, você precisa contornar a situação, mostrando a ela o que deve acontecer. Há uma frase poderosa que traz efeitos incríveis, que é esta aqui: “Se você quer ganhar o controle da sua vida, sugiro que pare agora de controlar o braço e apenas siga as minhas instruções”. Esse choque de realidade é o suficiente para que aqueles ainda “duros” se soltem, pois estão acostumados a querer controlar sua vida e suas emoções. Porém...

3) Se ainda assim a pessoa não soltar o braço, mas você viu que ela está participando ativamente de todo o processo, estique o braço até a altura do ombro dela e dê sugestões de que o braço está ficando rígido como uma barra de aço e, quando ela tiver certeza que aquela barra não vai dobrar, diga para testar com força só para perceber que aquela barra não dobra. Se isso funcionou, ou seja, o braço não dobrou, dê os parabéns à pessoa e diga que agora o braço vai relaxando e caindo solto, aprofundando a hipnose.

Arrisco a dizer que em 99% dos meus clientes essas

três variações já fazem a pessoa se soltar completamente, mas é claro que sempre há um ou outro que não consegue, de jeito algum, largar o controle.

Se, tanto na catalepsia de músculos pequenos quanto no fracionamento não houve uma evolução muito boa e ainda aqui a pessoa está querendo ajudar ou mantém o braço tenso, cuidado! Ela está com medo ou não está pronta o suficiente. A estratégia é a mesma, converse com a pessoa e pergunte o que está acontecendo. Não é raro a pessoa abrir os olhos e dizer para mim que está com medo de prosseguir, pois não quer dar de cara com um problema guardado lá dentro. Nesses casos, seja gentil e ajude a pessoa a tomar uma decisão que seja boa para ambos os lados.

#### **FALHA 4: A PESSOA NÃO PODE CONTAR NA FASE DE AMNÉSIA POR SUGESTÃO**

Há! Esse é o momento mais tenebroso para a maioria dos hipnotistas, principalmente os neófitos.

Lembre-se da regra: toda hipnose é uma auto-hipnose. Não é você que hipnotiza a pessoa, é ela mesma que faz o processo. Portanto, os números não sumirão por magia ou feitiçaria, mas tão somente porque ela decide seguir suas instruções e permitir que aquilo aconteça.

Preste atenção a três detalhes importantíssimos:

1) No momento que a pessoa começar a contar em voz alta, não utilize mais a palavra “números”, senão você apenas reforça a ideia na mente da pessoa. Use, pelo contrário, o pronome “ele”, facilitando o esquecimento.

2) Não diga que a pessoa vai “esquecer”. Há indivíduos que ficarão tão ansiosos com isso que boicotarão o processo automaticamente. Diga apenas que “eles” sumirão, ficarão apagados ou distantes “como o vento leva uma nuvem para longe”.

3) Não diga para a pessoa contar de “100 até 0”, pois

ao fazer isso você já está induzindo a pessoa a continuar contando até o alvo, que passou a ser o “zero”. Pelo contrário, apenas diga para ela contar “a partir do número 100”, lentamente, e que a cada número ela imagine que o “outro” (veja, eu não digo “todos eles”, pois isso apenas reforça a ideia de que “todos eles” ainda estão ali) está sumindo, calmamente.

É importante também que você continue dando sugestões diretas, durante a contagem, reforçando que “o outro” está cada vez mais distante, sumindo e se apagando, e que ela pode fazer isso facilmente. Deixe claro que o controle está com a pessoa e que “eles” podem sumir completamente.

Eu não costumo deixar a pessoa passar do 98. Na verdade, eu fico atento à voz e expressão do rosto, o que normalmente significa a pessoa ir “perdendo” a voz, a boca amolecer e a cabeça tombar. E assim que chega no 98 eu digo enfaticamente “faça eles sumirem agora, eles não são mais importantes. Você consegue, faça isso e vá mais fundo”.

Tchuá! Normalmente a pessoa mergulha em profundo relaxamento físico e mal consegue balançar a cabeça ou confirmar que os números sumiram.

Porém, se ainda assim a pessoa fala que eles não sumiram, você pode adotar isso:

1) “OK. Apenas imagine que eles estão agora sumindo. Pinte-os de branco, assopre, jogue no vento ou até mesmo no fogo, mas dê um jeito deles sumirem. (pausa). Sumiram?”

2) Se, ainda assim, nada mudou, diga: “Vou levantar sua mão (direita ou esquerda) e quando ela cair, deixe que “eles” sumam, como se as luzes se apagassem e tudo some também. (levante e solte). Sumiram?”

3) Se nada aconteceu, mas a pessoa passou em todas

as fases anteriores com sucesso, apenas diga: “Está tudo bem, eles não são importantes. Deixe-os ali e vamos aprofundar na minha contagem de 10 até 1”.

Por outro lado, se a pessoa já teve dificuldades nos outros testes e aqui ela não se permitiu relaxar o suficiente para a amnésia, aborte a missão, emerja-a e saiba o que está acontecendo. Se você insistir, é provável que encontre outros bloqueios no andamento do processo, pois não há engajamento suficiente.

Atenção! Cuide para não confundir a amnésia por sugestão com a afasia, que é a dificuldade ou preguiça em falar os números. Algumas pessoas ficarão tão moles que mentirão para você, dizendo que os números sumiram, quando na verdade ela apenas não está querendo falar. Isso será difícil de ser captado no início da sua carreira, mas com o tempo poderá ver os sinais que envolvem o rosto, pescoço e até mesmo o corpo inteiro da pessoa. Sempre certifique-se perguntando categoricamente: “Eles sumiram, sim ou não?”.

E, para finalizar, não existem falhas na IDE. O que acontece é que em algum momento a pessoa se bloqueou, o que normalmente reflete alguma lacuna deixada no pre-talk. Se você sentir que a pessoa está com dificuldades, não faça como alguns colegas que querem ficar inventando induções ou pulando de galho em galho com técnicas mirabolantes. Apenas saiba o que está impedindo a pessoa de se entregar ou até mesmo diga que naquele momento não há o que possa ser feito.

### **POR QUE A IDE É TÃO EFICAZ?**

Bem, eu não vou negar que sou fã da IDE, e todos os meus estudantes têm que executá-la perfeitamente, em tempo razoável, para que possam se considerar hipnotistas.

Muitos me perguntam por que eu utilizo apenas essa indução no meu consultório de hipnoterapia, mesmo

conhecendo dezenas de induções e inúmeras variações. Gosto de explicar os seguintes pontos:

1) Na IDE, a pessoa se sente envolvida, respeitada e até mesmo acolhida, pois é um processo com um ritmo contínuo em que ela se percebe a protagonista e não um saco de pancada de alguém que chega gritando e mandando;

2) Na IDE, a pessoa percebe que algo está acontecendo, gerando o convencer necessário para ela ir se soltando e participando do processo;

Muitas vezes meus clientes chegam ao consultório extremamente nervosos e ansiosos para resolverem seus problemas, daí é necessário que cada pessoa vá se acostumando e encontrando seu tempo, o que não acontece, por exemplo, em um hand drop.

Mesmo explicando isso, alguns estudantes questionam o fato de que eu demore três minutos, ao invés de outra indução, que pode levar um segundo apenas. Costumo dizer que para mim o tempo não é o importante. Meu foco não é “hipnotizar” a pessoa, mas ajudá-la a ter uma experiência fantástica que poderá salvar seu casamento, sua família, seu emprego e sua vida.

Penso que três minutos valem o benefício, e você?

# **APROFUNDAR E ESTABILIZAR A HIPNOSE**

## **APRENDA A MERGULHAR NO SUBCONSCIENTE**

**“Cada pessoa é um abismo. Dá vertigem  
olhar dentro delas.”**

**Freud**

O que significa, realmente, “ir mais fundo” em hipnose? Será que é possível relaxar duas vezes mais? Ou, ainda, relaxar mil vezes mais?

Deveria ser interessante, não é mesmo? Ser capaz de ir um milhão de vezes mais fundo no subconsciente!

E, mesmo que isso fosse possível, como medir tal relaxamento?

Quero ajudá-lo a entender essa ideia com o auxílio de uma tartaruga. Você consegue imaginá-la?

Então, imagine uma tartaruga, calma, silenciosa e tranquila. Sua cabeça e patas estão para fora do casco e ela anda bisbilhotando toda a paisagem à sua volta. Até que, de repente, uma criança marota chega correndo e gritando, toda feliz com seu novo bichinho de estimação.

O que a tartaruga faz?

Recolhe-se em sua própria casca, mantendo-se agora totalmente quieta e afastada do mundo exterior a ela.

Agora, olhe para si mesmo. Você não tem um casco para se esconder, certo?

Mas pense em seus sentidos como os membros daquela simples tartaruga e seu corpo, o seu “casco”.

Quando você fecha os olhos e foca nas percepções emocionais e fisiológicas que acontecem dentro de si, bem como em seus próprios pensamentos, você está

fazendo como aquela tartaruga, recolhendo seus membros externos para dentro de si mesmo.

Isso se chama “aprofundamento”.



## **QUANTO MAIS VOCÊ SE VOLTA PARA SI MESMO MAIS VOCÊ APROFUNDA E MAIS VOCÊ IGNORA OS DIVERSOS SINAIS DO MUNDO À SUA VOLTA.**

Cuidado! Não pense que tal habilidade é algo específico a monges iluminados que moram no Tibete, que ficam jejuando e meditando de olhos fechados.

Pelo contrário, é uma capacidade normal que todos nós temos. Por exemplo, quando estamos imersos em um belo livro de suspense, ou na temporada final daquela série famosa de dragões e castelos de um universo paralelo, ou quando simplesmente estamos falando sozinhos sob o chuveiro.

Sempre que estamos imersos em nossos pensamentos estamos nos “recolhendo” para nosso interior – e isso é hipnose, embora estejamos com os olhos abertos e, muitas vezes, estamos totalmente longe do relaxamento físico.

Já tive amigos atletas que focavam com tanta intensidade na competição que ficavam totalmente insensíveis a um osso fraturado ou até mesmo ao apito do árbitro.

E já tive amigos que durante uma corrida, por exemplo, eram apenas capazes de ouvir a voz de seu técnico, mesmo que milhares de vozes gritassem à sua volta.

Esse maravilhoso poder mental, em hipnose, é chamado de “profundidade” e refere-se à possibilidade de nos desvencilharmos das diversas interferências externas e focar completamente no que quisermos.

## **“PROFUNDIDADE” EM HIPNOSE REFERE-SE À POSSIBILIDADE DE NOS DESVENCILHARMOS DAS DIVERSAS INTERFERÊNCIAS EXTERNAS E FOCAR COMPLETAMENTE NO QUE QUISERMOS.**

Assim, quando eu digo a alguém que “vá mais fundo”, eu sei que ele não abrirá um buraco no chão, mas que ficará cada vez mais focado em minhas instruções e cada vez menos apegado a outras coisas.

Em outras palavras, posso dizer que profundidade, dentro da hipnose, significa suscetibilidade.

Isto é, quanto mais fundo você vai, mais receptivo às minhas sugestões você se torna.

PROFUNDIDADE  SUSCETIBILIDADE

E qual a importância disso? Bem, quanto mais a sua mente aceita as sugestões de um hipnotista, maiores as chances de mudança, bem como a execução de fenômenos interessantes como analgesia, alucinações e até mesmo regressões de idade.

Tal profundidade pode ser obtida por diversas formas e técnicas, sendo que algumas eu já citei, como ler um livro, ouvir músicas ou dirigir, embora você verá neste livro técnicas extremamente compactas e contundentes que o ajudarão a chegar aos níveis mais profundos de hipnose, como o famoso estado ESDAILE.

### **IDENTIFICANDO AS CAMADAS DE PROFUNDIDADE**

Dave Elman e muitos outros grandes nomes da hipnose não utilizavam nenhuma tabela de profundidade, e isso por uma simples razão: as pessoas não reagem da mesma forma ao processo da hipnose.

Em outras palavras, cada pessoa tem uma identidade ou personalidade hipnótica única, e o que para mim pode

ser um profundo estado de hipnose, para outras pessoas é apenas um simples relaxamento físico.

Além disso, falar em profundidade nos dá a falsa imagem de que o subconsciente é algo linear e uniforme, como se você tivesse que estar em um estado “A” para somente então passar ao próximo “B”, o que é totalmente falso.

Já li tabelas de profundidade que citavam dezenas de níveis e estados, o que apenas torna o assunto confuso, metódico e enfadonho, para não dizer que é uma total perda de tempo.

De qualquer jeito eu ainda preciso me render ao poder dessas tabelas, pois senão fica muito difícil ou até mesmo impossível ajudar o estudante a entender o que está acontecendo com ele e com outras pessoas hipnotizadas.

A possibilidade que mais gosto de utilizar é esta aqui:



## **ENTENDENDO OS NÍVEIS**

Quero que você lembre que esses níveis têm uma função puramente didática, onde você terá uma noção do que pode acontecer ou do que você pode fazer em determinados níveis.

Porque na “vida real” esses níveis acontecem simultaneamente, interpolando-se ou até mesmo pulando níveis intermediários. Nada impede você de estar aqui lendo este livro em vigília e, de repente, entra em sonambulismo ao ouvir uma música incrível que o leve ao baile da adolescência.

Assim, esses níveis poderão orientá-lo enquanto segue um processo de hipnose, facilitando sua aplicação e aumentando seu rendimento. Mas, repito, não fique tão apegado a eles, pois cada pessoa tem uma maneira singular de expressar tais estados.

## **VIGÍLIA**

Vou começar falando do estado conhecido por vigília. Esse é o estado “normal” da vida cotidiana, quando estamos trabalhando, conversando ou desempenhando alguma atividade que exija atenção. Em nossa abordagem de hipnose, esse estado não é tão utilizado porque os fenômenos hipnóticos são praticamente escassos aqui. Exemplo? Olhe para sua parede à sua frente e imagine que há um dragão ali contando uma piada.

Você viu ou ouviu algo? Provavelmente não (a não ser que você tenha um ótimo treinamento mental ou tenha algumas coisinhas a serem resolvidas com seu psiquiatra). Então, para o hipnotista esse é apenas o ponto de partida, onde a pessoa expressa suas dúvidas e nós explicamos a atitude mental dela durante o processo.

## **LEVE**

Abaixo do estado de vigília vem o estado de hipnose leve, facilmente obtido com a simples respiração ou relaxamento comum, como aquele que a gente faz quando deita no gramado para olhar as nuvens em um belo dia de verão. Ou quando paramos para prestar atenção à piada que o colega de trabalho está dizendo ou lembrar da letra de uma música antiga.

Esse nível é muito conhecido pelas crianças que, virando o rosto para o lado, não sentem a dor da picada de uma agulha, ou quando a mãe diz que assoprando o joelho ralado a dor vai embora.

Já ouviu falar no incrível efeito placebo? Em que um paciente alivia sua dor ou até mesmo melhora os sintomas de uma doença, mesmo tomando pílulas de açúcar que apenas simula o remédio autêntico?

Então, este estado de foco e expectativa é uma das maneiras de experienciar o estado leve de hipnose – e isso provavelmente você fez a vida inteira, só que não chamava de hipnose.

Outra maneira de perceber esse estado leve de hipnose é pelo relaxamento, mesmo aquele simples que as pessoas experimentam quando mergulham no fundo de uma piscina e depois deitam prazerosamente sob o sol.

Você está se perguntando se tudo o que fez na vida era hipnose?

Sim, tudo o que você fez na vida era hipnose, só que sempre lhe ensinaram diversos nomes.

## **MÉDIO**

O estado médio de hipnose é uma maneira de dizer apenas que o foco está ainda mais apurado.

Nesse estado, os fenômenos hipnóticos tendem a se tornar mais profundos também, além de curiosos.

Por exemplo, enquanto eu estava escrevendo estas linhas, eu estava tão absorto que sequer percebi o cheiro do arroz queimado na cozinha – e infelizmente tive que acabar jogando tudo fora e fazer um macarrão instantâneo para meus filhos.

Assim, o estado médio de hipnose seria o estreitamento do foco, onde cada vez mais nos

distanciamos do mundo externo e focamos em alguma coisa específica.

Um fenômeno muito conhecido e relacionado a esse estado é a catalepsia, quando somos capazes de “desligar” o controle de uma cadeia muscular, como as pálpebras, braços ou pernas. Parece estranho? Deixe-me ajudá-lo a entender isso na prática.

Sabe aquele momento em que você está dormindo, mas acorda ainda cansado, mas tão cansado, que você quer “tentar” levantar, mas parece que seu corpo não obedece?

Então, isso é a catalepsia, que pode ser quando os músculos ficam absurdamente relaxados, como no exemplo acima, ou quando ficam extremamente enrijecidos, como quando está tenso para se apresentar a uma plateia e parece que o corpo vira uma estátua.

Dentro do processo de hipnose, esses fenômenos poderão acontecer espontaneamente ou pela sugestão do hipnotista.

## **SONAMBULISMO**

E, finalmente, chegamos ao estado mental mais adequado a quase todos os procedimentos hipnóticos: o sonambulismo. Aqui há um altíssimo grau de suscetibilidade, gerando anestésias profundas, revivificações de idade, alucinações e aquilo que chamamos de hipnoterapia, que é o processo de entender o que está gerando um comportamento considerado nocivo ou doloroso pela pessoa.

Muitos estudantes ficam confusos com esse termo quando o ouvem pela primeira vez, já que o termo “sonambulismo” é utilizado para indicar o famoso transtorno comportamental do sono, em que o indivíduo pode até mesmo caminhar e preparar uma comida – mesmo que totalmente inconsciente do fato por estar

dormindo.

A verdade é que esse termo foi adaptado pelo Marquês de Puységur (1751-1825), mesmerista francês que ao realizar os passes mesméricos em um jovem percebeu que esse não apresentava as violentas crises histéricas tão difundidas pelo próprio Mesmer, e, pelo contrário, apenas caía em um estado de letargia intenso, como estivesse dormindo.

Em princípio, Puységur pensou que o rapaz estivesse dormindo, porém ficou atônito que ele ainda assim respondia às perguntas, andava e respeitava todos os comandos, mantendo todas as faculdades mentais alertas e podendo voltar ao “normal” com um simples comando.

Como era um fenômeno muito semelhante ao sonambulismo verdadeiro, Puységur disse que esse estado seria um “sonambulismo mesmérico” ou “sono magnético” – um lugar entre a vigília e o sono.

Hoje nós chamamos esse estado apenas de sonambulismo, no qual a pessoa está altamente suscetível, porém totalmente desperta. Assim, a diferença entre o sonambulismo e os níveis anteriores é que aqui há um altíssimo grau de recepção às sugestões do hipnotista. Com uma simples instrução é possível reviver o período gestacional, entender as causas de um problema atual, anestesiá-las grandes partes do corpo, ver coisas que não estão no ambiente ou tirá-las da atenção, esquecer informações importantes, como o próprio nome etc.

## **ESDAILE**

Esdaile é o nível que homenageia o mesmerista do século 19 James Esdaile, que realizou milhares de cirurgias sem o uso de anestesia química, utilizando apenas a hipnose.

Ao contrário do sonambulismo, aqui há um relaxamento mental e físico tão intenso que a pessoa simplesmente não responde mais às informações externas, como se não estivesse mais ali.

Mesmo reflexos involuntários como piscar os olhos ou contrair os músculos faciais na presença da dor ficam ausentes. Por isso, apresenta sérias dificuldades no que se refere à comunicação e à emergência, quando comparado ao sonambulismo, exigindo técnicas específicas para trabalhar nesse estado. Vou falar mais sobre esse estado na parte de hipnoterapia.

**????????**

Talvez você tenha se perguntado o porquê dos pontos de interrogação (????) ao final dessa sequência e a razão é muito simples: não conhecemos ao certo qual o real potencial do nosso ofício. Para você entender isso, basta explicar que, até a década de 1950, o estado Esdaile era desconhecido pela maioria das pessoas (quando voluntariamente estimulado), sendo que foi redescoberto “ao acaso” por Elman e sua esposa.

Há autores que alegam conhecer e praticar níveis ainda mais intensos, comparando-os a verdadeiros estados de “hibernação humana”. Embora tais alegações sejam muito bonitas e até mesmo chamativas, acredito que não passam apenas de variações dentro do sonambulismo, seguindo sugestões dadas pelo hipnotista.

No entanto, vale a pena ter a mente aberta, já que o número de hipnotistas está crescendo cada vez mais e, com isso, um nível cada vez maior de aprendizado está surgindo. Acredito que veremos nas próximas décadas profissionais cada vez mais brilhantes e competentes mostrando ainda mais o potencial da hipnose na vida cotidiana.

**TRANSE? O QUE É ISSO?**



Parece haver cada vez mais confusão sobre o termo transe.

Alguns o consideram sinônimo de hipnose, enquanto outros dizem que tal coisa não existe e é apenas um nome para gerar confusão nas pessoas.

O problema desses dois pontos de vista “contraditórios” é que se apresentam como uma luta de poder com interesse de defender o seu próprio ego, pois, no final, estão falando da mesma coisa.

Transe é uma das maneiras mais antigas de explicar qual é a experiência da hipnose, e eu a uso sempre com muita parcimônia, pois a primeira ideia que vem à cabeça de um leigo é que transe é um estado “incomum” de consciência, onde ele seria abduzido por um alienígena do passado e poderia se comunicar com o cosmos, ao mesmo tempo que resolveria todos os seus problemas mundanos.

Porém hipnose não é algo tão diferente assim da nossa consciência ordinária, apenas não estamos acostumados ao potencial dela e a tudo o que ela faz “escondida” da gente. Você quer um exemplo? Bem, talvez você não estava percebendo sua inspiração e expiração – até agora. Será que a respiração só passou a existir enquanto você estava consciente dela? Claro que não!

Assim como os seus pensamentos, eles estão aí correndo pela sua cabeça independentemente de estarem sendo notados ou não.

Então, em hipnose, você apenas está mais focado nessa parte da mente que corre incólume nos bastidores, mas isso não exige mais esforço ou mudança do que quando estamos dirigindo sem perceber os comandos do carro, comendo enquanto conversamos animadamente ou assistindo a uma Copa do Mundo quase arrancando as unhas das mãos.

Assim, estar em um “estado de transe” não expressa realmente o que está acontecendo com a pessoa, que estaria mais em estado de “atenção” do que um estado “alterado” de consciência.

**É POR ISSO QUE GOSTO DE DEFINIR A HIPNOSE  
SIMPLESMENTE COMO UMA “ATITUDE MENTAL”, EM  
QUE VOCÊ DECIDE VOLUNTARIAMENTE ESTAR  
ASSOCIADO (TEMPORARIAMENTE) A UM FEIXE DE  
ATENÇÃO, ENQUANTO ESTÁ DISSOCIADO DE TODOS  
OS OUTROS FEIXES.**

Então, dizer que uma pessoa está em transe está errado?

Não, de jeito nenhum. Mas também não posso dizer que está inteiramente correto. Na verdade, estou cada vez mais propenso a simplesmente dizer que a pessoa está em hipnose (a propósito, nunca diga que alguém está “sob” hipnose, já que não há uma relação vertical ali), pois se separa da ideia de um fenômeno estranho e diferente.

Porém, tenho que discordar de alguns hipnotistas que simplesmente dizem que o transe não existe, como se fosse “pecaminoso” falar esse termo no meio da hipnose. O porquê de alguns hipnotistas falarem isso é que erroneamente associam o transe a um estado alterado, onde a pessoa hipnotizada revira os olhos, fica com a face pálida, abre a boca e começa a salivar insensivelmente.

Há cada vez mais cursos de uma tal de “hipnose sem transe”, em que a pessoa está focada e totalmente absorta nos comandos do hipnotista, mas não está relaxada ou babando. Obviamente que aquilo é transe, mas ao invés de fechar os olhos, a pessoa está com os olhos abertos.

### **SONAMBULISMO NÃO É UM ESTADO CONSTANTE**

O sonambulismo é o estado desejado para se realizar a maioria das rotinas hipnóticas porque a pessoa mantém excelente resposta às sugestões do hipnotista.

Dependendo do ambiente, do desejo e da confiança,

esse estado poderá ser obtido instantaneamente ou em poucos minutos.

Porém, é importante notar que o sonambulismo não é um estado onde a pessoa entra e simplesmente fica, pois a mente não é uma estrutura retilínea e fixa, e mesmo em hipnose a mente voltará à sua natureza, que é de movimento e inconstância.

É como se a mente inconsciente (aqui em nosso modelo) simplesmente não aceitasse o fato de alguém parar e ficar ali, à deriva, pronto para ser devorado por um tigre esfomeado. E, lá dentro, ela começa a dizer: “Ei, cara, o que você está fazendo aí parado? Levante, levante, levante...”. E naturalmente a pessoa começa a sair do estado de hipnose.

No começo, eu me assustava muito com isso, pois achava que tinha fracassado no processo de hipnose. Eu me aproximava da pessoa, explicava o processo, tirava os medos, respondia as dúvidas e fazia uma indução instantânea (veremos em outro capítulo). Mas como eu achava que a hipnose funcionava por causa do poder da indução em si e não por causa da atitude mental, bastaria gritar o “durma!” e tudo aconteceria normalmente, e muitas vezes a pessoa simplesmente abria os olhos como se nada tivesse acontecido.

Assim, mesmo que você faça uma indução (seja lenta, rápida ou instantânea), você deve fazer o processo de aprofundamento, que servirá como um estabilizador dentro do sonambulismo, permitindo que você tenha mais tempo para realizar os processos e rotinas desejadas.

### **EXISTE O “SONAMBÚLICO”?**

Uma das coisas que mais vejo hoje nas discussões de hipnotistas é a frase: “Ah, olha só, aquele cara é sonambúlico”.

Que espécime tão estranha é essa? E por que normalmente só aparecem quando há um grupo ou reunião de hipnotistas?

O “sonambúlico” seria uma pessoa que, com um simples comando, entraria automaticamente em sonambulismo, e seria o sujeito ideal para se trabalhar com as sugestões ou rotinas de palco ou de rua.

Há, no entanto, dois erros gigantes nessa crença.

O primeiro é o fato de acreditar que há pessoas que são mais fáceis para hipnose e outras que são mais difíceis (ou resistentes).

E o outro erro é a ideia de que o sonambulismo é um estado “constante” em hipnose.

Mas de onde vem realmente essa crença (maldita) de que há pessoas sonambúlicas?

Alguns creditam isso aos antigos hipnotistas, que por não saberem escolher corretamente seus voluntários ou o processo adequado de hipnose taxavam aqueles que se permitiam com mais facilidade de “sonambúlicos”, e aqueles que eram difíceis ou tinham a mente “analítica” eram chamados de resistentes ou refratários.

Ora! Eu já dei dúzias de treinamentos em hipnose e em todas as turmas, retirando um ou dois casos de medo de perder o controle, todos os estudantes entravam no mais profundo estado de hipnose, e mesmo aqueles que aparentemente não tinham facilidade durante o curso continuaram praticando auto-hipnose e perceberam que eles sempre estiveram naquele estado, e que não era necessário ver alguma luz branca no fim de um túnel ou vozes angelicais no éter do espaço.

E por que será que em grandes encontros ou cursos de hipnose sempre há o “sonambúlico da galera”?

Isso é muito simples de explicar. Você sabe qual a coisa

mais importante para o ser humano? Qual a única e real necessidade que eu e você temos?

Não, não é a felicidade!

É a aceitação!

É sentir-se parte de um grupo. É ser visto e acolhido pelas pessoas que lhe são semelhantes.

## **TUDO O QUE O SER HUMANO QUER É SER ACEITO PELOS OUTROS.**

Isso não é uma coisa nova. Não fui eu que criei isso. É algo intrínseco à existência humana, pois no passado longínquo, quando todos os animais da terra só queriam nos devorar – humanos simples, indefesos, sem força ou destreza – pudemos sobreviver apenas porque vivíamos em grupos.

Por mais feroz que seja um tigre, ele nunca avançará sobre um grupo de homens (exceto em nome da própria defesa).

Assim, biologicamente guardamos em nosso centro a pura vontade de sermos gregários e estarmos conectados às outras pessoas.

Então, imagine. Você está em um grupo com cem pessoas e, de repente, você se torna o centro das atenções onde todos querem hipnotizá-lo. Todos querem tocá-lo, tirar fotos e chamá-lo para tomar um refrigerante diet no bar da esquina, porque lá, também, eles vão hipnotizá-lo e tirar ainda mais fotos com você.

Parece divertido, não é?

No começo, eu também achava isso divertido, não vou ser hipócrita com você.

Porém, com a maturidade chegando pude perceber que tal coisa proporcionava mais males ao “sonambúlico” do que benefícios, além de disseminar um erro grotesco que há gerações nos perturba, principalmente porque já vi muitas pessoas dizendo que não eram hipnotizáveis, pois não eram “sonambúlicas”.

Cuide para não cair nessa armadilha. Você não precisa se tornar o bobo da corte para mostrar que é forte, bonito e inteligente. Não comprometa seu bem-estar emocional e o aprendizado das pessoas com um mito tão

ultrapassado como esse.

## **E COMO LIDAR COM OS “REFRATÁRIOS”?**

Outro mito extremamente forte, que corre paralelamente ao do “sonambúlico”, é o das pessoas resistentes ou refratárias à hipnose.

Uma pessoa resistente ou refratária seria aquela na qual a hipnose não “entra” ou “não pega”.

Nossa! Eu fico me perguntando em qual século nós vivemos!

Será que ainda estamos vivendo na Era das Trevas, onde a hipnose é uma magia lançada sobre alguém?

Assim como o “sonambúlico”, não existe o sujeito “resistente” à hipnose.

O que existe apenas é alguém que, por alguma razão, não quer perder o controle, expor seus sentimentos, contradizer sua religião, passar vergonha ou falhar na frente dos colegas, entre outros fatores.

E, por favor, não entre na velha promessa da “técnica para resistentes”. Isso não existe.

Veja que uma pessoa é resistente simplesmente porque ela tem medo, porque ela não deseja entrar em hipnose.

“Ah, Rafael, mas ela quer sim, só que não consegue”.

Meu caro amigo, tal pessoa está mentindo para você e talvez para ela também. Conscientemente ela está dizendo que quer, mas no coração há um medo gigante de entender o porquê da vida dela estar um inferno.

Anos atrás, eu estava fazendo uma demonstração pública de hipnose, onde as pessoas simplesmente faziam grupos para serem hipnotizadas por mim e por meus estudantes.

Certa tarde, uma moça alegremente compareceu e



participou de várias brincadeiras em hipnose, vivenciando coisas e experienciando tudo aquilo que eu sugestionava e sua mente aceitava como normal.

Ela ficou tão interessada com o que aconteceu que, meses depois, me procurou para uma sessão de hipnoterapia.

Em minha mente eu pensei: “Nossa, será uma moleza essa sessão porque tal moça simplesmente vivenciava tudo o que eu dizia em hipnose, chegando até mesmo a cair durante a apresentação correndo atrás de um Pikachu – um personagem de desenho japonês.”

Mas qual foi a minha surpresa ao perceber que, no consultório, ao tentar olhar para seus problemas e perdoar o passado, nem mesmo a mais simples das sugestões hipnóticas surtia efeito? Nem mesmo fechar os olhos e respirar calmamente ela conseguia.

Somente em um terceiro encontro é que pude fazer parcialmente algo, quando lhe disse que não trabalharíamos nada de terapia, apenas para acalmá-la, e que apenas faríamos um relaxamento progressivo.

Bum! Ela caiu em hipnose feito uma pedra na água.

Porém, bastou eu citar algo como “e agora você pode tomar consciência daquilo que a está atrapalhando”, para ela abrir os olhos e dizer: “Ah, acho que hoje não estou muito concentrada!”

Há jeito de contornar esse problema?

Sim, com uma boa conversa, em que explicamos em detalhes o papel de cada parte, retirando medos e ensinando o que deve ser feito.

Obviamente que haverá pessoas que, por questões pessoais ainda desconhecidas, terão uma grande facilidade para se “jogar” no processo, enquanto que outras experimentarão a hipnose de uma maneira um

pouco mais lenta.

Para algumas pessoas, será necessário um tempo maior de aprendizado, humildade e entrega. E saber respeitar esse tempo é primordial, pois cada um tem seu histórico de vida e suas próprias necessidades.

## **PERCEBENDO OS SINAIS**

Antes de lidarmos com o processo de hipnose em si, é bom você entender que é possível, sim, identificar e entender o que está acontecendo com a pessoa por meio dos sinais fisiológicos que ela apresenta.

Mesmo que o processo de hipnose seja algo puramente subjetivo e que acontece além do domínio do hipnotista, a pessoa hipnotizada demonstra vários sinais, que você saberá identificar desde o começo de sua prática.

Vou começar pelo grupo de sinais mais importante, que é aquele que acontece inconscientemente quando a pessoa está em hipnose, mesmo que leve:

- 1) Vibração das pálpebras;
- 2) Aumento da lacrimação (não é chorar);
- 3) Mudança da temperatura corporal;
- 4) Olhos avermelhados;
- 5) Manchas vermelhas na pele.

Observe que todos os indicadores acima não acontecem pelo simples querer ou força de vontade.

“Ah, Rafael, mas um ator consegue chorar porque quer!”.

Não, ele não chora simplesmente porque quer, como se fosse abrir e fechar os olhos. Para ele, chorar precisa se associar a alguma emoção, e isto é, como já discutimos, hipnose – foco e atitude mental.

A propósito, não é necessário que esses quatro sinais

apareçam simultaneamente. Na verdade, em muitos casos, nenhum desses sinais aparecem.

Caso nenhum deles apareça, lembre-se que a hipnose é algo intrínseco e, portanto, continue o processo normalmente. Por outro lado, mesmo que apenas um deles apareça, comemore porque é um ótimo começo.

Dito isso, segue alguns dos outros sinais que podem aparecer em hipnose. Como você perceberá, estes já são sinais mais facilmente “copiáveis”, mas, mesmo assim, deve-se atentar quando um ou mais deles aparecem, pois indicam que o caminho está correto.

- 1) Respiração lenta;
- 2) Dilatação da pupila;
- 3) Relaxamento muscular;
- 4) Face relaxada e neutra (máscara hipnótica);
- 5) Movimentos lentos;
- 6) Aumento da deglutição;
- 7) Globo ocular virado para cima.

Agora que você já tem um entendimento maior sobre a base do processo da hipnose, você está preparado para iniciar o estudo da prática e da hipnose em si.

Nos próximos capítulos, todo esse conteúdo será utilizado e, portanto, consulte sempre que ficar alguma dúvida.

## **APROFUNDAR SIGNIFICA ESTABILIZAR O SONAMBULISMO.**

Lembre-se de que nossa mente humana foi desenvolvida por milhões de anos para nos proteger, e não faz o mínimo sentido para ela parar e ficar parada no meio da bagunça. Para a mente, o movimento contínuo é sinônimo de vida e parar esse movimento significa um sério risco.

Assim, você verá que mesmo após um IDE ou *arm pull* perfeitos, se você não continuar aprofundando aquele estado, o natural é a mente simplesmente tirá-lo de lá, em uma simples atitude de autopreservação.

Na hipnose, o aprofundamento servirá como um processo “antinatural” desse sistema arcaico de sobrevivência, levando a mente continuamente a níveis cada vez mais profundos e internos de atenção.

Porém, mesmo que você leve a pessoa ao Esdaile, se você tiver um infarto fulminante e morrer ali ao lado dela, após um breve período – de segundos a horas – ela emergirá tranquilamente (para depois ficar traumatizada para o resto da vida, é claro).

Com isso, quero dizer que você tem a necessidade de realizar aprofundamentos constantemente, imediatamente após a indução e durante todo o período da hipnose, em intervalos regulares, principalmente quando a pessoa passa a racionalizar ou emergir naturalmente.

Ainda bem que essa etapa é muito mais simples do que o que você aprendeu até o momento, pois bastam alguns comandos e instruções bem simples para que isso aconteça.

Deixe-me mostrar algumas variações. Digo apenas algumas, porque qualquer coisa que esteja acontecendo no ambiente à sua volta pode ser um aprofundamento.

Então, assim que a indução acontece, automaticamente você entra com uma das possibilidades a seguir:

### **CONTAGEM DECRESCENTE**

Eu prefiro contar regressivamente, porque dá a sensação de aprofundar, ir mais fundo. Porém, não é um erro se você contar de forma usual, desde que você não se confunda e haja um contexto ali. Por exemplo, se você falar que a pessoa vai relaxar ao máximo, contar de um até cinco pode parecer estranho, porque ela sabe que há mais números a seguir. De qualquer forma, não se apegue tanto a esses detalhes. A pessoa já está em hipnose, já está aberta e seguindo instruções e, a não ser que seja uma hipnotista experiente, ela não perceberá a mínima diferença.

Além do mais, não é a ordem em si que garante o resultado, mas o ritmo e a utilização de reforços positivos durante o processo. Olhe só:

“Agora que você está em hipnose, vou contar de cinco até um para você perceber que esse estado ficará ainda melhor.

Cinco, sentindo-se leve, tranquilo e relaxado (leve pausa de dois ou três segundos)

Quatro, e você pode perceber quais as áreas do corpo que relaxam mais (leve pausa)

Três, (leve pausa)

Dois, isso aí, mais um pouquinho. Permita-se mais (leve pausa)

Um, vá mais fundo.”

É só isso: uma contagem firme, sem exagerar na mudança da voz, mantendo um ritmo confortável, que não pareça um lançamento de foguete e tampouco lento demais que pareça uma eternidade entre cada número.

Você também pode variar a numeração, começando a partir do dez, para dar mais tempo à pessoa, caso você sinta que ela está nervosa ou precisando se adaptar ao processo.

## **IMAGINAÇÃO MOTORA**

É muito semelhante ao aprofundamento anterior e, na verdade, ele é ótimo de ser feito simultaneamente, com a diferença de que enquanto no primeiro você apenas orientava a relaxar na contagem, aqui você realmente dá a sugestão de que a pessoa está “descendo” em direção a algum lugar. No caso, você cria uma experiência multissensorial na qual a pessoa se imagina fazendo alguma coisa, o que gera um estado de profundidade poderoso.

Observe:

“Agora que você está em hipnose, quero que você imagine que está em um elevador, amplo, claro e seguro. Durante a minha contagem de cinco até um, apenas imagine, faça de conta, deixe-se relaxar descendo por esse elevador. Quanto mais você desse, mais sua mente fica calma e tranquila.

Cinco, sentindo-se leve, tranquilo e relaxado (Leve pausa de dois ou três segundos.)

Quatro, e você pode perceber quais as áreas do corpo que relaxam mais (Leve pausa.)

Três, (Leve pausa.)

Dois, isso aí, mais um pouquinho. Permita-se mais (Leve pausa.)

Um, vá mais fundo.”

## **PRESSÃO NO OMBRO**

O simples fato de uma mão forte e confiável segurar seus ombros já produz um estado de tranquilidade. É aquele velho caso do pai, treinador ou amigo segurar

seus ombros e dizer que tudo vai dar certo.

Quando a pessoa está em sonambulismo (e sabendo que você tocará nela), apoie gentilmente sua mão em um dos ombros e, a cada exalação, faça uma leve – bem leve – pressão no ombro, para baixo. Você verá que o hipnotizado tende a deixar o corpo cada vez mais mole e a cabeça até começa a tombar mais facilmente. Adicione a esse elemento o comando de relaxamento aprendido nas variações anteriores.

### **ACOMPANHANDO A EXALAÇÃO**

Você já reparou que, quando estamos nervosos ou ansiosos, tendemos a puxar bem fundo o ar e depois soltá-lo lentamente? Isso acontece porque o sistema nervoso autônomo procura gerar um equilíbrio físico por meio da ativação do sistema parassimpático, relacionado à calma e preservação das energias do corpo.

Assim, o simples fato de a pessoa exalar tranquilamente já é um método de aprofundamento. Porém, agora você dará este comando: “A cada exalação você relaxa mais, o corpo pesa mais e você vai mais fundo”.

### **SONS AMBIENTES**

Muitas pessoas ainda têm em suas ideias que a pessoa irá “dormir” ou perder a consciência em hipnose e que ela supostamente deveria parar de ouvir tudo.

Obviamente que isso é impossível e você não precisa, tampouco, se preocupar em ter uma sala à prova de som para hipnotizar alguém.

Como um bom hipnotista, você se aproveitará de todas as experiências sensoriais para ajudar a pessoa a ir mais fundo. Como?

É simples! Em qualquer momento da hipnose, se algum ruído acontecer, como o barulho de carro, telefone, campainha, ar-condicionado ou até sua tosse, apenas

diga com convicção: “Todos os sons que você ouvir, de dentro ou de fora desta sala, permitem que você vá ainda mais profundo em hipnose”.

## **FEIJÃO COM ARROZ**

Jocosamente nomeei assim este aprofundamento porque ele é algo tão básico e simples, embora extremamente eficaz, que ele se tornou “o método” de aprofundamento que sempre utilizo e indico aos meus estudantes.

Na verdade, ele é a junção das cinco abordagens acima, feitas de maneira sincronizada com a respiração da pessoa. Acredite em mim: fazer este aprofundamento é fantástico e o relaxamento eliciado é incrível!

Experimente isso:

“Eu vou colocar gentilmente minha mão em seu ombro e quero apenas que você imagine que está prestes a descer uma bela escada, clara e segura. Durante a minha contagem de cinco até um, apenas imagine, faça de conta, deixe-se relaxar e vá descendo essa escada. Quanto mais você desce, mais sua mente fica calma e tranquila.

(Na exalação, pressionando ombro.) Cinco, sentindo-se leve, tranquilo e relaxado.

(Na exalação, pressionando ombro.) Quatro, e você pode perceber quais as áreas do corpo que relaxam mais e mais.

(Na exalação, pressionando ombro.) Três.

(Na exalação, pressionando ombro.) Dois, isso aí, mais um pouquinho. Permita-se mais.

(Na exalação, pressionando ombro.) Um, vá mais fundo. Todos os sons que chegarem a você, não importa quais, vão ajudá-lo a ficar mais calmo, focado e tranquilo.”



## **LEVE BALANÇAR**

É uma variação da pressão no ombro. No caso, aproveite que você já está com a mão no ombro da pessoa e, ao invés de simplesmente pressionar para baixo, faça um leve – muito leve – balanço do tronco.

Esse balanço suave, junto com o comando de exalar e aprofundar, é muito carinhoso e extremamente eficaz.

A propósito, não precisa dizer que vai balançar a pessoa, apenas faça!

## **PERÍODO DE SILÊNCIO**

Eu percebo que muitos hipnotistas falam e falam sem parar – parecem uma matraca! Esquecem que o relaxamento provocado pela hipnose é extremamente prazeroso e confortável. Dar um período de silêncio à pessoa permite que ela mesma encontre seu caminho e desenvolve sua percepção de relaxamento.

Porém, você não pode simplesmente parar de falar com a pessoa, senão ela acha que algo errado aconteceu e emerge sozinha.

Experimente assim:

“Agora que você está nesse profundo estado de paz e tranquilidade mental, eu vou ficar em silêncio por alguns segundos.

Porém, como você já sabe, sua mente sabe o que é melhor para você, e durante este meu período de silêncio você mesmo poderá continuar a relaxar. Se preferir descer uma escada, um elevador ou até mesmo um túnel, faça! Se quiser apenas ficar em silêncio e curtir este momento, você é livre!

Vá fundo enquanto eu fico em silêncio.”

## **EXPLICANDO AOS OUTROS**

Quando a pessoa está em hipnose, ela dorme?

Ah, com certeza você já sabe que não, correto? Tampouco o fato de estar em hipnose a faz parar de ouvir e estar suscetível ao que você fala, mesmo que não seja diretamente para ela.

Nesse aprofundamento “maroto”, você aproveitará que há uma pessoa ou plateia assistindo e simplesmente dirá que, enquanto você explica aos outros, o hipnotizado continua indo mais fundo.

Olha só:

“Fulano, você está indo muito bem.

E enquanto você continua aprofundando, me ouvindo e ouvindo a todos os sons externos, você percebe que continuará relaxando e indo mais profundo.

Você perceberá que estou conversando com algumas pessoas aqui à sua volta, mas está tudo bem. Você pode ignorar se quiser e, enquanto falo com elas, você apenas se solta e relaxa ainda mais.

Vá mais fundo.”

(E aqui, você se vira e explica alguma coisa aos outros. Neste momento, como o comando foi dado, o hipnotizado continuará aprofundando sozinho enquanto a conversa é realizada.)

## **FEEDBACK COM REFORÇO**

É o típico momento em que tudo o que o cliente faz é utilizado a favor da hipnose. Por exemplo, se ele pigarrear, você simplesmente diz: “Muito bem! Agora você consegue ir mais fundo”. Se ele se coçar, “ótimo, agora que se coçou pode relaxar mais”. Se ele se mexeu na cadeira, “muito bem, agora que se ajustou você relaxa ainda mais”.

Além disso, você também pode usar todos os sinais físicos que a pessoa dá, por exemplo, quando a cabeça relaxa e cai para o lado: “Maravilha! Você percebe que a

cabeça pesa muito e você relaxa todo o corpo”.

É um aprofundamento “malandro” que pode ser utilizado a qualquer momento.

### **SUGESTÃO INDIRETA**

É quando você utiliza o *Feedback* com Reforço em uma demonstração. Assim, no momento em que você se dirige ao público e o hipnotizado espirra, você poderia dizer: “Agora vocês observam que como ele espirrou ele relaxa mais”.

Outro exemplo simples é quando a pessoa está relaxando o corpo e você aproveita para dizer ao público que “ele está se permitindo ir mais fundo”.

Assim, indiretamente estamos sugestionando o hipnotizado, mas por meio de uma conversa com outras pessoas.

### **FRACIONAMENTO**

O fracionamento é um método em que a pessoa emerge e entra em hipnose várias vezes seguidas, aprofundando cada vez mais. Na verdade, não há uma emersão real, pois a pessoa apenas abre os olhos e percebe que fica cada vez mais difícil abrir os olhos e cada vez mais fácil fechar e se entregar mais.

Esse método foi desenvolvido pelo médico e anatomista do cérebro Oskar Vogt (1870-1959), que trabalhou por vários anos na concepção e realização da hipnose como um método adequado de psicologia experimental. Para ele, a hipnose dependia muito mais da percepção que uma pessoa tinha de si mesma do que da própria sugestão do hipnotista, e que para isso deveria existir uma explicação e a retirada de todos os mal-entendidos previamente a uma indução (que é o que hoje chamamos de pre-talk).

Como maneira de treinar a mente da pessoa, ele a colocava em hipnose, depois mandava abrir os olhos

perguntando como foi a experiência, fechava os olhos, abria e perguntava de novo, fechava os olhos, abria novamente com mais perguntas, e assim sucessivamente até o ponto de a pessoa simplesmente não abrir mais os olhos ou fazer força demais para tentar abrir.

Com esse achado, Vogt demonstrava que mesmo pessoas “resistentes” eram capazes de entrar em profundo estado de sonambulismo, não porque apenas abriam e fechavam os olhos, mas porque se concentravam cada vez mais nas respostas fisiológicas advindas do estado, percebendo que realmente alguma coisa estava acontecendo (convincer) e gradualmente se permitiam a ir mais fundo.

### **FRACIONAMENTO DISFARÇADO**

Ao comando do hipnotista, a pessoa abre os olhos, mas ainda em Permanose (até 90 segundos de suscetibilidade após emersão), para conversar sobre alguma coisa relacionada ao processo ou até mesmo retirar dúvidas e esclarecer equívocos. Em seguida, fecha os olhos relaxando ainda mais.

Veja como fazer isso. Com a pessoa em hipnose, apenas diga:

“Ok, abra os olhos, por gentileza.

Você está indo muito bem. Como foi essa experiência inicial? Foi agradável? Há alguma dúvida?

(A pessoa fala alguma coisa, e você apenas concorda, e diz em seguida)

Perfeito! Agora feche os olhos e vá ainda mais fundo.”

Veja que o processo é muito simples, desde que você não deixe a pessoa racionalizar demais com respostas complexas ou demoradas. Para aprofundar, basta dar o comando direto de fechar os olhos e ir ainda mais fundo.

Caso deseje, aplique algum outro método de aprofundamento por Imaginação Motora.

### **ABRA OS OLHOS, “DURMA!”**

Eu utilizo muito essa variação para aprofundar e, ao mesmo tempo, testar o comprometimento da pessoa. No caso, quanto mais em sonambulismo a pessoa está, menos ela interfere no processo.

Observe:

(Fazer após uma indução ou até mesmo como a própria indução)

“Quero que continue com seus olhos fechados.

Em um momento, vou contar de um até três, e somente no três você abrirá os olhos. Após isso, quando eu falar “durma!” (estalando dedos) você automaticamente fechará os olhos e fará o seu relaxamento ser ainda melhor.

A cada vez que você fechar os olhos, se permita ir mais fundo, e você perceberá que os olhos ficam cada vez mais difíceis de abrir e muito mais fáceis de fechar.

Um, dois, três abra os olhos. Durma!

Isso aí! Vá mais fundo!

Um, dois, três abra os olhos. Durma!

Cada vez, faça a mente relaxar mais.

Um, dois, três abra os olhos. Durma! (Agora, acelere o processo.)

Um, dois, três abra os olhos. Durma!

Um, dois, três abra os olhos. Durma!

Um, dois, três... (Silêncio de dois segundos, para testar se o cliente realmente está em sonambulismo, seguindo suas instruções. Caso ele esteja racionalmente controlando, abrirá os olhos antes do comando “abra os

olhos”. Caso ele realmente esteja em sonambulismo, ele permanecerá de olhos fechados.)

Abra os olhos. Durma!

Perfeito! Você é uma pessoa que entra muito bem em hipnose. (É apenas um elogio simples, para encorajar a pessoa.)

Apenas vá mais fundo ouvindo minha voz.”

Observe que se a pessoa abrir os olhos, antes de você dar o comando, é porque ela está controlando o processo. A estratégia é dizer com tom de firmeza que ela só pode abrir os olhos quando for solicitado, e que ela pode ir mais fundo. Nesse caso, você repete este fracionamento mais uma ou duas vezes e, após isso, um aprofundamento via Imaginação Motora ou outra qualquer. Caso perceba que a pessoa ainda está muito tensa, experimente o relaxamento progressivo e faça esta abordagem novamente.

### **MÃO SOBE, MÃO DESCE**

Eu gosto dessa variação, principalmente, quando estou demonstrando em sala de aula. Ela é muito elegante e bonita de ser vista. Além disso, como estou pegando e levantando o braço da pessoa, posso perceber até que ponto ela ainda está controlando o processo.

Veja só:

(fazer após uma indução ou até mesmo como a própria indução)

“Quero que continue com seus olhos fechados.

Daqui a pouco, vou levantar esta sua mão pelo punho, porém não é para você me ajudar. Este braço deve permanecer solto, pesado e desligado como um pedaço de corda. Você apenas se permite seguir as instruções.

Então, quando eu levantar sua mão, você vai abrir os

olhos, e quando eu baixá-la até a poltrona novamente, você fecha os olhos e relaxa só mais um pouquinho. Está claro?

Ótimo! Então vamos lá.

(Pegue suavemente no punho da pessoa e levante até a altura do ombro. Observe que o cotovelo não sobe e somente o antebraço se mexe.)

Abra os olhos!

(Baixando a mão) Feche os olhos!

Perfeito, você está indo muito bem. É uma pessoa facilmente hipnotizável. (Demonstre ânimo nessa afirmação.)

Realmente é um processo muito simples. Caso a pessoa ainda esteja controlando o braço, apenas utilize a mesma estratégia que lhe ensinei em Problemas da Indução de Dave Elman.

A propósito, quando eu estou ensinando essa técnica em sala de aula, quando subo a mão da pessoa, eu dou o seguinte comando:

“Subconsciente do fulano, enquanto a mão dele estiver aqui em cima quero que você aí dentro comece a melhorar a vida dela. Retire obstáculos, dúvidas ou traga à tona quaisquer coisas que podem facilitar o trabalho, saúde ou relacionamentos dela. Eu vou falar com os outros alunos e, enquanto isso, você aí dentro vai resolvendo o que tem que resolver, e nem precisa me falar nada!”

Aí, eu explico o assunto ao restante da turma – às vezes por dezenas de minutos – e o aluno à frente, em hipnose, sequer percebe a mão ali parada. Quando abre os olhos é comum ver a pessoa com os olhos marejados porque sente que resolveu algum conflito ou teve uma ideia brilhante para ganhar mais dinheiro.

Eu amo meu trabalho!

## **ABRA E PERCEBA**

Essa é uma variação simples que gosto de utilizar quando a pessoa é muito “analítica” e duvida o tempo todo da hipnose – mesmo que o pre-talk tenha sido excelente.

É basicamente a maneira como o próprio Vogt trabalhava, isto é, ele educava seus pacientes a sentirem e perceberem que estavam entrando em hipnose.

A propósito, vale lembrar: “Entrar em hipnose é aprender a entrar em hipnose”.

Veja a simplicidade:

(Fazer após uma indução ou até mesmo como a própria indução.)

“Quero que continue com seus olhos fechados.

Quero que apenas perceba o toque suave da minha mão em sua testa. Talvez a temperatura ou outra coisa.

Abra os olhos.

Você conseguiu perceber a minha mão em sua testa, correto? Como era a sensação? (Pessoa responde algo simples.)

Ok, feche os olhos e relaxe mais um pouco.

Agora, preste atenção em seu pé direito. Imagine-o tão relaxado que parece que desliga...

Abra os olhos.

Você conseguiu perceber o pé relaxando? Foi fácil, não é? (Pessoa responde algo simples.)

Ok, feche os olhos e relaxe mais um pouco.

Agora, imagine a respiração ficando tranquila. Imagine até os pulmões tranquilos e o coração leve...



Abra os olhos.

Você conseguiu perceber a respiração ficando mais lenta? Veja que, só de imaginar, você consegue fazer isso. É uma coisa bem simples a hipnose (Pessoa responde algo simples.)

Ok, feche os olhos e relaxe mais um pouco.

Agora, perceba como os olhos também relaxam, ficam mais pesados. Até a sobrancelha parece desligar. Na verdade, você vai percebendo que os olhos estão tão cansados que talvez você nem consiga abri-los.

Tente abrir os olhos. (Observe que aqui eu uso o verbo “tentar”. A ideia é que a pessoa realmente não consiga abrir.)

Os olhos estão ficando mais pesados, não é? (Pessoa responde algo simples.)

Então, é porque você entra facilmente em hipnose! Quando você se permite relaxar assim, basta imaginar e fazer de conta, e sua mente vai responder. Você está indo muito bem.”

Esse é um processo muito tranquilo e até divertido. Infelizmente, na maioria, as pessoas não estão acostumadas a falar de sentimentos e, principalmente, pararam de prestar atenção ao corpo, priorizando redes sociais e televisão. Isso gerou uma espécie de embotamento emocional, e grande parte da população acha que tudo é uma questão de “pensar” e ignoram o “sentir”.

Nesse fracionamento, você treina a percepção das pessoas, de modo que estejam prontas a responder suas perguntas com muito mais velocidade.

### **UM É POUCO, DOIS É BOM, TRÊS É DEMAIS**

Gosto de usar essa frase ao ensinar meus estudantes que após a indução é sempre bom “garantir” um bom

nível de hipnose utilizando dois aprofundamentos consecutivos. Isso garante que haja uma comunicação mais eficiente com o subconsciente, enquanto que fazer muitos aprofundamentos pode deixar a pessoa tão grogue que ela não corresponda mais.

A maneira que eu mais utilizo é simples assim: primeiro, faço uma contagem decrescente de dez até um, descendo normalmente uma escada. Assim que a contagem acaba, eu dou a sugestão de a pessoa continuar descendo, talvez a mesma escada ou algo melhor, enquanto fico em silêncio por alguns segundos.

Esse período de silêncio é muito bom, pois além de permitir a pessoa a seguir seu próprio ritmo e aproveitar alguns segundos de paz, o hipnotista consegue tomar uns golinhos de água e planejar os próximos passos.

## **MANTENHA A PROFUNDIDADE**

Aprofundar significa apenas estabilizar o sonambulismo de alguém, o que vale dizer que é uma garantia de que aquela pessoa estará altamente suscetível por um tempo considerável. Porém se você continuar fazendo aprofundamentos consecutivos, a chance de que a pessoa vá para o Estado Esdaile e não tenha mais uma comunicação com você é altíssima.

Certa vez eu estava em uma demonstração pública, com sete pessoas à frente do palco. Nesses casos, eu costumo dar sugestões individuais para entretenimento, como esquecer um número, colar as mãos na cabeça etc.

E, a cada nova sugestão, a pessoa entra e sai da hipnose várias e várias vezes. Naquele show uma moça começou a descer tanto, tanto que, de repente, nada do que eu falava surtia efeito, parecia que ela simplesmente tinha apagado e só voltou à normalidade após a conclusão da apresentação.

Se você estiver utilizando a hipnoterapia, na qual pode

ficar longos períodos em hipnose com uma pessoa, de vez em quando precisará utilizar um pequeno aprofundamento, senão a pessoa emerge e precisará continuar a hipnose em outro momento.

# COMO DAR SUGESTÕES EM HIPNOSE

**“A imaginação é mais importante que o conhecimento.”  
Einstein**

**“Pinto as coisas como as imagino e não como as vejo.”  
Picasso**

Agora, vamos tratar de uma das facetas mais engraçadas da arte da hipnose: a capacidade de fazer alguém sentir cheiros, ver coisas, falar línguas estranhas e até esquecer o próprio nome.

Mas antes de pisarmos com força nesse terreno fértil da imaginação, saiba que o subconsciente é literal e, por isso, você deverá dar detalhes específicos sobre o que irá acontecer ou ser experimentado na maioria das sugestões.

Por exemplo, se você apenas falar que haverá um dragão na frente da pessoa, essa poderá abrir os olhos e ter um colapso nervoso ao ver um dragão monstruoso querendo devorá-la.

Mas, como um bom hipnotista, você não apenas dirá que é um dragão, mas dirá que tal animal é engraçado, que tem uma cor verde muito bonita e que está sorrindo, além de reforçar que a pessoa ficará muito feliz e dará muitas gargalhadas ao ver tal espécime.

Em resumo: ter bom senso e ética faz a diferença na atuação de um hipnotista. Portanto, pense nas consequências do que dirá a alguém em hipnose.

## **O SUBCONSCIENTE É LITERAL NA INTERPRETAÇÃO DAS SUGESTÕES. TER BOM SENSO É UMA DICA MUITO ÚTIL EM SUAS APRESENTAÇÕES.**

Tão logo a pessoa entre em hipnose, seja por meio de uma indução lenta, rápida ou instantânea, faça um ou dois aprofundamentos que você aprendeu no capítulo anterior e trate de dar sugestões que sejam sempre muito claras, específicas e diretas, sempre lembrando do bom senso e do cuidado com quem está assistindo você.

Dave Elman costumava dizer que uma pessoa em hipnose não fica estúpida, portanto, não deveria ser tratada como estúpida, isto é, falando d-e-v-a-g-a-r, modulando a voz como se fosse um vampiro na madrugada ou sendo como a tia engraçada da escola falando com uma criancinha. Fale normalmente com a pessoa, como se estivesse em uma conversa normal, em um happy hour na sexta-feira antes do feriado. Ela está ouvindo e interagindo, a diferença é que com uma percepção ampliada.

### **A SUPERSUGESTÃO**

A supersugestão é um cuidado adicional que utilizo tanto em apresentações quanto em atendimento terapêutico. É apenas um comando ou uma instrução que está reafirmando com a pessoa que a dona do processo é ela e tudo o que está acontecendo ali é porque ela permite que assim seja, e não porque eu sou um mestre Jedi que controla sua mente.

No caso, digamos que você esteja hipnotizando alguém, seja na rua, no palco ou na poltrona do seu consultório, e assim que fizer uma indução, um aprofundamento descendo uma escada de dez degraus e um silêncio de alguns segundos, fale com convicção:

*“A partir deste momento, tudo o que eu digo a você, não importa se pareça bobo ou estranho, vai se tornar*

*instantaneamente uma realidade.*

*Não porque eu quero, mas porque você quer (reconquistar sua vida, se divertir, aprender etc.) e sua mente é maravilhosa, podendo alcançar qualquer coisa.”*

Isso aumenta sua conexão com a pessoa, pois ela entende que se alguma coisa for desagradável a ela, basta ela parar o processo. Experimente isso e conclusa os resultados das suas práticas.

## **DELÍRIOS E ALUCINAÇÕES**

Delírios e alucinações são apenas sugestões desenvolvidas para perceber ou alterar a realidade do indivíduo de alguma maneira.

Vamos supor que hipnotizamos alguém e que essa pessoa conversará com um cachorro.

Se você colocou na mão da pessoa uma almofada ou qualquer outro objeto e ela conversa com aquilo “como se” estivesse falando com um cachorro, então isso é um delírio.

Por outro lado, se você não colocou nada na mão da pessoa e apenas disse que na frente dela há um cachorro, e ela passa a conversar com o “nada”, então isso é uma alucinação.

Outro exemplo, você dá um copo de água para alguém hipnotizado e diz que aquela água é cachaça pura. Nesse caso, temos um delírio, pois há uma interpretação ou sobreposição da realidade com a sugestão hipnótica. Por outro lado, se você simplesmente diz à pessoa que ela estará bêbada com um estalar de dedos e, ao fazer isso, ela fica tonta e grogue, isso é uma alucinação, pois sem estímulo externo o cérebro cria uma realidade falsa.

## **ESCALONAMENTO DE SUGESTÕES**

Lembre-se que uma pessoa precisa aprender a entrar em hipnose e, portanto, é muito útil começar devagar

com as sugestões, permitindo que a pessoa vá se acostumando e entendendo exatamente como é processo.

Por exemplo, se você fizer um hand drop em alguém e simplesmente falar que há um unicórnio na frente dela (alucinação positiva), a chance dessa prática falhar é muito maior do que se você tivesse começado com sugestões mais alcançáveis, isto é, com menos probabilidade de refutação.

O segredo é que a pessoa precisa ir se adaptando e se moldando ao processo, começando com sugestões mais simples que, ao mesmo tempo, serão termômetros para saber se devemos continuar com aquela pessoa ou parar o processo.

Seu primeiro passo, após ter feito o aprofundamento e a supersugestão, é ajudar a pessoa a se convencer de que está indo cada vez mais profundo em hipnose, sempre de uma maneira gradual e segura.

A isso eu chamo de escalonamento de sugestões, onde iremos aumentar gradativamente a complexidade das sugestões, e sempre que um determinado conjunto de sugestões de um nível é ultrapassado, você irá ainda mais longe.

E por que isso é importante?

Porque para aprofundar ainda mais o grau de “dificuldade” de uma sugestão é necessário que a pessoa esteja pronta, no nível correto. Se ela estiver em um nível muito superficial, não terá uma experiência bacana ou ainda nada surgirá. Por outro lado, se ela aprofundar muito, ficará tão inerte e apática que não terá feedback algum do que está acontecendo.

E por que tantos hipnotistas não fazem isso?

Porque eles têm medo de que pareça que falharam. Novamente, a maldita herança que nos assombra até

hoje: a de que nós, hipnotistas, temos poderes mágicos e somos os responsáveis por “botar” alguém “sob” hipnose. Não é assim que funciona!

Caso você esteja conduzindo uma terapia ou uma demonstração pública e não tem certeza que a pessoa está suficientemente estável em sonambulismo, é provável que nada aconteça e você botará tudo a perder.

- Tá, Rafael, e se a pessoa “falhou” em avançar ou aprofundar?

Primeiro, não há falha. Há apenas resultado. Se a pessoa não alcançou um resultado específico, significa que ela precisa apenas aprofundar um pouco mais ou você deverá conversar com essa pessoa para saber se ela entendeu ou se há algum problema.

Além disso, há dois outros objetivos que só nós, “guardiões do segredo”, sabemos:

1) Um sujeito que não tem certeza se está hipnotizado irá, possivelmente, rejeitar as sugestões e emergir antes do tempo;

2) Quando o teste é feito corretamente, ele serve de convencer e aprofundamento.

Lembre-se de que tudo o que você fizer na hipnose deverá ser utilizado para aumentar ainda mais a expectativa, confiança e suscetibilidade do sujeito.

A seguir, você descobrirá uma maneira extremamente eficaz de levar alguém àquelas alucinações completas, onde a pessoa hipnotizada é capaz de ver seu ator favorito ou até mesmo conversar com um gênio da lâmpada mágica e aprender com ele. A ideia é simplesmente respeitar a complexidade de cada fase e somente avançar quando essa for devidamente concluída.

## **FASE 1: CATALEPSIA DE MÚSCULOS PEQUENOS E**



## **PEQUENAS ALTERAÇÕES DE HUMOR**

Essa é a fase inicial de complexidade de sugestões. No caso, essa dificuldade está relacionada com o número de sentidos, informações e entrega por parte da pessoa.

Aqui separei aquelas sugestões mais relacionadas ao cinestésico, como colar alguma parte do corpo, anestésias ou desligar pequenos músculos, o que é facilmente alcançável pela grande maioria das pessoas. Caso alguma delas não funcione, teste mais uma ou duas e verifique o que acontece. Se ainda assim não deu certo, há a possibilidade dessa pessoa não ter entendido a sua atitude mental ou nada do que você falou faz parte da realidade daquela pessoa e fica sem sentido.

Eu mesmo já passei por uma experiência relativamente boba e engraçada, quando disse para uma moça (durante a hipnose) que em sua mão estava a cola mais poderosa que ela já teve e, por isso, sua mão ficaria muito, muito colada.

“Agora, tente abrir a sua mão, mas quanto mais você tenta, mais a mão cola.”

E, instantaneamente, a moça abriu os dedos, como se nada tivesse acontecido. Perguntei a ela por que razão, ela respondeu com cara de nojo:

– Eu odeio cola!

Como era uma sugestão fora da permissão dela, nada aconteceu. Apenas respirei e segui em frente com uma das outras opções do quadro a seguir:

SUGESTÃO	BREVE DESCRIÇÃO
Olhos colados	Olhos ficam colados e a pessoa só abre se o hipnotista der a sugestão.
Boca colada	A boca cola, mesmo que queira falar.
Sente coceira	Sente coceira em alguma parte do corpo, relacionando a algum gatilho como estalar os dedos ou bater palmas.
Mão com balão, que vai subindo e aumentando a felicidade.	A pessoa fica com o braço relaxado e na mão há muitos balões que começam a subir.
Mão com balão, que vai subindo e aumentando a felicidade.	A pessoa fica com o braço esticado, e na mão há um livro ou objeto pesado que começa a descer.
Crise de riso	A pessoa lembra de algo engraçado e não para mais de rir.

Quando eu faço uma apresentação pública, por exemplo, com vários indivíduos participando, eu sempre começo uma “rodada” de sugestões a partir dessa primeira fase, pois ela me permite perceber quais os sujeitos mais abertos, que poderão seguir em frente, ou aqueles que precisariam de mais atenção ou aprofundamento. Como é uma apresentação, sempre que vejo que alguém não está maduro para dar o próximo passo eu gentilmente peço para se retirar, o que me permite manter apenas aqueles que estão completamente entregues ao processo. Segue um exemplo típico, que poderá ser alterado para se encaixar em quaisquer ideias citadas anteriormente:

“Imagine que os músculos em torno dos seus olhos desligam completamente.

Agora, imagine que aquelas pálpebras desligaram completamente, como estivessem coladas com uma supercola.

Vou contar de um até três e, a cada número que eu contar, imagine que aquelas pálpebras ficam cada vez mais coladas, desligadas e relaxadas.

Um, a cola fica totalmente seca.

Dois, os olhos ficaram totalmente desligados e colados. Prove a si mesmo que você pode.

Três, totalmente colados.

Agora, prove a si mesmo que os olhos permanecerão colados e tente, tente abrir, mas não consegue.”

Se a pessoa não abriu o olho, por mais que se esforçasse, ela passa para o próximo nível. Se estou em uma apresentação pública e ela abre o olho, ela é dispensada e continuo com os outros voluntários. E, finalmente, se estou em um ambiente privado, apenas com uma pessoa ou duas, eu explico o processo e a importância da atitude mental, aprofundo-a novamente e testo uma alternativa.

## **FASE 2: CATALEPSIA DE GRANDES MÚSCULOS E ALTERAÇÕES DE HUMOR OU PERCEPÇÃO MAIS ACENTUADAS.**

Agora já estamos um pouco mais avançados. Nessas sugestões, a pessoa precisará estar ainda mais aberta, permitindo que cada vez mais o subconsciente tome conta do processo.

Seguindo a ideia proposta, se estou em uma apresentação pública e algumas sugestões do nível anterior foram aceitas, eu passo a utilizar algo deste grupo, incluindo:

## B. DELÍRIOS OU SOBREPOSIÇÃO DA REALIDADE

SUGESTÃO	BREVE DESCRIÇÃO
Cheiro intenso	O ambiente fica insuportavelmente fedido ou maravilhosamente perfumado.
Sapatofone	Ao estalar os dedos, a pessoa precisa atender uma ligação importante e o sapato é o telefone.
Comidas diferentes	A comida muda de sabor.
Água ardente	Água vira alguma bebida alcoólica.
Paletó hipnótico	O hipnotista passa o paletó sobre a pessoa e ela entra em hipnose.
Pistola hipnótica	O hipnotista solta um disparo que coloca a pessoa em hipnose.
Boca solta	A boca da pessoa muda de lugar e, quando tenta comer algo, dá errado.
Hipnotista nojento	A pessoa fica com nojo do hipnotista quando ele chega perto.
Agasalho humano	A pessoa fica com frio e abraça alguém ao lado.
Colega flatulento	Alguém ao lado solta gases horríveis.
Bexiga cheia	A pessoa tem vontade de urinar imediatamente.
Cobras soltas	Cintos, cordas ou objetos se tornam cobras medonhas.
Arco-íris	Casas, carros, pessoas e tudo mais têm várias cores.
Artista	O hipnotizado vê outra pessoa como se ela fosse um artista famoso.
Animais	Todos viram animais falantes.
Faroeste	As pessoas se tornam cowboys.
Star Wars	As pessoas se tornam personagens do filme
Palhaços	As pessoas estão usando roupas de palhaço.
Cinto cobra	O cinto da calça se torna uma cobra.
Objeto falante	Um objeto qualquer ganha vida e fala com a pessoa
O amor é cego	Como no filme, a pessoa só vê a parte boa nos outros.
Visita à Marte	Todas as pessoas são alienígenas.

SUGESTÃO	BREVE DESCRIÇÃO
Braço de ferro	A pessoa estica o braço e não consegue dobrá-lo.
Beliscão na bunda	Diz para a pessoa sentir um beliscão na bunda a cada palma ou beliscão.
Tirar/trocar voz	Tirar a voz da pessoa, trocar com de outra pessoa, afinar, engrossar etc.
Bunda roubada	A pessoa não consegue sentar ou ficar em pé, pois está "desbundada".
Pés colados	A pessoa cola os pés e o hipnotista diz para ela tentar pegar algo à frente
Ficar gago/fanho	A pessoa fica gaga ou fanha e então conversa, canta, recita etc.
Anestesia	Anestesia em alguma parte e a pessoa, então, testa em si mesma.
Mãos coladas na cadeira, na perna, na testa	A pessoa cola a mão em alguma parte do corpo e o hipnotista o desafia a fazer algo, como pegar uma nota de dinheiro.
Bunda colada na cadeira	A pessoa cola a bunda na cadeira e o hipnotista a desafia a ficar em pé em troca de algo.
Ficar sem voz	A pessoa não consegue falar, mesmo abrindo a boca.
Falar cantando	A pessoa conversa cantarolando.
Quando toca ombro esquerdo, fica com raiva	Quando o hipnotista toca o ombro esquerdo da pessoa, ela fica com muita raiva.
Quando toca ombro direito, a pessoa dá gargalhada	Quando o hipnotista toca o ombro direito da pessoa, ela dá uma gargalhada sem razão
Troca a gargalhada	O hipnotista muda a gargalhada da pessoa, tal como uma bruxa, um policial malvado, Bob Esponja etc.
Vontade de chorar quando alguém dá a mão	Quando o hipnotista dá a mão, como o cumprimento, a pessoa chora sem razão.
Sentir frio/calor	A pessoa começa a sentir calor ou quer se agasalhar por causa do frio.
Bingo!	Sempre que algo acontece a pessoa levanta e grita que ganhou.
Fraqueza absoluta	A pessoa fica tão fraca que não consegue levantar um lápis.
Estátua de pedra	A pessoa vira uma estátua e mexe apenas a boca ou os olhos.

Passar por esse estágio significa que a pessoa está ainda mais aberta para permitir que sugestões ainda mais complexas emergjam.

### **FASE 3: AMNÉSIA POR SUGESTÃO E ALTERAÇÕES PLENAS DE HUMOR, PERCEPÇÃO E COMPORTAMENTO**

Aqui estamos no nível "ideal" para conhecer a imensa capacidade da nossa mente subconsciente. É aqui que os fenômenos relacionados à alucinação e às alterações plenas do humor e até mesmo comportamento

acontecem.

Em sonambulismo, todas as outras sugestões das fases anteriores podem ser feitas, pois há uma alteração tão intensa da realidade que, em alguns casos, você não consegue perceber se a pessoa está vivenciando aquilo plenamente ou está apenas fingindo ser um ator (e recebendo um cachê interessante por enganar os outros).

O sonambulismo normalmente é relacionado à amnésia por sugestão, isto é, quando damos a sugestão de que algo foi esquecido e a pessoa simplesmente não consegue mais nem saber do que se tratava.

Costumo ensinar aos participantes dos meus cursos cinco níveis adicionais relacionados ao sonambulismo, um cada vez mais exigente que o outro:

A. SUGESTÕES RELACIONADAS À AMNÉSIA	
SUGESTÃO	BREVE DESCRIÇÃO
Esquecer coisas pessoais	Faz esquecer nome, idade, profissão, endereço etc.
Trocar nome	Trocar o nome dele, da profissão, de pessoas etc.
Fica irritado com nome	Quando alguém erra o nome trocado.
Cadarços soltos	Esquece como amarrar os cadarços.
Aprendendo a andar	Esquece como andar.
Esquece onde está a boca	A pessoa pega um copo e não sabe como beber.
Esquece um número	A pessoa não consegue mais fazer uma contagem.
Esquece data	Dias da semana, aniversário, natal etc.
Troca números e letras	Após esquecer, trocar um número por uma vogal.
Troca nome de alguém	Como namorado, amigo ou pais.

### C. ALUCINAÇÕES VISUAIS NEGATIVAS (retira algo da percepção)

SUGESTÃO	BREVE DESCRIÇÃO
Pessoas peladas	O hipnotista diz que todos perderam a roupa ou há um óculos especial que vê as pessoas peladas.
Pessoas somem	Todas as pessoas à sua volta desapareceram.
Hipnotista some	O hipnotista some, mas a pessoa consegue ouvi-lo.
Partes do corpo somem	Partes do corpo da pessoa somem, e quando ela segura algo, aquilo parece estar levitando.
Coisas somem	O ambiente fica vazio.
Roupas somem	A pessoa se enxerga pelada.
Sapato roubado	Mesmo usando o sapato, ela acha que está descalça.

### D. ALUCINAÇÕES POSITIVAS (insere ou incorpora uma percepção)

SUGESTÃO	BREVE DESCRIÇÃO
Vendo famosos	A pessoa vê (no vácuo) alguém famoso.
Dragão risonho	O dragão voa, cospe fogo e conta piadas.
Duendes	Um duende ou vários contam piadas.
Bicho irritante	Tem bicho ou animal irritante no ombro da pessoa e fica fazendo barulho.
Harry Potter	A pessoa consegue lançar magias e feitiços, com varinha ou não.
Chuva de dinheiro	Está chovendo dinheiro e a pessoa precisa guardar na roupa.
Chapéus malucos	As pessoas usam chapéus engraçados.
Elvis Presley	A pessoa tem as roupas do rei.
Língua estranha/ alienígena/estrangeira	A pessoa conversa em um idioma diferente.
Tradutor maluco	Alguém traduz a língua estranha falada por outra pessoa.
A Favor	O sujeito concorda com tudo o que o hipnotista fala ou pergunta.
Do contra	O sujeito contraria tudo o que o hipnotista fala ou pergunta.
Montanha-russa	Uma montanha-russa com curvas, subidas, descidas, loopings etc.
Vira idoso ou criança	A pessoa se comporta como na infância ou possível velhice.

Homem/mulher aranha	A pessoa se desvia de tiros e joga teias nas pessoas.
Poção do amor	A pessoa se apaixona ao apertar a mão do hipnotista.
Lutador de videogame	Duas pessoas começam a lutar entre si, mas apenas com golpes mágicos a distância.
Night Dance	A pessoa vira um dançarino profissional.
Rock hipnótico	Várias pessoas tocam instrumentos invisíveis.
Droga hipnótica	A pessoa tem a sensação de ter utilizado alguma droga.
Vodu	É controlado por um boneco e repete movimentos e sente toques.
Coisa do capeta	Ao sinal, a pessoa fica brava e diz que hipnose é falsa e coisa do capeta.
Ciclope	Solta laser pelos olhos.
Invisibilidade	Acha que ninguém o vê e fica cutucando pessoas.
Alienígena	Veio de outro planeta, falando idioma diferente, e quer levar os humanos.
Policial do riso	Multa as pessoas que estiverem rindo.
Animal do poder	Incorpora um animal poderoso.
Do além	Incorpora alguém falecido.
Hipnotista verdadeiro	A pessoa diz que ela é a hipnotista de verdade e o outro é charlatão.
Famoso	Torna-se famoso e pede autógrafos.
Hadouken	A pessoa dá um golpe como nos videogames.
Gravidez	A pessoa fica grávida.
Árvore	A pessoa se transforma em uma árvore falante.
Pole Dance	A pessoa se torna dançarino ao tocar uma música.
Anjo mensageiro	Vira um anjo que quer dar uma mensagem especial.
Possessão demoníaca	Vira um demônio que quer fazer mal a alguém.

## QUANTO TEMPO DURA UMA SUGESTÃO?

Não há nada que realmente diga se uma sugestão durará muito ou não. Há várias condições para isso, como a necessidade da pessoa, a aceitação, o nível de complexidade etc.

Se você estiver demonstrando a hipnose, seja para uma ou mil pessoas, com a participação de voluntários, será necessário ter um ritmo contínuo, de aplicar, tirar e reaplicar novas sugestões, seguindo a ideia de escalonamento proposta.

## SUGESTÕES PÓS-HIPNÓTICAS

Sugestões Pós-Hipnóticas basicamente são sugestões dadas durante o período de hipnose para serem alcançadas, percebidas ou realizadas depois da emersão.

Podem ser enunciadas em qualquer momento, porém



são preferencialmente feitas antes da emersão, durante a emersão e tão logo a pessoa saia da hipnose. Com isso, essa sugestão ficará ainda mais facilmente registrada na memória de curto prazo da mente consciente, fazendo com que a pessoa pense no assunto durante o dia ou período informado.

### **SIGNO SINAL**

Signo sinal é o nome da sugestão que irá trazer um pensamento ou um sentimento no sujeito, após a hipnose.

Por exemplo: “toda vez que você vir a cor branca, você sentirá tranquilidade e calma. ”

Nesse caso, o signo sinal é a cor branca.

Ou, em outra situação, “toda vez que eu disser ‘apagador’, você vai se esquecer de seu nome”.

Nesse segundo caso, a palavra “apagador” é o signo sinal (que também pode ser chamado de âncora).

Ou o signo sinal pode ser um comando específico para voltar ao estado de hipnose, instantaneamente, como “toda vez que estalar os dedos, imediatamente você sentirá seus olhos fechando e você mergulha nesse estado de relaxamento”.

Semelhante a esse último, o signo sinal pode ser utilizado em quaisquer das outras sugestões dadas anteriormente, como, por exemplo “quando eu estalar os dedos, você sente uma picada/coceira/vontade de rir”. Posteriormente, após a emersão, basta o hipnotista estalar os dedos e a pessoa sentirá aquilo.

### **O PRESENTE HIPNÓTICO**

Essa sugestão pós-hipnótica é fantástica quando utilizada em apresentações de palco ou na hipnose de rua, pois muitas pessoas querem resolver pequenos conflitos e veem ali uma incrível oportunidade para

saciarem essa vontade.

Assim, é muito importante, não apenas para atrair mais voluntários, mas para principalmente mostrar seu profissionalismo e gratidão aos participantes, que você utilize o final da rotina de hipnose com alguma coisa especial para o sujeito.

Segue um exemplo simples e prático:

“Obrigado pela sua gentileza.

E como gratidão pela sua coragem e confiança, eu gostaria de lhe dar um presente, algo que o faça se sentir especial e possa ajudá-lo em suas atividades diárias.

Então, gostaria que agora você lembrasse de um momento da sua vida onde você estava se sentindo muito bem, muito forte, muito feliz, muito realizado.

Quando lembrar de uma emoção assim, apenas balance a cabeça para eu saber e continuar.

Ótimo!

Gostaria de sentir essa emoção ainda mais intensa?

Perfeito!

Vou contar de um até cinco. Apenas permita que tal emoção cresça em você.

(contagem com emoção e entusiasmo)

Consegue sentir essa energia dentro de você, não é?

Muito bem.

Agora, quero que você pense em algum objetivo seu, algo que quer alcançar, resolver ou conquistar.

Pegue aquela energia positiva do seu coração e ilumine essa nova cena, e todas as vezes que você pensar nela sentirá essa energia positiva iluminando seus pensamentos, trazendo mais disposição, intuição e

tranquilidade.”

## **COMO FAZER DEMONSTRAÇÕES**

Não importa se seu objetivo é hipnose de palco ou clínica, sempre que você falar que faz hipnose alguém pedirá uma demonstração e, por isso, você deve estar preparado para dar o seu melhor, ajudar as pessoas (e talvez conquistar novos clientes).

Em termos gerais, o processo para uma demonstração pública com poucas ou centenas de pessoas segue o mesmo passo, variando, obviamente, de acordo com o local e público.

Agora, vamos imaginar o processo mais comum: você, hipnotista, em uma festa com vários amigos ansiosos pela experiência e todos querem ardentemente que você as hipnotize.

A primeira coisa a ser levada em conta é que a hipnose é sempre auto-hipnose e que tais pessoas realmente precisam querer. Se alguém ali é forçado ou empurrado a participar, dispense tal pessoa porque ela não se abrirá e boicotará não apenas a si, mas a toda sua demonstração.

Portanto, faça um bom *pre-talk*, de alguns poucos minutos apenas, para explicar do que se trata, explicar a mente, a importância da atitude mental deles e a necessidade de respeito entre todos os participantes.

Assim que os voluntários se prontificarem por livre escolha, é o momento de fazer a primeira seleção, o que é feito por meio de *convincers*. Experimente fazer apenas o balão e livro em grupo e selecione apenas aqueles que mais tiveram movimentação nos braços. Para aqueles que não foram selecionados, amorosamente explique que isso não é um problema, que não é uma questão de “hipnotizabilidade”, mas, sim, de entrega. Talvez, naquele momento, eles não estejam dispostos a participarem de verdade.

Caso haja muitos voluntários, faça uma segunda seleção, em que eu recomendo o *convincer* Mão Colada na Testa. Não se preocupe se sobrarem poucos voluntários, pois é o suficiente para uma demonstração rápida e divertida.

Voltando àqueles que “passaram”, vem o momento da indução coletiva, que poderá ser uma Indução de Dave Elman, alterando apenas a questão de cobrir os olhos no fracionamento e pegar nos braços, um por um, dos voluntários. Na contagem dos números, você mesmo fará a contagem regressiva em voz alta, dando a sugestão de que a cada número as pessoas relaxarão mais e, em algum momento, os números (eles) somem.

Terminada a Indução, faça dois aprofundamentos à sua escolha e termine com a supersugestão. Aproveite agora para criar um signo sinal, dizendo que sempre que estalar os dedos eles voltarão imediatamente a este estado maravilhoso de relaxamento físico e mental.

Feito isso, faça uma rápida emersão, pergunte como eles se sentem e aplique o signo sinal instalado previamente, para ver quais aqueles que realmente voltam ao estado instantaneamente. Se alguém não fez isso, gentilmente o retire, e vá ficando apenas com aqueles que estão totalmente suscetíveis ao momento.

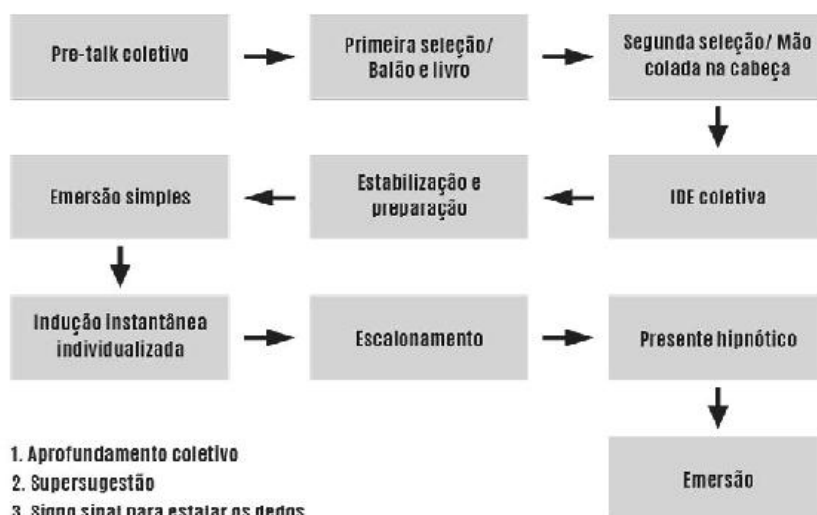
Uma vez que eles voltaram ao estado hipnótico, comece a aplicar o escalonamento que ensinei, observando e sentindo aqueles que podem continuar ou que, por alguma razão, pararam de seguir as instruções.

Não haverá problema algum se ficarem apenas três ou até mesmo uma única pessoa à frente – desde que você respeite e cuide, todas as pessoas à sua volta vão se divertir, participar e respeitá-lo na mesma moeda.

Ao final, lembre-se de retirar todas as sugestões e dê um belo presente hipnótico com muita alegria e saúde.

Nosso trabalho é maravilhoso. Uma simples sugestão pode libertar a pessoa das garras da dor que sofreu por décadas. Respeite isso e a vida lhe trará muitas recompensas valiosas.

## ESQUEMA TÍPICO DE UMA DEMONSTRAÇÃO DE HIPNOSE DE ENTRETENIMENTO



## HIPNOSE EM VIGÍLIA

Talvez a coisa que mais deixa os participantes dos meus cursos atônitos, no começo de sua jornada, é o fato de entenderem que hipnose é apenas uma questão de foco mental, “travar a mente em uma ideia”, como Dave Elman costumava dizer.

Todas as vezes que uma mãe sopra o joelho ralado de seu filhinho, dizendo que a dor vai embora e, de fato, some, ela está fazendo hipnose. Todas as vezes que você decide acordar em um determinado horário e isso acontece é hipnose. Todas as vezes que você acreditou ser capaz ou incapaz, e sua vida refletiu isso, foi hipnose.

**“UMA COISA É CERTA: A MENTE É MAIS VASTA E FLUIDA DO QUE SUGERE NOSSA CONSCIÊNCIA COMUM NO ESTADO DE VIGÍLIA<sup>2</sup>.”**

Assim, a hipnose faz parte da natureza humana desde que sejamos capazes de nos livrar das presas da realidade, imaginando, lembrando ou sonhando acordado. E é graças a essa capacidade inata que somos capazes de suportar as mais diversas dificuldades que a vida nos impõe.

No belo filme *Um Sonho de Liberdade*, de 1994, o protagonista Andy Ducasse, vivido pelo ator Tim Robbins, é condenado a mais de 30 anos de prisão. Mas, mesmo cercado pelas mais fortes dificuldades (além dos muros e policiais armados), é a sua esperança que o mantém são. Em uma frase marcante, ele diz: “Tem algo dentro de você que eles não podem alcançar, não podem tocar. É só seu. Esperança”. E foi graças a essa atitude mental que ele pôde sobreviver ao caos e, inclusive, planejar e realizar seu grande plano de fuga.

Qual homem ou mulher que tenha alcançado o sucesso, graças a uma firme atitude mental, não conhece esse poder?

A única coisa que talvez não soubessem é que isso era hipnose!

Novamente, a hipnose não é um estado alterado de consciência ou um relaxamento físico absoluto, muito menos encantamentos ou a própria técnica de indução hipnótica que veremos adiante.

Essa hipnose “cotidiana” foi chamada por Dave Elman de hipnose em vigília, e eu reconheço que é um termo um pouco confuso, já que a hipnose nunca é feita em estado de sono, mas em postura exatamente oposta. Para Elman, a hipnose em vigília continua sendo a ultrapassagem da faculdade crítica da mente consciente

e o estabelecimento de um pensamento seletivo no subconsciente, embora sem o famoso estado de transe (Dave Elman, em seu livro Hypnotherapy, p. 69). Aqui, o termo transe é utilizado para sinalizar um estado de percepção diferente do estado normal de consciência, podendo envolver relaxamento físico, inibição dos sentidos, alteração da percepção do tempo etc.

Entender que você tem em suas mangas uma arma tão incrível e poderosa vai ajudá-lo a obter uma eficácia gigante no pre-talk e convencer.

Assim, para que a hipnose em vigília aconteça, é necessário que a pessoa tenha sua mente focada em uma ideia simples, sem a presença de medo ou dúvida.

Mas atenção, não confunda focar em uma ideia com concentração, que é focar em um pensamento específico, como um mantra ou respiração.

**FOCAR EM UMA IDEIA PERMITE QUE TENHAMOS VÁRIOS PENSAMENTOS, EMOÇÕES E SENTIMENTOS ACONTECENDO, MESMO QUE DIFERENTES ENTRE SI, MAS QUE TRANSMITEM O MESMO OBJETIVO OU CONTEÚDO.**

Dra. Fátima, que utiliza a hipnose em seu consultório odontológico, volta e meia usa a “hipnose em vigília” com muita habilidade em seus pacientes.

Na verdade, qualquer médico ou dentista utiliza a hipnose em vigília em seus consultórios, só que de maneira totalmente natural e inconsciente.

Ela conta que é muito comum atender pessoas que estão morrendo de medo do dentista – apavoradas com a agulha, sangue e o incrível barulhinho do motor da broca.

É aí que entra a experiência do hipnotista. Sem que a pessoa veja, a dra. Fátima mergulha um simples cotonete em água e calmamente massageia aquele cotonete em uma área da gengiva, dizendo que o que ela está usando é um poderoso gel calmante e que, em menos de 30 segundos, a pessoa estará sentindo aquele local anestesiado e um profundo sentimento de tranquilidade.

E adivinhe só: há pessoas cuja “anestesia” é tão poderosa que chegam a ficar com a bochecha dormente ou dormem pesadamente ali na cadeira.

O efeito é tão impressionante que um dia um paciente pediu “se poderia levar um pouco para casa”, para passar no curativo, como remédio pós-operatório. Após alguns segundos de silêncio, a dra. Fátima teve que dizer: “Ah, esse remédio só pode ser utilizado em consultórios, senão causa dependência química!”.

Sempre que há uma necessidade emocional como dor ou medo, ou uma figura de autoridade, como um médico, dentista, policial ou padre, a sugestão dada ultrapassa com tanta intensidade o nosso fator crítico que ela é



instantaneamente aceita pelo subconsciente, sem nenhuma estratégia ou técnica específica.

Um integrante do meu curso fez uma cirurgia na coluna e, por uma semana, andou curvado, pois sentia dores muito fortes. Até que foi ao médico para uma consulta de acompanhamento e esse, ao vê-lo corcunda e arrastando os pés, disse em voz alta: “Que é isso, meu rapaz? Sua cirurgia foi perfeita e já não há mais nada aí. Endireite agora essa coluna!”. Após essa consulta, ele me disse: “Rafael, eu nunca andei tão ereto em minha vida como após aquela ordem. A dor que eu senti por uma semana, que não me deixava comer ou dormir, sumiu como se nunca estivesse ali”.

Milagre?

Não, apenas o poder da hipnose em vigília que o médico usou, em princípio sem saber que era capaz.

E como isso foi possível?

Qualquer “doutor” representa uma figura de competência e autoridade para seus pacientes. É claro, não podemos confundir a autoridade com uma figura de autoritarismo, devendo pensar na autoridade como aquela figura que desejamos acreditar ou que damos mérito por algo, como os próprios pais, irmãos mais velhos, líderes religiosos, professores, políticos, policiais ou qualquer outra que exerça alguma influência emocional.

Quando qualquer pessoa assim nos diz algo com convicção e focamos totalmente nossa ideia no que está sendo dito e compreendido, aí, então, a hipnose em vigília terá funcionado.

Eu mesmo recentemente fui “vítima” desse poder. Há poucas semanas precisei fazer um exame de sangue para avaliar minhas taxas de colesterol. Depois de doze (longas) horas de jejum, fui ao posto de coleta. Em uma

sala fechada com uma enfermeira de mau humor (talvez, pelo fato de ser seis horas da manhã ainda), estiquei meu braço para que ela me preparasse para a extração de sangue e, querendo quebrar o gelo, perguntei: “Isso aí não vai doer, não é?”. Bem, eu esperava uma resposta boba ou engraçada, mas para minha felicidade ela disse: “Sim, dói como o inferno!” e zap, enfiou a agulha no meu braço. Por alguns segundos, eu pensei que ela estava arrancando meu cérebro por aquela maldita seringa, mas felizmente a coisa foi rápida (e meu cérebro ainda continua comigo, espero!).

Ora, você talvez esteja se perguntando como é que eu pude cair nessa. É simples: mesmo sendo hipnotista, eu continuo sendo um ser humano. Não é porque você conhece as leis da gravidade que você pode levitar, não é mesmo?

Nesse fatídico caso, eu acordei muito mais cedo do que o normal, estava em jejum e ansioso para resolver rapidamente aquilo, havia uma figura de autoridade ali e, não vou negar, fiquei nervoso com o fato de ter uma agulha espetando meu braço. Quando ela disse que aquela simples ação seria insuportavelmente dolorosa, minha mente montou um cenário de dor e sofrimento e, antes que eu pudesse fazer algo, ela me espetou (como se eu fosse o prato do dia), e automaticamente minha mente aceitou tudo aquilo como realidade – eu apenas entrei com a realização do teatro macabro.

Assim, sempre que você for hipnotizar alguém, tenha em mente que qualquer coisa que você utilizar durante o pre-talk vai ajudar ou atrapalhar aquela pessoa. Se você soltar uma simples frase como “algumas pessoas não entram em hipnose”, já é o suficiente para ela aprovar aquilo e comprovar que você estava certo.

Ajude a mente da pessoa a focar na ideia de que a hipnose é confortável, segura e que todos podem entrar,

bastando simplesmente seguir as instruções. Além disso, ajude essa pessoa a imaginar que ela estará muito mais leve, relaxada e disposta depois da experiência.

Por exemplo, meu professor de musculação dizia que quando um estudante acreditava ser capaz de levantar somente um peso, por mais que o professor se esforçasse em motivá-lo, os resultados não apareciam nunca. Até que eu lhe disse: “Cara, é simples. Diga para seu estudante apenas se concentrar no movimento, enquanto você discretamente altera as anilhas, falando que ele está ficando cada vez mais forte.” No início, ele achou aquilo uma grande besteira new age, mas como não tinha nada a perder, resolveu testar com alguns estudantes, durante a semana. Quinze dias depois, o professor conta que o resultado obtido em dez dias com aquela abordagem foi maior do que o resultado obtido no trimestre anterior.

Será que realmente a dificuldade estava nos músculos? Ou na crença limitante do estudante? É claro, não estou dizendo que é para parar de se exercitar e apenas ficar em casa comendo e imaginando que está emagrecendo – não sejamos extremistas. Estou apenas dizendo que todos nós que já treinamos esportes de alto rendimento sabemos o efeito que a mente exerce sobre nós.

Convido você a experimentar a hipnose em vigília não apenas quando tem a intenção de fazer a hipnose em si, mas como uma maneira de ajudar as pessoas à sua volta. Ou, se você é um profissional que trabalha diretamente com outras pessoas, experimente utilizar a hipnose em vigília ajudando a verem o lado positivo da vida, a encorajá-las a realizar seus sonhos ou acreditar em si mesmas.

O mundo já está cheio de sofrimento. Não precisa usar a hipnose para invadir um país e desligar suas armas nucleares. Comece fazendo o bem para alguém perto de

você.

# **EMERGINDO DA HIPNOSE**

## **VOLTANDO À VIGÍLIA COM CONFORTO E SEGURANÇA**

**“A mente que se abre a uma nova ideia  
jamais voltará ao seu tamanho original.”**

**Albert Einstein**

Nunca, nunca use o termo “acordar”.

Isso é um erro grosseiro, pois a pessoa não dormiu em hipnose e pode quebrar todo o processo desenvolvido, já que é possível que o sujeito ouça que é para “acordar” e pense que a hipnose não funcionou porque ele estava acordado.

Além disso, evite usar palavras como “sob o domínio da hipnose” ou “sob o controle da mente”. Isso dá a sensação que a pessoa perde o seu autocontrole e se assusta. Utilize a palavra “emergir”, pois dá a ideia de que a pessoa estava “profunda” e agora voltará ao estado normal. Ou, se preferir, seja mais simples, como “terminar a hipnose” ou “abrir os olhos”.

### **TÉCNICA BÁSICA DE EMERSÃO**

O processo de emergir alguém da hipnose é até mais simples ainda do que o processo do aprofundamento. Basta você fazer uma contagem - normalmente crescente - com um tom de voz congruente e adicionando sentimentos positivos.

Dependendo do tempo e profundidade da hipnose, é interessante uma contagem mais longa, para evitar ou diminuir a “ressaca hipnótica”, que nada mais é que uma sensação leve de tontura ou desconforto na área da cabeça (não é algo para se preocupar, porém ninguém gosta de ter dor de cabeça).

Essa é basicamente a maneira que utilizo ao final de

qualquer apresentação ou processo de hipnoterapia:

“Num momento, vou contar de um até cinco.

Quando chegar ao cinco, você abrirá os olhos sentindo-se profundamente bem, forte e revigorado, pronto para ter um dia excelente.

Um, sinta sua nova vida em seus pulmões...

Dois, a partir de agora você é uma nova pessoa, com muito mais amor e alegria.

Três, e quando você estiver em seu carro, voltando para casa, se sentirá muito desperto, mais calmo e alegre.

Quatro, na verdade, sempre que se olhar no espelho lembrará que é uma pessoa de sorte e que a cada dia pode obter mais da vida e dar mais amor às pessoas.

Cinco, inspirando fundo, abrindo os olhos e sentindo-se muito calmo, desperto, alegre e relaxado.”

## **REMOVENDO SUGESTÕES**

Lembre-se de sempre remover aquelas sugestões que não têm uma função na vida da pessoa.

Ninguém quer sair de uma apresentação de hipnose com o nome trocado ou sem a bunda!

É claro, tais sugestões são tão incongruentes para o cérebro que minutos (ou horas) depois as coisas voltariam ao normal, mas normalmente deixar a impressão de que você foi desleixado ou que a hipnose seria perigosa com certeza não é interessante para nenhuma das partes.

No caso de uma apresentação, ao finalizar todas as rotinas, experimente algo assim:

“Num momento vou contar de um até cinco.

Quando chegar ao cinco, você abrirá os olhos sentindo-

se profundamente bem, forte e revigorado, pronto para ter um dia excelente.

Um, todas as sugestões de entretenimento são retiradas agora...

Dois, você lembra de tudo o que foi feito, se sentindo feliz porque descobriu como sua mente é poderosa e vai se divertir ainda mais quando perceber que tem mais controle sobre sua mente.

Três, respirando profundamente, sentindo a vida em seu corpo, descobre que tem caminhos cada vez mais felizes em sua vida.

Quatro, e mesmo que todas as sugestões de brincadeira sejam retiradas, esta sugestão de ser uma pessoa cada melhor cresce com você, dia após dia.

Cinco, inspirando fundo, abrindo os olhos e sentindo-se muito calmo, desperto, alegre e relaxado. Lembrando alegremente de tudo o que foi feito.”

Aproveite para “brincar” um pouquinho mais com a pessoa. Por exemplo, se durante a rotina de hipnose você utilizou uma amnésia do número sete, pergunte agora quanto é  $6 + 1$ . Se você trocou o nome dela, confira agora se ela realmente sabe o nome de verdade. Se você a fez ver todo mundo pelado, confira se ela está realmente vendo as roupas agora (vai que ela gostou da sugestão e quer manter isso?).

## **PERMANOSE**

A Permanose é um estado leve e passageiro, que acontece de 30 a 90 segundos após a emersão.

Sabe aquele momento em que você acorda, senta na cama e fica pensando que dia e horas são?

Então, a Permanose é semelhante, a diferença é que, em vez de dormir, você estava em hipnose. O hipnotista dá o comando de emergir, você abre os olhos, mas ainda

assim sua mente está altamente suscetível.

Aproveite esse momento para reforçar uma atitude mental positiva, informar que a pessoa irá para casa se sentindo melhor, que ela terá mais coragem, positivismo e a cada dia que passa se torna mais e mais saudável.

Nunca perca a chance de mudar, positivamente, a vida de alguém.



# **AUTO-HIPNOSE**

## **CONQUISTE SUA VIDA COM A ATITUDE MENTAL CORRETA**

**“Não é possível com a mente mortal  
indagar os pensamentos dos deuses.”  
Píndaro**

Há muitas formas de entrarmos em hipnose sem a atuação de um hipnotista como condutor do processo.

Uma dessas formas é a famosa auto-hipnose, em que criamos um atalho para nossa mente subconsciente por meio de um comando simples e claro. Os benefícios dessa técnica são incontáveis. Podemos utilizá-la para amenizar uma dor que estamos sentindo, implantar sugestões de força, coragem, autoestima em nosso subconsciente, inibir o sono em um momento específico ou entrar em um estado de profundo relaxamento em questão de segundos.

Na verdade, toda hipnose sempre será uma forma de auto-hipnose, pois a hipnose é uma atitude mental onde alguém decide seguir as instruções de uma outra pessoa.

Para tentar evitar confusão sobre esse termo, alguns autores tiveram uma ideia singular de dividir a hipnose em “homo hipnose”, a hipnose feita por você mesmo, e “hetero hipnose”, feita por outra pessoa. Tenho quase certeza que você deve ter contraído o rosto, assim como todos os meus estudantes, quando cito isso e, felizmente, não utilizamos mais essa pequena aberração.

Já imaginou você chegando para uma pessoa e dizendo: “João, hoje é o seu dia de hétero hipnose!”? Bem, não quero nem pensar na confusão que isso poderia causar.

**DE QUALQUER MANEIRA, PRATICAR A AUTO-HIPNOSE É SEMELHANTE AO PROCESSO CONDUZIDO POR OUTRA PESSOA, SENDO QUE AGORA VOCÊ OUVI SUA PRÓPRIA VOZ OU SEGUE APENAS SEU PRÓPRIO PENSAMENTO.**

## **PRATICANDO COM ÁUDIOS GENÉRICOS**

Atualmente é absolutamente fácil encontrar milhões de áudios de auto-hipnose, principalmente pelo fácil acesso à internet.

E embora isso seja maravilhoso, por ajudar a divulgar o efeito positivo da hipnose para a grande maioria das pessoas, praticar uma auto-hipnose desenvolvida de forma genérica é pouco eficiente.

Quando digo que é uma auto-hipnose genérica, estou me referindo ao fato de que ela não foi desenvolvida para você, para suas próprias necessidades e particularidades, ela não é personalizada, mas, sim, foi elaborada para a grande massa invisível que vai consumir aquele produto.

Então, quando praticamos hipnose ouvindo um áudio, mesmo que seja para “depressão”, com certeza a pessoa terá resultados superficiais, porque não aprofunda o assunto da maneira desejável e tampouco irá trabalhar os inúmeros pontos problemáticos que todos nós temos.

Praticar ouvindo esses áudios genéricos é muito útil para ajudar a desenvolver foco, confiança e aprender a seguir instruções. Eu mesmo indico algumas faixas para alguns clientes quando eu percebo que eles ainda não estão maduros o suficiente para entender o processo.

## **O MITO DE VIAJAR NA LUZ**

Praticar auto-hipnose é algo absurdamente simples, cabendo tão somente entender que toda sugestão é, ao final, uma autossugestão. No entanto, muitas pessoas acabam esbarrando em uma falsa expectativa de que

deveriam sentir alguma coisa maravilhosa, parar de pensar, perder a consciência, não ouvir mais nada do mundo exterior ou, simplesmente, voar em cavalo alado pelos vales da consciência cósmica.

Não, a hipnose é tão somente a sua própria capacidade de imaginar e aceitar uma ideia como se ela realmente fosse verdade, chegando mesmo a sentir o efeito emocional daquela ideia.

Por exemplo, como você se sentiria ao alcançar uma promoção em seu trabalho? Como você se sentiria ao emagrecer dez quilos? Como você se sentiria ao encontrar o amor da sua vida?

Talvez você esteja argumentando que isso seria impossível, pois, como saberia qual é a sensação de alcançar algo que ainda não foi alcançado?

Simples, porque emoções não julgam e, com certeza, você já deve ter vivenciado em sua vida alguma emoção ligada à vitória e conquista ou ao prazer e amor.

Vou dar um exemplo simples, com base na experiência de um dos meus estudantes.

Joseph gostaria muito de viajar à Europa com a família, mas nunca tinha viajado de avião e tinha muito medo de não conseguir que as coisas dessem certo para isso.

Ensinei-lhe que com a imaginação ele seria capaz de mostrar ao subconsciente exatamente o que seria necessário para alcançar aquilo, bastando que se permitisse sentir de verdade, sem duvidar das próprias sugestões.

Ao ouvir isso, ele disse que não teria como fazer aquilo, pois, como nunca viajou para tão longe antes, não saberia sentir como é a sensação.

Disse-lhe: “Bem, mas com certeza você já conquistou algo bom em sua vida, não? Feche os olhos e comece a

imaginar que está mergulhando no tempo, e sua mente vai ajudá-lo a reencontrar uma emoção de vitória, de conquista, de sucesso, que você já teve anteriormente.”

Dito e feito! Após poucos segundos seus olhos marejaram e sua face brilhou. Perguntei o que estava acontecendo e ele disse: “Lembrei do momento em que meu primeiro filho nasceu. É o momento em que estou pegando o bebê no colo pela primeira vez. Estou lembrando de suas mãozinhas, do pezinho e da carinha rosada dele.”

Bem, com certeza era uma emoção poderosa, envolvendo amor, alegria e vitória. Com essa emoção poderosa, apenas complementei: “Muito bom, agora foque nessa emoção. Sinta onde ela está em seu corpo. Sinta a temperatura, a sua respiração e até mesmo a sua postura. Agora, mantendo esse foco emocional, lentamente transfira a imagem para aquela viagem. Imagine sua esposa e seus dois filhos brincando, chegando ao hotel, comprando coisas. Imagine essas coisas e permita que essa emoção cresça junto com a ideia do que você está fazendo.”

Isso foi por apenas alguns minutos, o suficiente apenas para ele se sentir feliz, profundamente feliz, com aquela imaginação toda.

Esse estudante praticou diligentemente isso, todos os dias, pelo menos alguns minutos por dia. No início era estranho, mas conforme seu corpo e sua mente se acostumavam com aquela sensação, sua percepção das coisas também mudou. Teve a coragem de pedir o adiantamento das férias em sua empresa, vendeu o carro por um bom preço e, finalmente, após tantos anos de espera, conseguiu curtir dez lindos dias com a família passeando pela Europa.

## **NÃO CONFUNDA AUTO-HIPNOSE COM MISTICISMO**

Muito tem-se discutido em inúmeros livros, ao longo

das últimas décadas, sobre o poder “espiritual” do subconsciente.

Olha, eu adoraria acreditar nisso e dizer que isso é uma verdade, mas não, não é.

Nossa mente subconsciente é inegavelmente poderosa. Tem um conhecimento absurdo de tudo o que vivenciamos ao longo de nossas vidas, mas é somente isso. Ela conhece tudo, mas é o “tudo” do nosso universo particular.

Se o subconsciente realmente fosse uma coisa universal, como alguns gostam de acreditar, então por que simplesmente todas as religiões e filosofias não falam exatamente a mesma coisa? Ou melhor, nem haveria diversas religiões e filosofias, porque o conhecimento seria universalmente o mesmo.

Eu mesmo tive a honra de estudar com um grande mestre de meditação, que se proclamava perfeitamente iluminado, que havia alcançado o ápice da evolução humana. Mas ainda assim era incapaz de entender conceitos simples de qualquer outra religião que não fosse a da própria cultura dele.

Quando eu contei a história do Joseph, sei que muitas pessoas que leram pensaram se tratar de alguma “energia de atração”, com a qual o subconsciente “atrairia” as coisas necessárias e afastaria as outras. É, essa é uma ideia linda e encantadora – como os velhos contos de fada!

O que realmente acontece é que, nesse exato momento, aí ao seu lado direito ou esquerdo, há milhões de incríveis oportunidades, seja para torná-lo rico, magro, famoso ou casado (ou tudo isso junto!), porém seu subconsciente está programado para não ver isso, mas está programado para ver outras coisas.

A verdade é muito mais simples.

Quando praticamos auto-hipnose não estamos “movimentando uma energia quântica cósmica”, estamos apenas mostrando ao subconsciente que queremos ver tal e tal coisa e, conforme essa crença é instalada e vai transformando crenças anteriores, a nossa própria percepção dos fatos se altera e então começamos a perceber coisas que antes pareciam não estar ali, mas sempre estiveram.

Não acredita em mim ainda?!

É, eu sei que é difícil.

A ideia de que há uma coisa mágica nos circundando, precisando de uma técnica milagrosa (e normalmente cara) para ser ligada, nos seduz há milênios, e esse pensamento mágico nos guia e motiva em todos os aspectos, sendo que infelizmente nos limita pesadamente, pois deixamos de agir com o foco mental correto para apostar em algo que não está ao nosso controle.

Deixe-me ajudá-lo com um ou dois exemplos simples. Acredito que quase todas as pessoas vão se encaixar nisso e, caso não se aplique a você, converse com seus amigos e verá se isso confere.

Bem, já aconteceu de você querer comprar um carro de uma marca, com uma cor específica e, de repente, onde você começa a ver carros iguais aos da sua imaginação? Ou você começa a reparar que há dezenas de outros carros com aquela cor que você tanto quer?

Será que é mágica? Será que todos compraram o carro ao mesmo tempo que você? Ou será que você atraiu todos os motoristas da cidade para perto de você?

Não, meu caro amigo, você não atraiu nada nem ninguém. Apenas empregou o funcionamento mais arcaico da sua mente humana, que é prestar atenção em algo que emocionalmente é importante para você.

Como é que você acha que nossos ancestrais caçavam no meio da floresta - onde tudo é escuro e confuso - dezenas de milhares de anos atrás? Porque eles também ligavam o mesmo botão que você apertou ao imaginar algo e relacionar com uma emoção.

Não tem nada da magia ou misticismo ou vibração quântica, é apenas seu cérebro trabalhando com a função da ociosidade e necessidade de sobrevivência.

Outro exemplo semelhante é aquele que todas as mulheres grávidas já experimentaram: de repente, em qualquer rua, shopping ou lugar, há centenas de mulheres grávidas também!

“Uau, será que todas conceberam na mesma noite?”  
(teoricamente, não)

Acho que você vai concordar comigo quando digo que a gravidez é algo importante para uma mulher. E devido a esse foco e à emoção gerada, o subconsciente se programa para aquilo, até que o bebê nasça e, de repente, a nova mamãe passe a ver lojas de roupinhas de bebê em todos os lugares, mesmo na vizinhança onde ela sempre morou.

Com isso, quero dizer que ao praticar auto-hipnose não espere que alguma coisa lá “fora” de você aconteça, mas entenda que sua mente será reprogramada para ver e encontrar aquilo, desde que haja uma ideia precisa e uma emoção forte vinculada ao objeto ou à situação de seu interesse

## **COMO PRATICAR A AUTO-HIPNOSE VERDADEIRA**

Agora que você entendeu que a hipnose não é conversar com alienígenas da terceira dimensão e, sim, apenas imaginar e sentir algo, você estará pronto para praticar auto-hipnose e iniciar seu processo de autoprogramação.

Antes de praticar essa auto-hipnose é importante que

você defina o que quer ou pretende alcançar. Neste momento, você apenas quer dar uma relaxada após um longo período de trabalho? Ou quer programar sua mente para acordar amanhã mais cedo com mais disposição? Ou quer se programar para pedir um aumento de salário para seu empregador?

Então, primeiro defina claramente o que você deseja. Não tenha medo de investir um bom tempo nisso. Definido seu interesse, anote-o para que seja facilmente lembrado em suas outras práticas.

Mas atenção!

Sua frase tem que ter um *CEPE* muito claro. *CEPE* é um mnemônico, auxiliar de memória, que gosto de utilizar para ensinar que nossa prática de auto-hipnose precisa ser:

**C**urta,

**E**specífica,

**P**ositiva e

**E**mocional.

### **1. CURTA:**

Por exemplo, a frase “eu sou inteligente e capaz” é muito mais fácil de ser memorizada do que um texto de 1000 palavras. Quando nossa intenção é resumida em uma frase curta ela se torna muito mais poderosa, podendo ser lembrada e reforçada em qualquer momento do seu dia.

Um de meus estudantes, inclusive, marcava suas frases principais em pequenos cartões que mantinha sempre junto de si em sua carteira.

### **2. ESPECÍFICA:**

Além de ser curta ela precisa ser específica. Por exemplo, simplesmente dizer que “estou emagrecendo”



não ajuda em muita coisa, pois isso pode apenas ajudar a emagrecer um grama, correto? É importante que você pense exatamente no que quer alcançar. Se você quer emagrecer dez quilos, precisa dizer isso ao seu subconsciente, para que isso possa ser alcançado.

Igualmente, apenas dizer que quer ser mais feliz é completamente inútil, porque a felicidade é algo que nossa mente subconsciente não entende plenamente, pois todos os momentos que tivemos e consideramos felizes em nossa vida foram momentos de prazer e alegria. Felicidade é algo tão abstrato e confuso que o subconsciente apenas ignora isso. Pense, o que seria felicidade, neste momento, para você? Caminhar na praia? Beijar sua mãe? Um romance? Tagarelar com seus amigos? Ler um bom livro em silêncio?

### **3. POSITIVA:**

Agora, a parte mais importante, a positividade. Ela está relacionada à especificidade que acabo de mencionar, pois se você quiser parar de fumar, por exemplo, tem que focar no que você quer e não naquilo que você não quer. E por quê? Porque se você focar apenas no que não quer, não mostrará ao subconsciente o que você realmente deseja alcançar.

Por exemplo, “eu não quero comer chocolates e engordar” é a pior coisa que você poderá fazer em auto-hipnose. Qual é exatamente o seu objetivo? Parar de comer chocolates ou comer coisas saudáveis? E outra, será que comer um pedacinho de chocolate é realmente ruim? Claro que não.

Então, vamos pegar essa última (e horrível) frase e transformá-la no jeito certo: “Eu como um simples pedaço de chocolate e fico satisfeito”. Ou esta aqui: “Como cada vez mais alimentos saudáveis e emagreço rapidamente”. Ou quem sabe esta outra: “Minha alimentação é cada vez mais saudável e estou

emagrecendo rapidamente 5 quilos”.

Viu só a diferença?

#### **4. EMOCIONAL**

E, finalmente, a parte emocional. Ela é aquela onde você pode pensar, lembrar ou associar a alguma coisa que já lhe aconteceu no passado.

Ainda no exemplo do “chocolate vs. emagrecimento”, você já conseguiu emagrecer antes? Como era a sensação de ser magro? De colocar aquela roupa bonita? Ou de ir à praia sem se constranger? No caso do chocolate, você já conseguiu conquistar alguma coisa no passado, como o vestibular, o casamento ou um presente especial? Mesmo que as coisas não tenham relação alguma, nosso subconsciente se manifesta pelas emoções e é nelas que ele vai se prender. Então, exercite essa capacidade de associar emoções passadas às emoções desejadas e com certeza mudará o efeito da auto-hipnose.

Lembre-se, seu interesse e seu CEPE devem estar estabelecidos antes de entrar em auto-hipnose, pois senão seu foco estará em outra coisa e a hipnose não acontecerá de fato. Como essa é a parte mais importante, quero ajudá-lo com alguns exemplos simples daquilo que poderíamos considerar errado e ideal dentro dessa abordagem.

<b>Afirmação errada</b>	<b>Possibilidades corretas</b>	<b>Que sentimento você pode associar?</b>
<p><b>"Quero perder 10 quilos"</b></p> <p>A frase é curta, mas apenas querer não indica nada e, além disso, nosso subconsciente não costuma ter boas lembranças com sentimentos de perda.</p>	<p><b>"Estou emagrecendo 10 quilos de forma rápida e saudável"</b></p> <p>A frase é curta e dessa vez deixamos mais claro exatamente o que queremos, dentro de um modo rápido e saudável.</p>	<p>Como será quando usar aquelas roupas trancadas no guarda roupa, de quando era mais magro?</p> <p>Como será quando colocar aquele biquíni bonito que viu na loja?</p> <p>Como será quando entrar em sua roupa de casamento?</p>
<p><b>"A cada dia que passa meu chefe entende que sou um cara inteligente e isso vai fazer eu ganhar uma promoção melhor no meu emprego."</b></p> <p>Até há especificidade, mas está longa demais</p>	<p><b>"Todos reconhecem minha capacidade e mereço ganhar mais"</b></p> <p>Frase curta, focando no positivo e merecimento.</p>	<p>Como será quando chegar em casa e contar para sua família o que aconteceu?</p> <p>Quando você era criança, já chegou em casa com uma coisa boa e seus pais gostaram?</p>
<p><b>"Eu não fumo e não bebo muito."</b></p> <p>Totamente negativa! O que você realmente quer?</p>	<p><b>"Amo meu corpo. Tomo muita água e fico calmo apenas respirando devagar."</b></p> <p>Frase curta, focando no positivo e direcionado para novos hábitos.</p>	<p>Como será ter mais disposição para correr na praia com sua filha?</p> <p>Como será poder voltar dirigindo para casa conversando com sua esposa?</p> <p>Você já conseguiu vencer alguma competição ou prova no passado? Como foi a sensação?</p>

Perfeito!

Agora que você estipulou seus objetivos é o momento de fazer a auto-hipnose.

Observe como é um processo absurdamente simples.

Ah, não há contraindicação para isso. Pode praticar tantas vezes quiser durante o dia.

## **E O TRANSE, COMO FICA?**

Embora eu já tenha falado isso diversas vezes ao longo deste livro, parece nunca ser o suficiente explicar que hipnose é apenas uma questão de autossugestão. Você não precisa (e provavelmente não terá) de uma experiência extrassensorial durante a auto-hipnose ou a hipnose guiada por alguém.

Na grande maioria dos casos as pessoas apenas sentem um relaxamento físico e uma facilidade maior em perceber emoções, mas ainda assim suas mentes continuam inquietas, pensantes, e se elas precisam tossir ou se coçar, a hipnose não termina, pois toda hipnose é apenas uma questão de atitude mental, e se elas se sugestionam que nada as tirará daquele estado, assim será.

Portanto, ao praticar sua auto-hipnose diária, apenas faça e acredite que dará certo.

É engraçado ver pessoas desistindo no início porque elas alegam que “nada aconteceu”, quando, na verdade, nada deveria acontecer de verdade.

O que você deverá perceber com a sua prática diária de hipnose são os resultados almejados, como emagrecimento, mais disposição, dormir melhor ou viver mais saudavelmente, pois são os resultados das novas programações subconscientes.

Não limite sua vida ou sabote seu sucesso com base em falsas expectativas. Na verdade, você nem sequer precisa terminar este livro para começar a praticar.

Apenas ponha em prática. Seu sucesso está em suas mãos.

## **PASSO A PASSO DA AUTO-HIPNOSE**

Antes de começar a auto-hipnose, anote suas afirmações, desejos e emoções associadas. Caso prefira colocar fotos ou figuras, para despertar ainda mais sentidos, experimente. Volte a ser uma criança brincalhona!

Escolha apenas uma ÚNICA frase e a repita cinco vezes, em voz alta ou mentalmente. Sinta a emoção que você associou anteriormente e feche os olhos;

Permita que seu corpo apenas relaxe. Não se preocupe

com aqueles mitos de parar de pensar, concentração etc. Apenas foque na emoção gerada e nas imagens positivas que surgem em sua mente. Por exemplo, se você quer parar de fumar, após repetir cinco vezes a sua frase positiva e eliciar uma emoção boa de sua esposa elogiando seu perfume novo, apenas feche os olhos e flutue nessa emoção agradável. Pense em seu cônjuge sorrindo, nos elogios dele, em seu abraço e no amor que você sente. Apenas isso. Outros pensamentos surgirão e sua mente de vez em quando vai pipocar para outras coisas lá fora. Apenas traga e continue;

Após alguns segundos (ou minutos se você quiser), calmamente abra os olhos e pronto. A auto-hipnose acabou. Um outro mito nocivo que temos é a ideia de que precisamos passar vários minutos ou horas em silêncio para convencer o subconsciente a mudar algo. Nada disso! Basta apenas surfar na emoção por alguns segundos, diariamente, e seu subconsciente já estará trabalhando na programação.

Repita diariamente, preferencialmente no mesmo horário e local (é claro, não se limite a isso), pelo tempo que achar necessário ou até alcançar sua meta. Como disse acima, faça apenas UMA única frase para UMA auto-hipnose. Caso queira trabalhar outras frases e emoções, pratique em outros momentos.

### **MAS É SÓ ISSO!?**

Eu acho muito engraçado a cara de perplexidade que muitos estudantes fazem quando eu ensino a auto-hipnose.

Muitos de nós estão acostumados a técnicas malucas que envolvem simbologias, encantamentos, conceitos quânticos misturados a egípcios etc. A mente humana sempre adorou essas coisas.

Porém é só isso mesmo. Não tem segredo nenhum ali. Talvez esse seja o principal problema da hipnose: ela é

simples demais!

Você ainda procura algum “segredo”? Bem, talvez não seja bem um segredinho, mas uma observação: a diferença entre vencedores e perdedores é justamente sua perspicácia e não uma técnica especial.

Pratique e tudo virá.

# **CONTROLE DA DOR PELA HIPNOSE**

**“Dizem que a dor nos torna sábios.”  
Alfred Tennyson**

Técnicas para controlar a dor sempre existiram em todas as épocas e culturas, e no meu tempo de artista marcial meu professor de caratê sempre as frisava como símbolo de honra, força mental e até mesmo caráter, pois simbolizava o domínio da mente sobre a matéria. Bem, levei um bom tempo até descobrir que tudo aquilo nada mais era do que hipnose.

No caso, a hipnose é a ferramenta perfeita para controlar a dor, pois é fácil e pode ser dominada por qualquer pessoa que conheça a técnica.

Porém, é importante frisar que hipnotistas não são médicos, e “praticar medicina sem licença” é um crime sério em todo o Brasil e na maioria dos outros países.

Soube de um caso em que um jovem hipnotista, impressionado com a possibilidade de retirar a dor de uma pessoa em questão de segundos, habilmente conseguiu retirar uma enxaqueca recorrente de uma senhora, que veio a falecer dias depois vítima de um aneurisma cerebral. No caso, como a dor dela desapareceu completamente, simplesmente não foi ao médico verificar o que estava acontecendo e infelizmente a tragédia aconteceu.

É claro que meu objetivo com essa história não é assustá-lo, mas sim alertá-lo para que use essa habilidade com a máxima parcimônia, não tendo medo de dizer “não” em uma solicitação que pareça estranha.

## **A DOR É UM SINTOMA**

E como saber se é seguro ou não retirar a dor de uma

pessoa?

Lembre-se de que a dor não é um castigo da natureza, mas, sim, um sinal do corpo ao cérebro de que há alguma coisa errada e o melhor é parar e olhar para ver o que está acontecendo, antes que o pior aconteça.

Assim, verifique com a pessoa que tipo de dor é essa. Onde dói? Há quanto tempo dói?

Por exemplo, uma pessoa está gripada com a típica dor de cabeça ou no corpo. Sinal verde para usar a hipnose.

Ou a pessoa está com uma dor de coluna há dias e não sabe o porquê. Sinal vermelho para a hipnose, e recomende à pessoa procurar um especialista.

Utilizei dois exemplos simples, nos quais a dor tem causas bem diferentes: no primeiro, a causa é bem específica e conhecida, e no outro, a dor é um sinal de que alguma coisa está machucada lá dentro, porém não sabemos o que é.

Bem, mas e se uma pessoa está jogando futebol e torce o pé? É uma causa bem específica e conhecida, certo? Com certeza sim, mas o machucado físico precisa de atenção imediata e a pessoa precisa procurar um médico o mais rápido possível. A hipnose até poderia ser utilizada para aliviar a dor, afinal a pessoa não precisa sofrer o caminho inteiro até o hospital, porém há o risco de que ela “esqueça” que está machucada e apoiar o pé já machucado aumenta ainda mais os danos.

Há, por exemplo, o caso de uma pessoa que fez uma cirurgia e está em repouso. Esse é um ótimo caso para usar o potencial da hipnose e retirar a dor, desde que ela esteja ciente que apenas a dor foi embora e ainda deve permanecer em repouso.

Em outro extremo, há as famosas dores crônicas, que podem surgir de lesões e outras doenças, de onde apenas a retirada constante da dor não será o suficiente,



cabendo uma atividade conjunta entre médicos e psicoterapeutas em alguns casos.

## **QUEBRANDO O CICLO DA DOR**

Você já reparou que quando se machuca, o corpo inteiro fica tensionado? Ou quando está com uma dor de cabeça, o corpo inteiro também fica tensionado?

Essa tensão é tão somente um padrão de autodefesa, pois nossa mente instintiva não consegue reconhecer se a causa daquela dor é uma mordida de leão ou a maldita quina da porta e, portanto, entra em modo de combate. Porém, como a dor não vai embora e a tensão persiste, há um desgaste mental e físico cada vez maior, acabando por reforçar cada vez mais a dor, e essa, novamente, aumenta a tensão, que gera mais dor e por aí vai o ciclo vicioso.

Assim, em muitos casos que atendi, a pessoa não tinha mais uma causa real para gerar uma dor, porém seu cérebro havia se “adaptado” àquele sinal, mantendo-o continuamente. Por isso que uma das maneiras mais clássicas de retirada de dor é o famoso conselho da vovó, de repousar e ficar quieto, pois isso ajudaria a eliminar a tensão do corpo e daria tempo de o cérebro perceber que agora é o momento de iniciar o processo de cura. Para isso, basta realizar uma indução e conduzir um processo de aprofundamento bem calmo e tranquilo, ajudando a pessoa a relaxar cada membro do corpo. Observe o roteiro a seguir.

(Após o sonambulismo.)

“Continue relaxando. Apenas preste atenção em minha voz. Naturalmente você ouvirá os sons externos, mas todos eles apenas servirão para você relaxar e ir cada vez mais e mais fundo.

Gostaria que você imaginasse uma cor acima da sua cabeça. Daqui a pouco, contarei de dez até um e a cada

número que eu conto imagine que aquela cor desce e se espalha pelo corpo, como se fosse um detergente líquido, trazendo paz e tranquilidade.

Dez... imagine a cor descendo pela cabeça. Nove... Oito... Sete... enchendo seu pescoço, tronco, tudo ficando solto e pesado.

Seis... relaxando todos os músculos do abdômen. Cinco... relaxando o quadril. Quatro... relaxando as pernas. Três... relaxando os pés.

Dois... permita que seu corpo fique suave, solto, tranquilo. Um... permita que sua mente fique calma e tranquila.

Aí, nesse estado de tranquilidade, sua mente fica atenta a tudo, mas isso permite que seu corpo e sua mente restabeleçam o equilíbrio interno, gerando saúde, paz e bem-estar, curando tudo aquilo que precisa ser curado em você.

Imagine agora que todas as células do corpo estão brilhando de vitalidade, amor e alegria, e quanto mais fundo você vai nessa tranquilidade mais aquele corpo se beneficia e mais você se sente feliz.

Agora, vou ficar em silêncio por alguns segundos e durante este período apenas vá mais fundo, porque quanto mais fundo você vai, mais a sua mente encontra a força necessária para curar tudo o que precisa ser curado.

Vá mais fundo agora. (Fique em silêncio por 30 segundos.)

Ótimo, agora vou contar de um até cinco, e no número cinco você abrirá os olhos, sentindo-se muito bem, calmo e mais relaxado do que estava antes. E o melhor, seu corpo e sua mente continuarão nesse estado por um longo tempo, permitindo que todas as energias curativas do fundo da sua mente trabalhem rapidamente para

gerar o máximo de vitalidade e boa disposição.

Um... apenas respire com calma.

Dois... sua mente está ficando mais clara e focada.

Três... o corpo permanece calmo e forte.

Quatro... a mente fica cada mais tranquila e você se sente cada dia melhor.

Cinco... abrindo os olhos sentindo-se muito calmo e focado.”

### **LUVA ANESTÉSICA**

A origem do termo “luva anestésica” envolve a dificuldade que os médicos encontram para quimicamente anestésiar a mão humana devido aos seus vários nervos abundantes e separados.

A anestesia de uma mão não é atingida com apenas uma injeção ou com anestésico tópico.

Em comparação, uma completa anestesia hipnótica da mão inteira pode ser atingida com apenas uma única sugestão.

No caso, se a dor de alguém for em algum lugar específico, esse método é muito útil. Siga o seguinte roteiro básico:

(Após o sonambulismo.)

Quero que você apenas imagine aquela sensação de anestesia, quando já foi ao dentista. Consegue imaginar uma cor para aquela anestesia?

Ótimo!

Então imagine que essa cor anestésica está aqui nessa mão direita. Imagine que essa cor está anestesiando completamente a mão, dentro, fora e nos dedos.

Agora, imagine que estamos colocando essa mão dentro de um balde com muito gelo. Coloque-a ali de

modo que ela fique completamente adormecida e imóvel.

Quando você tiver certeza de que aquela mão está adormecida, quero que você mostre para si mesmo tentando mexer o dedinho daquela mão.

(Silêncio para ver o teste. A pessoa não deverá conseguir mexer o dedo mínimo dela.)

Muito bom.

Agora vou contar de um até três, e a cada número que eu conto essa anestesia ficará cada vez mais forte e intensa. Você sentirá o toque da minha mão nela, só que não há mais desconforto algum nela ou onde ela toca.

Um... aquela mão está solta como um pano molhado.

Dois... totalmente anestesiada e parada.

Três... aquela mão até parece desligada do corpo.

Abra os olhos e veja você mesmo o poder da sua mente.

(Neste momento, a própria pessoa pode se beliscar, para perceber que não há dor ou desconforto algum. Além disso, o hipnotista e a própria pessoa podem esfregar aquela mão em outras área do corpo, com a sugestão de que aquela parte também ficará anestesiada. É uma ótima maneira de se preparar para tatuagens, por exemplo. Ao finalizar isso, apenas estale os dedos dizendo que a anestesia some.)

## **SALA DE CONTROLE**

Depois que o sujeito estiver em sonambulismo, ajude a pessoa a se imaginar em uma sala especial, cheia de botões, luzes e alavancas. Algumas pessoas se imaginam dentro de cabines de avião, enquanto outras se imaginam dentro de uma emissora de televisão. Deixe a criatividade brincar solta!

Ali, a pessoa encontrará todas as ferramentas

necessárias para aliviar desconfortos e até mesmo anestesiar partes do corpo, pois realmente está em uma sala de controle, só que mental.

A sala de controle, portanto, não é apenas uma técnica de visualização conveniente, mas, sim, um método de dar sugestões terapêuticas, e traz a vantagem de que o sujeito pode usá-la quando quiser, como na auto-hipnose.

## **HIPNOSE COM DISSOCIAÇÃO**

Uma outra maneira muito eficaz de aliviar ou acabar com a dor é por meio da dissociação, em que imaginamos a dor sendo representada por algum objeto mental, que depois explode e some, levando com ela o desconforto anterior.

É um processo muito simples e que pode ser utilizado rapidamente, com ou sem indução e aprofundamento. É claro, em sonambulismo o efeito é mais intenso, mas já apliquei esse mesmo método com dezenas de pessoas em estado de vigília, com resultados assombrosos.

Segue um exemplo simples de dissociação:

“De zero a dez, que nota você daria a essa dor?

Sendo que zero significa a ausência de dor e dez significa a dor insuportável.

(Digamos que a pessoa fale que a nota é 8.)

Ótimo, agora assuma uma postura confortável, que permita ficar em silêncio por alguns poucos minutos.

Feche os olhos e imagine, faça de conta que seus olhos não abrem mais.

Isso, você pode até mesmo testar para provar a si mesmo que esses olhos não abrem mais.

Agora, espalhe esse relaxamento dos olhos para o corpo inteiro, até a pontinha dos dedos dos pés.

Perfeito!

Agora, imagine que aquele seu desconforto é uma bola preta pesada, na palma da sua mão direita, e eu quero que você a segure bem forte, apertando-a com a máxima força que você tiver.

Imagine que todo o seu desconforto está ali, naquela mão direita fechada e tensionada.

Mas, na minha contagem de dez até um, você vai imaginando que um detergente azul vai descendo pelo topo da sua cabeça até chegar naquela mão.

E quanto mais aquela luz azul vai descendo pelo seu corpo, a sua mão direita também vai relaxando, devagar.

Dez, nove e aquela bolinha preta vai ficando cada vez mais leve,

Oito, sete, e a mão vai relaxando e aquele desconforto sumindo,

Seis, cinco, sumindo mais e mais, e a mão relaxando,

Quatro, três e você vai percebendo que a mão está cada vez mais leve

Dois, um e aquela bola de ferro se torna uma linda bolha de sabão!

E aquela bolha de sabão começa a subir em direção ao céu azul.

E quanto mais ela sobe, mais você relaxa.

E quanto mais você relaxa, mais aquela bolha sobe, e você se sente cada vez melhor, mais relaxado e tranquilo.

E no momento em que eu estalar os meus dedos, ela também explode, levando com ela todo aquele desconforto, e você abrirá os olhos completamente satisfeito, sabendo que agora poderá realizar suas

atividades com muito mais foco e tranquilidade.

Um, subindo cada vez mais,

Dois, desaparecendo e trazendo muita paz e gratidão,

Três. (estalando os dedos) a bolha estoura, você respira fundo, abre os olhos sentindo-se muito leve e sabendo que você está mais livre daquele desconforto.

Muito bom!

Agora, dê uma nova nota.”

No caso, normalmente a nota cai diretamente para um ou zero. Porém, se for necessário repetir o processo, apenas diga que há ainda uma outra bolinha menor, e que na contagem de um a três some completamente.

## **ESDAILE**

O estado Esdaile, comumente chamado de coma hipnótico, é um estado fascinante, de profundo relaxamento físico e mental.

James Esdaile é considerado o principal nome da técnica mesmérica que retirava dor. Porém, ele levava horas e até mesmo dias para conseguir o efeito de relaxamento completo que agora você poderá obter em poucos minutos.

No passado (e ainda hoje, infelizmente) era o terror dos hipnotistas de palco, porque quando o sujeito entra nesse estado ele fica tão feliz que “decide” não voltar, o que poderia acontecer mesmo após vários minutos ou horas depois do espetáculo. No entanto, Dave Elman e sua esposa descobriram uma maneira muito segura e confortável de entrar e sair desse estado, de forma rápida e eficaz.

James Esdaile utilizava esse estado para realizar cirurgias pesadas, como amputações, e como o cérebro não registrava a dor, o ciclo dela não existia, não

gerando tensão e perda de energia com uma proteção desnecessária, o que aumentava drasticamente a recuperação física.

Hoje, a não ser que você seja médico ou dentista, provavelmente não utilizará esse nível de hipnose para amputar alguém ou realizar uma cesariana, mas terá resultados assombrosos após uma cirurgia ou estresse de final de semana ou até mesmo para um atleta em treinamento intenso, como uma maneira de facilitar a recuperação do corpo e da mente.

Para alcançar esse nível de hipnose, bastará realizar vários aprofundamentos em sequência e, ao final, realizar o que Dave Elman chamava de “descer os níveis A, B e C”. Segue um roteiro geral que você poderá utilizar com conforto e segurança.

(Após qualquer tipo de indução, faça mais três ou quatro aprofundamentos. Diga que você levará a pessoa a um estado ainda mais profundo e satisfatório de hipnose.)

“Eu sei que você já está aí tranquilo, sentindo-se calmo e muito, muito relaxado. Porém acredito que você pode conhecer níveis muito mais internos e intensos de hipnose. Gostaria que você então me permitisse ser um guia, e vou conduzi-lo a esse maravilhoso mundo do subconsciente.

Então, gostaria que imaginasse que abaixo de você existem três níveis, três andares. Cada um desses níveis representa um relaxamento maior e mais profundo da sua mente.

Vou chamar cada um desses andares de nível A, B e C, e para descer a cada um deles é muito fácil, basta seguir as minhas instruções.

Para descer para ao nível A, imagine que há uma escada mágica. Quando eu contar o número um e tocar



seu ombro, permita-se descer até aquele nível. Quando chegar lá, relaxe a sua mente o máximo possível e, quando fizer isso, apenas fale a letra A calmamente para eu saber.

Vamos lá em três, dois, um (toque o ombro suavemente, pressione levemente e retire a mão). Desça ao nível A, aumente seu relaxamento mental e depois fale suavemente a letra A para eu saber.

(Espere a pessoa falar a letra A.)

Maravilhoso!

Mas agora tem o nível B lá embaixo. O processo será o mesmo. Quando eu contar o número um e tocar seu ombro, permita-se descer até aquele nível. Quando chegar lá, relaxe a sua mente o máximo possível e, quando fizer isso, apenas fale a letra B calmamente para eu saber. Mas é o seguinte, quero que relaxe tanto agora que pareça até difícil de falar a letra B, de tão relaxado que seu corpo estará.

Vamos lá em três, dois, um (toque o ombro suavemente, pressione levemente e retire a mão). Desça até o nível B, aumente seu relaxamento mental e depois tente falar a letra B para eu saber.

(Espere a pessoa falar a letra B.)

Ótimo!

Bem, eu sei que aí já está muito bom e confortável. Mas podemos descer muito mais agora.

Então, quando eu contar o número 1 e tocar seu ombro, permita-se descer para o nível C, o nível mais profundo, calmo e sereno da sua mente. É ali que a maioria das pessoas sente que tudo está bem e renova suas energias para mudar tudo o que for preciso na vida. Ao chegar lá não precisa mais me avisar pois, se seguir corretamente minhas instruções, seu corpo estará tão

pesado que sua boca não mexerá mais.

Vamos lá em três, dois, um (toque o ombro suavemente, pressione levemente e retire a mão). Desça até o nível C e aproveite esse período de silêncio agora.

(Aqui você pode ficar em silêncio por vários minutos. Sem dizer nada à pessoa, faça os testes a seguir.)

## **TESTANDO O ESTADO ESDAILE**

Como você já deve ter percebido, o estado Esdaile é tão profundo que muitas pessoas não conseguem se comunicar quando estão nele.

Além disso, é interessante realizar alguns testes específicos, desde que você mantenha o respeito pela pessoa (afinal, hipnose não é torná-la super).

Assim, sem avisar ou falar nada à pessoa, faça os seguintes testes, preferencialmente nesta ordem.

**Choque:** estale os dedos, bata palma ou chame o nome da pessoa. Novamente não deverá haver reflexo algum na pessoa. Caso haja, repita e verifique. Caso a pessoa não esteja profunda o suficiente, é provável que ela mesma emerja. Caso não haja mais reflexo, siga para o próximo teste.

**Checagem da anestesia:** levemente belisque a mão da pessoa. Perceba se há qualquer reflexo involuntário no rosto dela. Caso haja algum reflexo de dor, belisque novamente para reavaliar. Caso a pessoa não esteja profunda o suficiente, é provável que ela mesma emerja. Caso não haja mais reflexo, siga para o próximo teste.

**Catatonia:** com muita gentileza segure o punho da pessoa, levante seu braço esticado até a altura dos ombros e, com cuidado, veja se é possível soltar. Caso ela esteja realmente em Esdaile, haverá a plasticidade cerosa e haverá um equilíbrio neuromuscular, onde o braço ficará rígido e imóvel por um longo período, sem

dor ou desconforto. Passado o teste, amorosamente desça o braço da pessoa e faça a emersão.

## **COMO EMERGIR DO ESDAILE**

O Esdaile não é um estado onde a pessoa dorme e fica inconsciente, mas um estado onde a pessoa se sente tão bem e feliz que parece que não quer mais sair dali.

Por isso é importante tomar uma certa precaução para a emersão de um estado tão profundo, e por isso será necessário que você faça uma contagem bem lenta.

Eu gosto de contar bem devagar de um até dez, dizendo que ela, no número dez, estará ainda em hipnose, só que mais leve e tranquila. E ali, conto apenas de um até cinco para abrir os olhos.

Caso a pessoa volte e diga que está com dor de cabeça (ressaca hipnótica), é porque você a emergiu muito rapidamente, e nesse caso é necessário que ela feche os olhos e você conte novamente, agora inserindo sugestões de conforto e bem-estar.

Em muitos casos, o simples comando de emergir não funciona e é necessário uma atitude mais “enérgica”.

É claro, não faça como alguns hipnotistas que dão tapas, assopram na orelha, gritam, jogam água ou fazem outras coisas estapafúrdias.

Para emergir uma pessoa “parada” em Esdaile, utilize uma negociação semelhante a esta:

(Com um tom de voz firme)

“Preste bem atenção ao que vou falar. Eu sei que você está vivenciando um estado incrível de hipnose.

Mas vou contar de um até cinco e quando eu disser “cinco”, você abrirá os olhos e estará com a gente, presente, de corpo e mente.

Caso você não volte, eu vou instalar um comando na

sua mente e você nunca mais poderá chegar a esse estado maravilhoso de hipnose.”

(Calmamente, conte, e o sujeito emergirá.)

# **REGRESSÃO DE IDADE PELA HIPNOSE**

**“Os homens nada sabem do futuro. É a  
Providência que o prepara. E quando o  
futuro chega, o passado se explica.”**

**J. Balmes**

**“Se queres prever o futuro, estuda o  
passado.”**

**Confúcio**

A regressão, para mim, é uma das ferramentas mais incríveis e fascinantes do mundo da hipnose.

É incrível ver como nossa mente subconsciente opera informações de uma maneira totalmente desconhecida para o consciente, como se fosse uma pessoa vivendo dentro da outra.

Um hipnotista sério não terá dificuldade alguma em realizar uma regressão de idade, já que essa é uma das coisas mais simples de serem feitas dentro da hipnose. Na verdade, ela é ainda mais simples de ser feita do que uma sugestão para esquecer o nome ou alguma outra rotina de demonstração.

Porém, embora seja uma prática simples, ela envolve alguns cuidados extremamente importantes e rogo que preste o máximo de atenção a estes detalhes.

## **REGRESSÃO NÃO É TERAPIA**

Ivony sempre gostou de livros de autoajuda, religião, meditação e tudo que fosse relacionado ao conhecimento da mente humana. E como era de se esperar, acabou conhecendo e se apaixonando pelo mundo do coach. Depois de ter vivenciado o método em si mesma e descoberto um novo mundo de possibilidades, resolveu ir mais a fundo e decidiu participar de uma conceituada

formação de coaching.

Ela adorou cada um dos momentos, vibrando de alegria a cada novo dia de novas descobertas. Disseram-lhe que uma das práticas era especial porque permitiria conversar com sua “criança interna”, algo que não era uma novidade em si, pois já havia lido dezenas de livros que falavam a mesma coisa sobre o assunto.

“Ah! Não é nenhuma novidade, mas já que essa formação está maravilhosa, tenho certeza que será um processo incrível do mesmo jeito”, pensou consigo mesma.

Eis que, finalmente, no segundo ou terceiro dia de curso, a tal prática começa. Seguindo as instruções do master trainer ela vai entrando em um profundo relaxamento físico e mental. “Uai, que sensação deliciosa! Nunca tinha passado por isso antes.”

A cada nova instrução ela se soltava mais e percebeu que o corpo ficava mais e mais mole, principalmente quando as instruções a levaram para dentro de um elevador, que começou a descer lentamente, até que em um momento a porta se abre e ela relembra de um terrível abuso sexual que sofrera na mais tenra infância, algo que sua própria mente havia bloqueado por décadas. Ela se tornou consciente da dor, desespero e culpa que aquela criancinha sentiu, e manteve presos por tanto tempo.

Aquela terrível sensação a fez se retorcer, chorar e convulsionar, até que os ajudantes a fizeram voltar à consciência “normal” (de acordo com eles). Ela permanecia apavorada, raivosa, desesperada na verdade, pois achava que tinha superado aquele momento tão difícil da infância. Mas, agora, novamente, a dor era forte, presente e muito consciente.

Não demorou a ser convidada a subir ao palco, onde o

master trainer a felicitara pela “linda experiência”, pois se ela estava consciente do problema, então agora bastaria “perdoar e esquecer” o passado – “Veja sua boa sorte! Agora que você descobriu o que impedia sua vida de florescer, finalmente você está livre”!

Ela queria acreditar nisso, mas sua dor apenas piorava. Durante toda a sua vida sentia que havia algo lá dentro, mas isso não a impedia de viver e seguir seus sonhos. Agora, ela sabia exatamente o motivo, mas isso não lhe trouxe nenhum benefício, pelo contrário, trouxe apenas dor e desgraça.

Por que será?

Como você pôde ver na história da Ivony, e poderá ver em muitos cursos, treinamentos e formações das mais diversas áreas, o que aquele master trainer fez foi apenas uma indução hipnótica: foco, relaxamento progressivo, aprofundamento com elevador e regressão de idade “para o início do problema”.

Mas assim como a grande maioria dessas pessoas que usam hipnose (sabendo ou não), regredir a um evento não significa, em absoluto, tratar a emoção ou o resultado relacionado ao sintoma da pessoa.

Tornar-se consciente de um problema não o diminui, apenas o torna ainda mais vívido. É como jogar gasolina para apagar um fogo!

Infelizmente tenho atendido muitas pessoas assim e visto tantas outras destruídas, chegando a meus treinamentos de hipnose ou hipnoterapia. Elas procuraram “profissionais” que indevidamente utilizaram processos hipnóticos para retroceder a algum momento específico da pessoa, na vã expectativa de que isso facilitaria as coisas.

Mas, como a Ivony percebeu, é um erro grosseiro.

Brinco com os participantes dos meus cursos que é

como cair, quebrar o braço e ao chegar no médico, ele pega o bisturi mais afiado, faz uma incisão profunda e diz em tom animado: “Ei, olha só, seu úmero está fraturado. Agora que você sabe disso, preste mais atenção na próxima vez, está bem? Cuide-se!” E, aí, vai embora e deixa você ali sangrando, com o osso exposto e uma profunda sensação de incompetência e desespero.

Eu já cansei de atender casos assim e, por isso, quero que você preste muita atenção no que vou lhe dizer:

**1) SABER FAZER REGRESSÃO NÃO O TRANSFORMA EM HIPNOTERAPEUTA.**

**2) SABER HIPNOTIZAR NÃO O TRANSFORMA EM HIPNOTERAPEUTA.**

**3) A REGRESSÃO SOZINHA NÃO É TERAPIA.**

Como o objetivo deste livro não é a terapia em si, é importante reforçar que apenas a regressão, feita de forma isolada, não tem utilização terapêutica alguma.

E não estou falando de colocar alguém em sonambulismo, chafurdar na lama, emergir e depois dizer: “Joãozinho, agora que sabemos que você foi estuprado na infância, é bom você procurar um psicólogo, ok?”

Por tudo o que é mais sagrado, não caia nesse erro clássico. O processo de hipnoterapia só pode ser feito em hipnose, e não depois, como muitos hipnotistas desavisados fazem por aí.

Neste livro não entrarei nos pormenores terapêuticos da regressão, que ficará a encargo de um próximo livro, mas vou prepará-lo com as melhores técnicas, para você conhecer e aprofundar sua prática de hipnose sempre com segurança e tranquilidade.

## **MEMÓRIAS FALSAS**

Michele acordou um dia sentindo-se profundamente



triste, chorosa e dolorida. Achava que era porque estava “naqueles dias”, ignorou tudo e seguiu sua rotina diária.

Porém, semanas depois ela ainda sentia aquele mal-estar profundo e, finalmente, ao procurar um médico, esse disse (em menos de cinco minutos) que ela tinha depressão e precisava comprar todos aqueles remédios na farmácia mais próxima, o que ela fez em seguida.

Porém, mesmo após três meses de medicações pesadas e diárias, aquela coisa ruim não havia passado. “Mas não precisa ser assim, minha amiga! Vou indicar para você a melhor vidente de São Paulo, porque isso aí só pode ser energia de alguém invejoso”, disse sua amiga mais íntima que, com certeza, não colocaria Michele em maus lençóis, não é? Só que não!

A clarividente era uma mulher idosa, bem acima do peso, usava uma espécie de turbante branco, roupas brancas, sapato branco e joias brancas. “Será que a roupa íntima também é branca?”, Michele pensou, assim que avistou aquela vidente, que, embora estranha, era muito simpática e jovial.

Após uma breve conversa, a clarividente deu a ela uma pedra “mágica” e a orientou a fechar os olhos e sentir a “energia” que emanava daquela pedra.

Assim que Michele sentiu alguma coisa “diferente”, a vidente disse à Michele, com uma voz estranha: “Agora permita que sua mente comece a relaxar e flutuar. Sua alma começa a mostrar para você, neste momento, a imagem de um homem. Ele é mais velho, e ele está dizendo coisas ruins a você. Ele está nervoso, gritando e ameaçando bater em você.”

Automaticamente Michele lembrou do seu pai. Mas, lá dentro, ela estava confusa, porque seu pai normalmente era um homem amoroso, que nunca sequer levantou a voz para alguma de suas filhas.

Mas a vidente estava impassível e, com a autoridade de alguém que fez aquilo a vida inteira, disse: “Sim, é seu pai. Muito tempo atrás ele estava muito, muito bravo com você. Ele estava batendo em você, irritado. Veja o rosto dele nervoso, sinta a raiva dele e você vai ouvir agora o que ele estava gritando.”

E sabe o que aconteceu? De repente, Michele começou a “lembrar” de tudo, mesmo que aquilo nunca acontecera de fato com ela.

Você acha estranho o que aconteceu com Michele? Mas não é tão estranho assim. Nossa memória não é uma coisa rígida e linear como queremos acreditar. Na verdade, todas as lembranças que você tem são apenas suposições que sua mente criou, com base em inúmeras experiências e cálculos.

Um exemplo curioso é esse: já reparou que quando você procura lembrar de algo da infância normalmente o faz com base no que a sua mente adulta pressupõe? Você acha que lembra, mas na verdade está apenas recriando um processo com base no que sua mente acha que realmente aconteceu.

Assim, quando a vidente colocou Michele em hipnose – sim, aquilo é hipnose pura, pois há foco, crença, expectativa, autoridade e permissão – sua mente subconsciente tornou-se facilmente suscetível às instruções, e quando as especificações foram feitas: ver o pai, sentir a raiva, etc., na verdade o que estava acontecendo era apenas uma criação mental e não uma regressão genuína.

Esse fato é conhecido como implantar memórias falsas, o que talvez seja uma das poucas “zonas de perigo” na prática da hipnose.

Quando a pessoa está em hipnose e realmente quer participar do processo, toda sugestão dada é aceita como

uma realidade pela mente e, portanto, entender e utilizar a maneira certa de realizar uma pergunta é fundamental para que o processo não seja comprometido.

Assim, quando você estiver praticando a regressão hipnótica com alguém é vital que todas as perguntas sejam feitas de modo aberto, que nunca sejam uma sugestão.

Vamos supor que a vidente realmente soubesse que, no final das contas, ela estava apenas hipnotizando Michele. Assim que os primeiros sinais de sonambulismo fossem detectados (relaxamento, máscara hipnótica, vibração das pálpebras, descoloração da pele etc.), em vez de afirmar “há um homem bravo”, ela perguntaria “você está sozinha ou acompanhada?”. Observe que essa última pergunta é aberta às possibilidades e não sugere diretamente a experiência.

“O que acontece depois?” É normalmente aceitável.

“O que ele te falou?” Não é normalmente aceitável, pois implica uma figura masculina e uma discussão, fatos que podem ou não terem sido estabelecidos nesse ponto da sessão.

Além dessas, perguntas abertas como “é dia ou noite?”, “está sozinho ou acompanhado?”, “sentado ou em pé?” ajudam a mente a trazer uma informação mais completa, sem a interferência direta do hipnotista.

## **PRECISÃO DA REGRESSÃO**

A precisão é importante em alguma instância da regressão?

Em essência, precisão não é, normalmente, o objetivo mais importante de uma regressão, porém o hipnotista deve decidir as prioridades de acordo com cada caso.

Para uma pessoa, a regressão é necessária para ajudá-la com mudanças ou autoconhecimento, porém é

importante que o hipnotista saiba que deve lidar com a “percepção” do cliente sobre o evento, em vez de lidar com algo que poderia ser visto por uma máquina do tempo equipada com TV transmitindo a cena ao vivo.

Por outro lado, se você estiver fazendo uma regressão para ajudar o cliente a encontrar a aliança de casamento que ele perdeu, a precisão no que se refere sobre onde ela estava quando perdeu a aliança é de extrema importância.

### **VIDAS PASSADAS?**

É muito comum as pessoas associarem hipnose com misticismo e, conseqüentemente, vidas passadas.

Há inclusive diversos profissionais que se consideram “reencarnacionistas” e trabalham exclusivamente com o que chama de Terapia de Vidas Passadas ou TVP.

Eu sei que isso é polêmico, mas, na minha visão e na de outros hipnotistas profissionais, isso apenas demonstra o quanto a nossa classe ainda precisa estudar e desenvolver mais a hipnose.

Ora, se uma pessoa está em sonambulismo e você dá uma sugestão de que ela vai falar chinês, ou “marcianês”, ou que vai ver o ator favorito, por que a sugestão de uma “vida passada” seria diferente?

Ou a pessoa já tem essa crença religiosa e procura um hipnotista para encontrar a resposta na “vida passada”, já que ela não sofreu trauma ou abuso “nesta vida” para sofrer do jeito que sofre. Mesmo que o hipnotista não dê tal comando, é comum a pessoa ir sozinha para a “vida passada” dela, pois, como você sabe, toda hipnose é uma auto-hipnose, e se hipnose é uma sugestão, então tudo é autossugestão.

Agora, com base nisso, é possível dizer que a vida passada realmente existe?

Como hipnotista não perca tempo com tais questões (durante uma sessão ou apresentação de hipnose), desconverse, afirmando que não é o objetivo em si, e faça o que tem que ser feito.

## **HIPERMNÉSIA E REVIVIFICAÇÃO**

A primeira coisa que você deve notar é a utilização do presente do indicativo, isto é, fazer perguntas forçando aquilo que prefiro chamar de revivificação, reviver aquilo de novo. Ora, se a pessoa está revivendo, então aquilo está acontecendo, o que é bem diferente de uma lembrança racional, onde a pessoa tem total clareza de que algo aconteceu no passado.

E por que isso é importante?

Porque a hipermnésia é quando a pessoa está simplesmente lembrando, o que é facilmente percebido pela ausência de emoção e utilização da conjugação verbal no pretérito perfeito, correndo-se o risco de a mente racional interferir com justaposições e interpretações, inclusive baseadas no que os outros disseram (o famoso “achismo”).

A hipermnésia é normalmente a forma mais conhecida de regressão, onde o hipnotista pede para o sujeito “ver” o que está acontecendo, como se estivesse assistindo algo em uma tela ou foto, o que eu chamo de “assistir em terceira pessoa”. No entanto, é a abordagem que menos traz resultados, porque a lembrança é algo muito associada ao consciente e aos estados leves de transe. Neste modo, acessamos as memórias de longo prazo armazenadas no subconsciente, mas ainda sob uma perspectiva presente, racional e adulta. Aqui a pessoa está completamente dissociada da cena e, portanto, dissociada das emoções e percepções daquele momento, interferindo racionalmente com a percepção adulta do que “acha” que aconteceu.

Na regressão real ou “revivificação” o sujeito “revive” o

evento e as emoções, e os processos internos de pensamento ficam novamente disponíveis para serem observados. É o melhor método para fins terapêuticos (claro, desde que com a abordagem correta). Diferentemente da hipermnésia, aqui a pessoa se vê em primeira pessoa – não é o adulto lembrando e vendo uma criança do passado, é a própria criança que revive o momento, enquanto a mente adulta apenas percebe o que está acontecendo. É uma das coisas mais impressionantes que acontecem e que deixam os novos hipnotistas atônitos.

Hipnotistas habilidosos são capazes de levar o sujeito de um modo para o outro apenas ao mudar o tempo verbal das perguntas. Claro, não é aconselhável que você tente fazer isso até que você tenha muita experiência nos dois métodos, pois, na maioria das vezes, mudanças do modo de lembrança para o de revivificação acarretam fortes ab-reações.

Normalmente, quando a mudança é feita no sentido contrário, ela tem como objetivo obter uma imagem melhor dos pensamentos e do processo emocional que o cliente está passando no momento do evento.

E de que maneira você deve orientar e perguntar, de modo que haja a revivificação e não a hipermnésia?

Eu particularmente gosto de utilizar três grupos de informação, onde ajudo e permito que o subconsciente vá remontando a cena.

**Ambientação:** “é dia ou noite?”; “está sozinho ou acompanhado?”; “dentro ou fora de algum lugar?”.

**Autopercepção:** “qual a sua idade?”; “o que está sentindo?”; “o que está acontecendo?”;

**Detalhamento:** “você está em pé ou sentado?”; “o que está vestindo ou calçando?”; “como as outras pessoas se sentem?”.

Além de conduzir a mente a reviver com perguntas no momento presente, observe que essas são feitas com o sentido de ajudar o subconsciente a “recriar” a cena, gota a gota, por assim dizer. Isso facilita a percepção, pois retira a ansiedade que algumas pessoas têm de querer “ver” toda a cena de uma vez só, o que atrapalha a revivificação.

## **TÉCNICAS DE REGRESSÃO**

Levar alguém a um momento “passado” é extremamente simples e costumo dizer que é mais trabalhoso fazer alguém esquecer o nome ou trocar o número por outro do que fazer uma regressão.

Como você já deve ter percebido, uma “regressão” nada mais é que uma “sugestão” dada pelo hipnotista, e como qualquer sugestão, ela poderá ser feita de forma direta, escolhida pelo hipnotista, ou de forma livre, escolhida pelo próprio subconsciente da pessoa.

Eu sou bem pragmático e, uma vez que me identifico com uma técnica, foco minha atenção nela, procurando alcançar o máximo de eficácia, revendo outras técnicas de vez em quando apenas para perceber se há algo que eu possa utilizar para melhorar ainda mais. Assim, em meu consultório de hipnoterapia, estou habituado a utilizar apenas uma ou até mesmo duas das técnicas que vou lhe ensinar, porém todas essas já foram testadas por mim e apresentam ótimos resultados.

## **LOCAL DE SEGURANÇA**

Calma! Aqui ainda não é uma técnica de regressão, mas apenas uma dica muito útil para você que ainda não é terapeuta ou que não tem domínio de ferramentas terapêuticas.

Entenda que uma vez que a pessoa entra em sonambulismo e você a conduz a algum evento do passado, você não tem como prever se a pessoa

realmente irá para um local “agradável” escolhido por você. Sim, há momentos em que o subconsciente de alguém está tão desesperado para se livrar de algum lixo emocional que, mesmo que você direcione para um momento feliz, o subconsciente o conduz para um momento cheio de dor ou desgraça.

Eu, como terapeuta, tenho total tranquilidade para lidar com essa situação, porém sei que muitos hipnotistas ainda não têm essa segurança e precisam se precaver, antes de “entrar no passado” de alguém.

Particularmente não sou fã das técnicas conhecidas como “sala de segurança” ou “local seguro”, pois durante o trabalho de hipnoterapia avançada é muito provável que o cliente, espontaneamente, volte a esses locais em vez de encarar o problema que está travando sua vida.

No entanto, como o objetivo deste livro não é a aplicação de técnicas terapêuticas avançadas, é interessante que o praticante saiba conduzir alguém em hipnose para algum lugar emocionalmente seguro, que permita voltar sempre que for necessário, principalmente durante eventos pesados que aconteçam no processo de regressão.

Tal processo é relativamente simples, podendo ser utilizado a qualquer momento, mesmo que no nível intermediário de sonambulismo, e poderá ser utilizado como sugestão pós-hipnótica.

Siga o seguinte roteiro básico:

(após o sonambulismo)

Agora que você está nesse maravilhoso estado de hipnose, gostaria que fizesse algo muito simples, mas que lhe trará uma sensação de paz e conforto excelente que, inclusive, poderá ser utilizada por você a qualquer momento do seu dia, mesmo não estando em hipnose.



Comece por lembrar ou imaginar algum local calmo, que o ajude agora a se sentir calmo, seguro e em paz. Balance a cabeça para eu saber que você imaginou um local assim.

Ótimo!

Agora, preste atenção aos detalhes deste ambiente. Há cheiros? Há algum som? Há formas? Não precisa me dizer nada, quero que apenas perceba os mais variados detalhes deste local seguro.

Consegue perceber como seu corpo está calmo e relaxado aí? Sinalize com a cabeça.

Perfeito!

A partir deste momento, todas as vezes que eu pedir para sua mente subconsciente trazê-lo a este local seguro, instantaneamente você estará aí se sentindo maravilhosamente bem.

Na verdade, todas as vezes que você precisar voltar a este estado, bastará fechar os olhos e se imaginar nesta cena especial.

(siga para regressão de memória ou apenas emersão)

## **REGRESSÃO DIRETA OU PIN POINT**

A regressão direta guia a um momento específico e definido no passado, assim como você coloca um alfinete em um mapa para indicar um local escolhido.

Nessa abordagem, inicialmente começamos por um ponto “meio esquecido”, onde o subconsciente possa trazer as informações sem a interferência direta de uma memória consciente. São momentos comuns, como o primeiro intervalo da escola, a manhã de um dia de Natal ou qualquer outro dia da vida da pessoa.

Por meio do Pin Point, você pode voltar e avançar na cena, a fim de buscar uma informação precisa ou mais

detalhes sobre outros ângulos.

Observe o seguinte roteiro:

(A pessoa deve estar em sonambulismo)

“Agora, quero que imagine uma porta atrás de você.

Consegue vê-la, não é?

Atrás daquela porta está um momento muito feliz da sua vida, que foi um belo dia de Natal aos seis anos de idade.

Eu vou levantar a sua mão e, enquanto ela sobe, aquela porta vai se abrindo aos poucos.

Isso!

Agora, quando eu soltar aquela mão, ela vai cair solta e, de repente, eu estarei falando com uma criança de seis anos vivenciando o Natal.

(solte a mão)

Fulano, você está com seis anos, não é?

Ótimo!

Você está gostando do Natal?

Já abriu os presentes?

Não!?

Então, quando eu estalar os dedos você estará revivendo o momento em que abre o primeiro presente.

(estalo)

E então, o que ganhou?

Um carrinho? Que cor ele tem?”

(E assim, sucessivamente. Ao final, você pode colocar o adulto para conversar com a criança ou simplesmente dizer que, ao final da emersão, estará falando apenas com o adulto feliz, consciente, lembrando de tudo o que

for bom.)

## **REGRESSÃO INDIRETA OU AFFECT BRIDGE**

Nesse método, o sujeito não é mandado para uma data ou evento específico, mas, sim, para uma emoção ou sentimento em específico.

A técnica é muito semelhante ao Pin Point, com a diferença que você vai para onde o subconsciente sabe que aquela emoção, trazida e ampliada há pouco, aconteceu no passado.

Essa é uma técnica extremamente poderosa e nenhum hipnotista sem o correto treinamento em hipnoterapia deve fazer, principalmente para casos de emoções negativas ou patologias.

No entanto, você poderá (com o devido cuidado) utilizar esta técnica de regressão para ajudar a reviver momentos felizes, como segue o roteiro:

(A pessoa está em sonambulismo)

Quero que você lembre de um momento da sua vida em que você estava muito feliz, com uma emoção muito boa.

(normalmente as pessoas vão lembrar de eventos recentes)

Conseguiu lembrar de algo bom?

Gostaria de senti-la com mais intensidade?

Então, será muito fácil e eu vou ajudar.

Eu vou contar de um até cinco e, a cada número, essa emoção positiva ficará ainda mais forte, e no cinco você estará sentindo essa emoção na máxima intensidade.

Um, dois, três, quatro, cinco, permita que essa emoção fique muito poderosa.

É muito bom sentir isso, não é mesmo?

Então, agora você sentirá isso de uma maneira ainda mais poderosa.

Quero que você imagine uma porta atrás de você.

Do outro lado daquela porta há uma sala cheia de momentos felizes, momentos em que você estava vivendo algo muito bom, principalmente aqueles momentos da sua infância, que a sua mente consciente fingiu esquecer, mas o subconsciente sabe de tudo.

Então, eu vou levantar a sua mão e, quando ela cair, você estará revivendo um momento muito feliz da sua infância.

(levante e solte a mão)

É dia ou noite?... Dentro ou fora?... Sozinho ou acompanhado?... Qual a sua idade?"

(Continue o diálogo com as informações obtidas, sempre mantendo um tom de voz alegre e cordial. Para emergir, você pode fazer uma contagem longa, afirmando que no final estará falando apenas com o adulto, de olhos abertos, e feliz com esta experiência tão interessante.)

### **CORREDOR DA REGRESSÃO**

É uma maneira de regressão indireta, podendo focar em uma emoção, data ou deixar totalmente a encargo do subconsciente.

Veja só:

(A pessoa está em sonambulismo)

Gostaria que você imaginasse agora que você está em um corredor.

De um lado, há uma parede branca.

Do outro lado, uma parede com várias portas, e cada uma delas tem um número, que corresponde a uma determinada idade sua.

Eu vou contar de três até um, e no número um você estará diante de uma porta, com sua idade, e atrás dela há um momento em que você se sentiu profundamente amado.

Três, dois, um!

Qual o número que está na porta?

Eu estalo os dedos e você está dentro dela, revivendo aquele momento de amor.

(estalar dedos)

É dia ou noite?... Dentro ou fora?... Sozinho ou acompanhado?... Qual a sua idade?"

(Continue o diálogo com as informações obtidas, sempre mantendo um tom de voz alegre e cordial. Para emergir, você pode fazer uma contagem longa, afirmando que no final estará falando apenas com o adulto, de olhos abertos, e feliz com esta experiência tão interessante.)

## **TÚNEL DE LUZ**

Eu gosto de utilizar essa versão para a “vida passada”, pois o túnel de luz é uma metáfora comum às crenças populares que acreditam em almas e reencarnação. Obviamente que você pode utilizar para regredir em algum momento desta vida (na verdade, a hipnose não vai levar a uma vida passada também, pois será uma criação do subconsciente da pessoa)!

Veja como é simples:

(A pessoa está em sonambulismo)

Gostaria que você imaginasse agora que atrás de você há um lindo túnel de luz.

Lá no fim dele há uma luz ainda mais forte, clara, e ela vai levá-lo a um momento muito feliz de uma das suas vidas passadas.

Vou contar de cinco até um e, no um, não estarei mais falando com você, mas, sim, com sua vida passada, que me dirá a idade, local exato e o que está fazendo, com total nitidez e clareza.

Cinco, quatro, três, dois, um!

É dia ou noite?... Dentro ou fora?... Sozinho ou acompanhado?... Qual a sua idade? Qual o seu nome? Em que ano você está vivendo? Onde mora?"

(Continue o diálogo com as informações obtidas, sempre mantendo um tom de voz alegre e cordial. Para emergir, apenas diga que ao tocar a testa da pessoa estará falando apenas com a "vida atual", verifique se está tudo bem e se, inclusive, ambas as "vidas" gostariam de conversar. Caso queiram, fique em silêncio até que a pessoa sinalize que está tudo bem e emerja com tranquilidade.)

### **BOLHA DE AR**

É uma maneira muito bonita de levar alguém à revivificação e se parece muito com o Corredor da Regressão, embora seja mais poética (e as crianças adoram).

É simples:

(A pessoa está em sonambulismo)

Eu gostaria que você imaginasse que está mergulhando em um belo lago.

É tudo azul, calmo, silencioso e você percebe que pode respirar tranquilamente.

Na minha contagem de cinco até um você vai mergulhando cada vez mais, sentindo uma agradável sensação de paz e leveza.

Cinco, quatro, três, dois, um. (conte lentamente)

Agora que você está bem profundo, você perceberá

que há bolhas de ar subindo. Elas são bonitas, coloridas e envolvem seu corpo, completamente.

Cada uma dessas bolhas guarda um momento muito feliz e especial da sua vida.

Quando eu estalar os dedos, uma dessas bolhas estourará e você estará revivendo esse momento especial.

(estalar dedos)

É dia ou noite?... Dentro ou fora?... Sozinho ou acompanhado?... Qual a sua idade? Qual o seu nome? Em que ano você está vivendo? Onde mora?"

(Continue o diálogo com as informações obtidas, sempre mantendo um tom de voz alegre e cordial. Para emergir, você pode fazer uma contagem longa, afirmando que ao final estará falando apenas com o adulto, de olhos abertos, e feliz com esta experiência tão interessante.)

## **O QUE FAZER APÓS A REGRESSÃO?**

Logo que a pessoa emerge, é importante lembrar que sua mente ainda está altamente suscetível, por mais um ou dois minutos.

Durante esse período conhecido como Permanose, aproveite para falar coisas boas, sugerir sentimentos felizes e força para algo que a pessoa precise.

Repetindo, mesmo que o foco deste livro não seja o processo terapêutico em si (que será feito em um próximo título), você já tem uma ferramenta extremamente poderosa e útil para ajudar as pessoas a reencontrarem um propósito mais elevado na vida delas. Faça um bom proveito disso.

## **CUIDADO COM O SAPO ROSA**

Desde o início da minha jornada, quando comecei a me apaixonar pela mente humana, vislumbrei na hipnose um

potencial incrível – e ainda muito pouco explorado – de auxiliar na recuperação da saúde, seja física ou emocional.

Neste livro não abordo em detalhes o uso da hipnoterapia avançada, que se utiliza de diversas técnicas terapêuticas para gerar o conforto emocional máximo, mas me aterei ao processo inicial, que o ajudará a encontrar maior disposição e tranquilidade no dia a dia.

Janaína tinha 25 anos de idade quando percebeu que sua vida não poderia mais continuar do jeito que estava.

Aparentemente ela tinha uma vida estável, trabalhando em uma loja de luxo no centro da cidade, mas algo começou a apertar dolorosamente seu coraçãozinho: ela tinha batracofobia – fobia de sapos e rãs.

Ora, como uma moradora da “civilização moderna”, vivendo entre carros, apartamentos e perfumes Chanel, mais do que ninguém ela sabia que isso era besteira, pois além de não ver um sapinho há anos, normalmente eles não têm presas e nem caçam humanos.

Só que mesmo com sua inteligência e conhecimentos apurados da anatomia dos sapos, Janaína começou a ter pesadelos. No início ignorou, mas conforme os pensamentos repetitivos de sapo-sapo-sapo começaram a invadir seu trabalho, sua casa e até mesmo seus momentos mais íntimos, notou que precisava de ajuda.

Inicialmente procurou a abordagem convencional de psicoterapia, cujo profissional lhe dizia o óbvio: “Janaína, não há sapos nas ruas asfaltadas de nossa cidade, e sapos não mordem!”. Cansada de se sentir burra, procurou outro profissional que, dessa vez, começou a falar de imaginar sapos tocando seus pés, ver fotos de sapos e até mesmo tocar em bonecos de sapos para “dessensibilizar” e tomar vergonha na cara. Novamente



ela correu, antes que ele a fizesse beijar um sapo de verdade.

É claro que, com toda a tecnologia disponível, ficou divagando e procurando alternativas para tratar sua pequena loucura, quando encontrou sua chance: um hipnotista! Como ele fazia encontros chamados “street hypnosis”, um nome chique para hipnose na rua, e ainda por cima gratuitos, foi ansiosa ao seu encontro, na rua e hora marcada.

Ela estava abismada vendo-o colar os olhos das pessoas, esquecerem seus nomes ou imitarem macacos dançantes, e teve a nítida intuição de que, assim como ele faz alguém esquecer seus nomes, poderia fazê-la esquecer o medo dos sapos.

“Que ideia maravilhosa eu tive! E que sorte dele ser um galã”, pensou quase em voz alta. Foi ao encontro dele, explicou seu flagelo, e em menos de dez minutos, já estava com os olhos fechados, aprofundando, totalmente insensível aos olhares estranhos e sons de carros e buzinas frenéticas da rua próxima.

Quando o famoso hipnotista viu que ela estava em um nível suficiente de aprofundamento, usou sua técnica poderosa. Disse mais ou menos assim:

“Janaína, quero que você imagine um sapo à sua frente. Como se sente?

“Nervosa” – disse Janaína.

Mas o intrépido hipnotista foi firme: “Tudo bem, você está segura comigo. Apenas coloque uma cor bonitinha sobre o bichinho. Coloque uma cor rosa sobre ele.”

Assim que ela demonstrou que o sapo agora era um ser rosa, a técnica continuou: “Perfeito! Agora, coloque uma sainha naquele sapo. Ótimo! Agora, faça aquele sapo dançar e rebolar. Maravilha! Agora, o sapo está rindo, rindo muito para você!”

E Janaína estava delirando com aquilo tudo. Estava dando gargalhadas em plena praça, como se o sapo fosse um comediante nato. Além disso, todo o nervosismo sumiu e havia, agora, um profundo sentimento de paz e leveza. Internamente disse: “Nossa, finalmente estou livre e posso viver em paz, longe desses bichos nojentos!”

Após um curto período de silêncio, o tal hipnotista disse: “Tenho certeza de que agora o problema com os sapos desapareceu. Imagine ele agora tocando sua mão. Quando segurá-lo com tranquilidade, apenas abra os olhos sorrindo”.

Dito e feito. Ela cerrou o punho e abriu os olhos com um largo sorriso, totalmente crédula que estava curada. E foi, pelo menos por um mês.

De fato, pareceu ter esquecido os sapos, mas, por incrível que pareça, uma compulsão por chocolates explodiu dentro dela, fazendo-a comer tudo que encontrasse pela frente.

“Será que é um castigo divino? Ou será que os sapos estão com raiva de mim?”. Bem, agora não importava mais, pois sua calça predileta não servia mais, estava cada vez mais cansada e faltava qualquer motivação para Janaína sair do problema. Seus amigos diziam, inclusive, que estava com depressão.

Acima do peso, cansada e triste, recebeu a visita de uma amiga, que lhe confidenciou que conhecia seu sofrimento, pois já tentara suicídio no passado e só não cometeu tal atrocidade porque conseguiu harmonizar suas emoções por meio da hipnoterapia. E foi aí que ela conheceu meu trabalho, viu os depoimentos de outros clientes e me procurou.

De início ela não estava acreditando, dizendo: “Eu já tentei hipnose, mas só piorei”. Tive que explicar para ela

uma das razões que fizeram Freud abandonar a hipnose (além da técnica incompleta): o uso equivocado de sugestões diretas para tratar sintomas.

Em nossa primeira conversa ela aprendeu que a mente humana é predominantemente emocional e instintiva, utilizando-se de uma comunicação arcaica – embora eficaz – que é a emoção, seus efeitos fisiológicos e, consecutivamente, os sintomas, doenças e outros problemas.

Quando essa “automatização” está concluída, reforçada e adaptada na mente subconsciente e na vida de uma pessoa, utilizar sugestões diretas – com as utilizadas pelo hipnotista galã – tem um efeito rebote poderoso.

No caso de Janaína, quando o hipnotista galã tentou enganar o cérebro dela dizendo que o problema agora estava mais “tranquilo e bonitinho”, houve uma rápida adaptação, pois o sapo nunca foi, de fato, o problema dela. Veja, se o sapo realmente fosse o problema, ela não deveria sofrer, pois racionalmente sabe que tem o controle da situação, que sapos não mordem e não caçam nas ruas da cidade grande.

O sapo era a linguagem que sua mente subconsciente encontrou para trazer à tona algo adormecido, apodrecido, mas que, por alguma razão desconhecida, queria imprimir sua vontade sobre a vida da Janaína.

Com a melhor das intenções (mas a pior das compreensões), aquele hipnotista de rua (e infelizmente, muitos que se consideram “terapeutas” fazem isso em seus consultórios) apenas tampou uma válvula de escape, fazendo a fermentação e pressão interna aumentarem exponencialmente, e dali veio a compulsão por doces, sobrepeso e tristeza.

Em meu consultório, quando o cliente finalmente

entende isso, consegue perceber que muitas das abordagens que fez ao longo do tempo foram apenas estratégias racionais e mentais para resolver problemas emocionais e, por isso, apenas se sentiam incompetentes e piores com o passar do tempo. No caso, Janaína entendeu que apenas dissociar o sapo da questão emocional de medo e fragilidade que sentia o tempo todo só a fez se sentir pior, ao invés de realmente tratar o que estava lá dentro.

Em meu próximo livro, eu entrarei em detalhes no processo terapêutico que utiliza a regressão de idade para tratar problemas emocionais e, por isso, apenas citarei, rapidamente, o que estava acontecendo ali dentro da mente subconsciente dela.

Assim que ela estabilizou o estado de sonambulismo, com a técnica adequada, veio à tona um evento com uma carga emocional muito forte, quando aos oito anos de idade caiu em um lago na chácara do avô e graças aos latidos do seu cachorro alguém veio e a resgatou.

Aquela emoção de medo, de descontrole e incapacidade ficaram latentes em sua mente, sofrendo um reforço aos dez anos quando, na escola, seus colegas souberam que ela fez xixi na cama durante as férias e passaram a fazer bullying por um período de algumas semanas.

— Tá, Rafael, mas o que é que isso tem a ver com a fobia de sapo?

— Nada!

E é por isso que insisto: não se engane, como tantos, achando que o sintoma é o problema, e que basta uma ordem direta em hipnose para o sintoma sumir. O sintoma é apenas a máscara, a ponta do iceberg, uma maneira encontrada de expor um condicionamento mental e emocional.

Com Janaína não foi diferente. Antes de completar seus 25 anos ela rompeu com seu noivo (traição) e instantaneamente seu subconsciente trouxe à tona os antigos (e adormecidos) sentimentos de frustração, incompetência e solidão, automatizando compulsoriamente formas e eventos que fizessem aquelas emoções entrarem em um modo de economia perpétua, sendo repetidamente alcançados e reforçados. O sapo foi uma desculpa arranjada, com base em velhos mitos criados pela sua mãe, onde o subconsciente viu uma oportunidade de manter o padrão emocional vivo. Ao ter isso bloqueado, o padrão emocional irrompe em outros problemas, tornando-se cada vez mais forte, oneroso e incapacitante.

Após uma terapia de duas horas, Janaína conseguiu reeducar sua mente subconsciente, por meio do amor, do carinho e da compreensão, de modo que aquela demanda emocional fosse alcançada.

Hoje, oito meses depois daquela consulta, voltou ao seu peso normal, mudou de emprego e voltou a morar em sua cidade natal, próxima a uma linda reserva florestal (e, com certeza, com sapos enormes vivendo ali também).

# **O HIPNOTISTA ELEGANTE**

## **GENTILEZA E RESPEITO NÃO SÃO COISAS DO PASSADO**

**“O que se encontra atrás de nós e o que  
se encontra à frente são problemas  
menores, comparados com o que existe  
dentro de nós.”**

**Oliver Wendell Holmes**

Infelizmente tenho visto muitos hipnotistas mais interessados em mostrar suas “capacidades” do que realmente pensando em um bem maior, tanto para a hipnose em si quanto ao consumidor ou cliente final.

Não sou contra a hipnose de entretenimento, seja de rua ou de palco. Pelo contrário, sou um ávido praticante dessas modalidades e incentivo a todos os meus estudantes de hipnoterapia a fazerem o mesmo, desde que sempre com ética, respeito e elegância.

Já tive o desprazer de ver pessoas sendo arremessadas ao chão como sacos de batata, em uma técnica “diferente”, apenas para mostrar que o hipnotista era “entendido” do assunto.

Já vi pessoas sendo publicamente abusadas ao serem hipnotizadas e sugestionadas a acreditar que estavam fazendo sexo com alguém, apenas para se sentirem constrangidas diante de centenas de pessoas.

Pude presenciar cenas de homens e mulheres rindo de pessoas hipnotizadas imitando galinhas, porcos ou outros animais.

Nós que trabalhamos para tornar a hipnose aceitável devemos mostrar o imenso poder que nossa mente tem, e como ela nos sabotar ou criar uma vida saudável e cheia de felicidade, mesmo que seja por meio de uma

brincadeira simples em uma festa de criança.

No passado a hipnose foi simplesmente renegada a um papel inferior e inútil porque “especialistas da mente” não viam utilidade nela e, agora, com décadas de evolução da técnica, vejo colegas usando a hipnose simplesmente para colar a boca, os pés ou mãos de pessoas, ou fazê-las verem unicórnios mágicos voando. Não que isso seja ruim, mas é como pegar uma Ferrari possante para carregar sacos de farinha.

Qualquer momento que seja possível mostrar o poder da hipnose para o bem das pessoas deve ser aproveitado. Se uma pessoa é beneficiada por isso, com ética e elegância, ela poderá encontrar a solução que tanto precisava, mudar sua vida, de seus filhos, de uma empresa e de toda uma nação.

Com esse pensamento, quero compartilhar com você dicas especiais que vão ajudá-lo a se tornar um hipnotista de respeito e que, acima de tudo, poderá servir como motivação e orientação às pessoas.

### **NÃO CHAME O CACHORRO**

Tenho visto muitos hipnotistas que ficam estalando os dedos durante uma hipnose, e brinco que parece que estão chamando um cachorro. Evite fazer isso.

Trabalhe a economia de energia!

Estalar os dedos deve fazer parte de uma estratégia, isto é, deve ter um significado específico e você deve mostrar ao subconsciente isso, seja de forma implícita ou explícita.

Por exemplo, sem você avisar, relacione o verbo “relaxar” com o estalar de dedos, e, após algumas repetições, mesmo que você não esteja mais falando diretamente, o mero estalar de dedos gera o relaxamento.

Ou uma maneira mais comum de fazer isso é dizer de forma clara: “Toda as vezes que eu estalo os dedos você fecha os olhos e aprofunda ainda mais”.

Com isso, sua apresentação ou rotina fica mais limpa, profissional e elegante. Evite estalar os dedos o tempo inteiro, para qualquer coisa, principalmente de forma contínua, estridente (e irritante!).

E mais, nunca, nunca estale os dedos ao emergir uma pessoa em seu consultório. Imagine, ele passou ali por vários momentos emocionais intensos e, se tudo deu certo, estará com uma mente quieta e relaxada, e você não quer estragar esse clima, não é?

### **EM HIPNOSE NINGUÉM FICA SURDO**

O famoso “durma!” é, assim como o estalar de dedos, um artifício utilizado para quebrar o padrão de pensamento ou comportamento.

Quando o hipnotista dá o comando “durma”, esse deve ser explosivo, direto e firme, mas não é necessário gritar de maneira que a pessoa se assuste ou fique tonta.

Falar de forma rápida e imperativa não é a mesma coisa que gritar.

### **NÃO CHEIRE O PESCOÇO**

Quando hipnotizar uma pessoa, fale em um tom de voz normal. Não é necessário falar baixinho a tal ponto de ter que quase encostar a boca na orelha da pessoa para ela ouvir.

Além de visualmente parecer estranho, a pessoa hipnotizada pode simplesmente emergir porque pode perceber isso como um assédio.

### **NÃO FAÇA MASSAGEM**

Quando hipnotizar uma pessoa, principalmente quando ela estiver em pé, evite ficar segurando-a com suas mãos. Certifique-se que todas as instruções de



segurança foram cumpridas, arrume a postura da pessoa e diga a ela com firmeza: “Em instantes, vou soltar você e, como você é forte, permanecerá firme, equilibrado e totalmente seguro.”

Uma vez que isso foi feito, solte a pessoa. Não há necessidade de ficar com a mão sobre ela o tempo todo e, principalmente, ficar apertando seus ombros, pescoço ou fazendo carinho nas costas.

### **NINGUÉM FICA ESTÚPIDO EM HIPNOSE**

Embora o subconsciente seja uma mente “infantil” e emocional, não é necessário tratar a pessoa hipnotizada como se ela fosse estúpida, incapaz de entender sua voz ou como se fosse uma criancinha.

Fale normalmente, como se estivesse batendo um papo com seu melhor amigo. Tampouco é necessário fazer aquela velha modulagem de voz.

### **NÃO DEIXE A PETECA CAIR**

A hipnose já sofreu muitas quedas ao longo de sua história. E tais quedas nunca aconteceram por causa dos filmes bizarros de Hollywood, das crenças limitantes de algumas religiões, ou por médicos mal-intencionados. Sempre, sempre, foi porque os hipnotistas no passado se colocavam ao nível dos deuses, como autoridades máximas, sendo muitas vezes agressivos com seus clientes ou voluntários.

Felizmente milhares de vidas neste exato momento estão melhorando porque a hipnose está novamente sendo vista e aceita em vários locais. Se estiver em qualquer local e demonstrar a hipnose de uma forma infantil ou perigosa, as pessoas normalmente não vão associar tal comportamento apenas a você, mas a todos nós, hipnotistas que querem mostrar que têm uma profissão séria e respeitada.

Por favor, use todas as ferramentas expostas neste

livro com muito carinho e atenção às pessoas, e não apenas você, assim toda a nossa profissão será beneficiada.

Acredito que juntos podemos mostrar que a hipnose é a ferramenta definitiva de transformação pessoal, que as pessoas há tanto tempo lutam para descobrir.

Eu mesmo tive minha vida completamente transformada após ter descoberto a hipnose e, diariamente, vejo em meu consultório de hipnoterapia vidas e famílias sendo completamente restauradas, simplesmente porque nós vamos diretamente ao que precisa ser feito e corrigido lá dentro do subconsciente.

Até este momento, vejo na hipnose aquela possibilidade que tantos místicos e filósofos pronunciaram ardentemente ao longo dos séculos, de que a essência do ser humano é amor, compaixão e, acima de tudo, poder ser útil aos outros.

Este é o caminho que escolhi para mim. Conto com você nesta jornada.

# REFERÊNCIAS

1. **KANDEL, E. R.** *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind.* W. W. Norton & Company.
2. **HUNTER, C. R.** *The Art of Hypnotic Regression Therapy: A clinical guide.* Crown House Publishing.
3. **DAWKINS, R.** *O gene egoísta.* Companhia das Letras.
4. **BARABASZ, A.** *Hypnotherapeutic Techniques: Second Edition.* Taylor and Francis.
5. **CIALDINI, R. B.** *Pré-suasão.* Sextante.
6. **KLINE, M.V.** *The Roots of Modern Hypnosis: From Esdaile to the 1961 International Congress on Hypnosis.* Xlibris.
7. **LEDOUX, J.** *O cérebro emocional: os misteriosos alicerces da vida emocional.* Objetiva.
8. **WATERFIELD, R.** *Hidden Depths: The Story of Hypnosis.* Pan Macmillan.
9. **DWECK, C.** *Mindset: A nova psicologia do sucesso.* Objetiva.
10. **BLACKBURN, E.; EPEL, E.** *O segredo está nos telômeros.* Planeta.
11. **DAMÁSIO, A.** *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano.* Companhia das Letras.
12. **MUKHERJEE, S.** *O gene: Uma história íntima.* Companhia das Letras.
13. **HALLER, J. S.** *SWEDENBORG, MESMER, AND THE MIND/BODY CONNECTION: THE ROOTS OF COMPLEMENTARY MEDICINE (SWEDENBORG STUDIES).* Swedenborg Foundation Publishers.

14. **AGÊNCIA LITERÁRIA RIFF LTDA, SIMON SINEK.** *POR QUÊ? - COMO GRANDES INVESTIDORES INSPIRAM AÇÃO.*

15. **HARRIS, S.** *Despertar - um guia para a espiritualidade sem religião.* Companhia das Letras.

16. **BANYAN, C. D.** *Hypnosis and hypnotherapy basic to advanced techniques for the professional.* Banyan Hypnosis Center for Training & Services, Inc.

17. **HUNTER, R.** *Hypnosis for inner conflict resolution: including parts therapy.* Crown House Publishing.

18. **KAHNEMAN, D.** *Rápido e devagar: duas formas de pensar.* Objetiva.

19. **YAPKO, M. D.** *Trancework: an introduction to the practice of clinical hypnosis.* Taylor and Francis.

20. **NONGARD, R.** *Speak Ericksonian: mastering the hypnotic methods of Milton Erickson.* Peachtree Professional Education, Inc.

21. **MESMER, F.** *Mesmerism: The discovery of animal magnetism: english translation of Mesmer's historic mémoire sur la découverte du magnétisme animal.* Unknown.

22. **BATTINO, R; SOUTH, T. L.** *Ericksonian approaches - second edition: a comprehensive manual.* Crown House Publishing.

23. **MLODINOW, L.** *De primatas a astronautas: a jornada do homem em busca do conhecimento.* Zahar.

24. **CIALDINI, R. B.** *As armas da persuasão: como influenciar e não se deixar influenciar.* Editora Sextante.

25. **MLODINOW, L.** *Subliminar: como o inconsciente influencia nossas vidas.* Zahar.

26. **HARARI, Y. N.** *Sapiens: uma breve história da humanidade.* L&PM Editores.

27. **LABAY, M.** *Past life regression: A guide for practitioners.* Trafford.

28. **PARKHILL, S.** *Answer cancer.* eBookIt.com.

29. **GRIFFIN, J.** *Human Givens: The new approach to emotional health and clear thinking.* Human Givens Publishing.

30. **HUNTER, R.** *The art of spiritual hypnosis: accessing divine wisdom.* Blooming Twig Books.

31. **DONALDSON, Iml.** *The reports of the commission of 1784 on mesmer's system of animal magnetism.* James Lind Library.

32. **CÔTÉ, RÉMI.** *Hénin de Cuvillers – the creator of hypnosis.* Hypnose-clinique.ca.

---

<sup>1</sup> Obras completas de Sigmund Freud. Vol. 11 - Cinco lições de psicanálise, Leonardo da Vinci e outros trabalhos.

<sup>2</sup> Sam Harris.