

HIPNOSE

DICAS, MÉTODOS & TÉCNICAS

— *CLÁSSICA & ERICKSONIANA* —

SAMEJ
ORGANIZADOR

Índice

1. Apresentação e Agradecimentos	04
2. Técnica Compartilhada por Arcelio Alberto	05
3. Hipnose Ericksoniana	06
3.1. Elementos da Indução	07
3.2. Evocação ao Invés de Sugestão	07
3.3. Sincronização	07
3.4. Descrição	08
3.5. Palavras de Permissão e de Transferência de Poder	08
3.6. Divisão	08
3.7. Ligação	08
3.8. Intercalar	09
3.9. Âncoras	09
4. Exemplo de uma Indução Ericksoniana	11
5. Padrões Hipnóticos Ericksonianos	13
6. Método de Indução de Strosberg	16
7. Metáfora Terapêutica	18
8. Método de Arnold Furst	28
9. Métodos de Dave Elman	30
9.1. A Técnica do Ponto na Mão	30
9.2. A Técnica das Escadas Rolantes	30
10. O Método de Erickson e Wolberg	33
10.1. O Método da Autovisualização	33
11. Relaxamento e Indução do Transe	35
11.1 A Técnica do Relaxamento	36
12. A Sugestão Pós-Hipnótica e a Conversão em Energia	39
12.1. Como Formular Suas Sugestões	39
13. Indução da Respiração Saudável	41
14. O Método de Bernheim	43
15. O Método do Dr. A. A. Moss	45
16. O Método da Estrela	47
17. O Método do Dr. G. F. Kuehner	49
18. Sobre Metáforas	52
19. Resignificação em 6 Passos	53
20. Gerador de Novos Comportamentos	57
21. Cura de Dor de Cabeça	59
22. Cura Rápida de Alergia	61
23. Auto-Hipnose de Betty Erickson	63
24. Auto-Hipnose e Auto-Sugestão — (Psicologia do Esporte)	66
25. Auto-Hipnose na Aprendizagem	68
26. Auto-Hipnose na Cura das Doenças	70
27. Entendendo o Transe Hipnótico	73
28. O que é Treinamento Autógeno?	75
28.1. Conceito segundo J. H. Schultz	75
28.2. O curso normal do processo de Treinamento Autógeno	75
28.3. A Respiração	76
28.4. Exercícios Práticos — Téc. do Relaxamento Progressivo de Shultz	76
28.4.1. Ficha de Anamnese	86
28.4.2. A Importância da Anamnese	88

29. Sobre Sugestão	89
30. Metáforas Artrópodes	92
31. Técnica de Indução Hipnótica	94
31.1. A Técnica da Fixação do Olhar	94
32. Esquema para a Aprendizagem da “Auto-Hipnose” (“Self-Training”)	95
33. Sugestão de Amnésia	98
34. Guia Para Criar Metáforas Úteis	99
34.1. Crie uma Metáfora em Sete Passos	99
35. A Genialidade de Milton H. Erickson	101
36. Seis Técnicas de Conversão — (Lavagem Cerebral)	104
36.1. Processo de Decogição	106
37. Hipnose Funciona!	109
38. O Pêndulo de Chevrêul	110
39. Treinamento Autógeno Compartilhado por Alcimar	111
40. Relaxamento é Chato ou é Bom?	112
40.1. 1ª Etapa — Representação Visual	114
40.2. 2ª Etapa — Representação Cinestésica	114
40.3. 3ª Etapa — Representação Auditiva	114
40.4. 4ª Etapa — Representação Visual, Auditiva e Cinestésica	115
40.5. 5ª Etapa — Indução Volitiva	115
40.6. 6ª Etapa — Indução por Analogia	115
41. Manejo pela Hipnose da “ <i>Verruca Vulgaris</i> ”	117

1. Apresentação e Agradecimentos

Novamente, através deste novo material, venho contribuir para a divulgação e propagação do estudo da Hipnose.

Constantemente, faço minhas pesquisas relacionadas ao termo na internet, não só nas comunidades onde costumo interagir, como também em vários sites e fóruns de discussões e vejo o interesse — e porque não dizer a curiosidade das pessoas, leigos e profissionais — em conseguir a descrição de técnicas, métodos e dicas de induções hipnóticas e auto-hipnóticas. Na próprias Comunidades sobre hipnose no Orkut, ([Hipnose](#), e [HIPNOSE](#)), os vários tópicos de solicitações de métodos e etc., quase fazem concorrência com os tópicos de “*hipnose funciona?*”. Devido a isso, me propus a juntar o máximo possível de técnicas, métodos, dicas e formas de levar uma pessoa ao estado alterado de consciência chamado Hipnose, (entre outros nomes). Com a ajuda de várias pessoas da comunidade, a “colaboração” de vários sites, livros e *e-book's*, reuni estas páginas que se seguem para facilitar a vida das muitas pessoas que se interessam por esta ferramenta — ao meu ver quase indispensável em nosso dia-a-dia — “multiuso”.

Tive a preocupação de manter o nome original das técnicas e citar suas respectivas fontes, quando me eram conhecidas ou fornecidas, e em se tratando de sites e fóruns, procurei manter os *links* de onde retirei o material ou de quem me enviou. Àqueles que enviaram suas técnicas próprias, meu agradecimento especial, pois assim saímos da “mesmice” dos manuais e cursos espalhados pela internet e dos livros já saturados que conseguimos e pesquisamos. Precisamos de novidades!

Preocupe-me em manter a originalidade de cada texto que me chegou às mãos, e, como perfeccionista que sou, não me contive em corrigir alguns erros de português. Mas deixo bem claro que também não sou nenhum professor de português. (rsrsrsrsrsrs).

Ninguém está autorizado, inclusive eu mesmo, a cobrar qualquer taxa, valor ou ônus para a distribuição deste material, que será distribuído e disponibilizado através de *download* livre. Portanto, este documento é GRATUITO. Caso alguém queira repassá-lo, sinta-se à vontade, mas lembrem-se de citar a fonte e procurem não alterar nada de seu conteúdo.

Espero sinceramente que gostem e aprovelem este material, que sinceramente não sei como chamar, se compêndio, documento, livro, manual ou qualquer outro nome. Vejo-me apenas como organizador dos vários textos, métodos, dicas e etc., que pesquisei e recebi da maioria de vocês.

Novamente muito obrigado a todos e boa leitura. Espero que meu trabalho possa ajudá-los em suas pesquisas e induções.

Samej Spenser

17/11/2008

2. Técnica compartilhada por **Arcelio Alberto**



(Comunidade Hipnose no Orkut)

Hipnotizador: — Você já esteve em transe hipnótico antes?

Sujeito: — Não.

H — Já viu algum?

S — Não.

H — Você sabe como é estar em transe hipnótico?

S — Não.

H — Você sabe que você tem que fazer todo o trabalho...

S — Não.

H — E que eu só ficarei sentado e observando o seu trabalho?

S — Não. Não sabia.

H — Bem, eu vou realmente gostar de observar o seu trabalho, e a primeira coisa que vou fazer é... É isso... Eu vou pegar sua mão assim, e ela pode levantar assim, então você pode vê-la.

H — E feche seus olhos...

H — E vai profundamente... devagar... adormecendo (**3x**).

H — Você pode estar sobre uma operação, que nada legítimo, vai passar com você. Agora eu vou surpreender você um pouco... (Milton Erickson descruza as pernas da paciente), mas esta tudo bem...

H — Eu serei bem cuidadoso com isso.

H — Você está confortável?

S — Sim.

H — Agora sua mão vai levantar até a altura do seu rosto... E quando tocar seu rosto você respirará profundamente... e vai entrar em um sono profundo...

H — E é tão diferente do que se mostra como hipnose, não é mesmo? E você não sabia... de verdade... que era tão fácil, sabia!?

H — Porque você realiza, descobre que você é aquele que realmente faz... E você sabe que você não faz...

H — E agora eu vou pedir pra você abrir seus olhos.

H — Oi.

3. Hipnose Ericksoniana

Técnica publicada na internet pelo [Dr. Edison Flávio Martins](#).

Na hipnose tradicional, observa-se que existem pessoas hipnotizáveis e outras que não conseguem entrar em transe, por mais que o hipnotizador se esforce. Isto se dá porque as pessoas não gostam de se sentir controladas. Geralmente, elas preferem sentir que não estão sendo forçados a nada ou que tem várias opções a escolher.

Muitos psicólogos e psiquiatras, estudaram os métodos de Erickson a fim de tentar descobrir um padrão que pudesse lançar alguma luz as suas curas aparentemente milagrosas. Quando se perguntava a ele sobre sua técnica terapêutica, ele geralmente respondia que não sabia explicar. Apenas se preocupava em observar o cliente e segui-lo, fazendo-o que não se desviasse do caminho.

Foi a partir da observação de seu trabalho, que pôde-se descobrir muita coisa de seu modo de fazer terapia. A partir dessa observação, John Grinder e Richard Bandler¹, Gregory Bateson, William H. O'Hanlon, Ernest Rossi e outros, desenvolveram a Programação Neurolingüística que é considerada uma entre as diversas tentativas de sistematização dos métodos de Erickson.

Na abordagem hipnótica Ericksoniana, procura-se não introduzir qualquer conteúdo na indução, de modo que o próprio sujeito tenha a liberdade de escolher o tipo de experiência que quer ter. Desse modo, o hipnólogo, não corre o risco de introduzir sugestões que possam atrapalhar o aprofundamento do transe e elimina qualquer possibilidade de resistência, já que o paciente não se obriga a aceitar as sugestões. Na hipnose tradicional, geralmente é sugerido muito conteúdo que as vezes pode se chocar com as opiniões e fobias do sujeito. Como exemplo, com um cliente que tenha fobia por água, quando você sugere que ele está mergulhando em um lago, ele pode entrar em fobia e sair do transe.

De acordo com Erickson os pacientes já têm em seu inconsciente todos os recursos necessários para resolver seus problemas e o terapeuta tem apenas que fazer com que eles entrem em contato com estes recursos. Erickson também procurava não entrar em choque com as crenças e opiniões do paciente. Ao contrário, usava qualquer coisa trazida pelo cliente para induzi-lo ao transe. Preocupava-se também em deixar opções ao paciente, para que ele não se sentisse forçado a nada, o que é a maior causa de resistência. Por isto, usava palavras de *permissão* como, *you pode* e *talvez*. Ao invés de se dizer: “*you está vendo um lago*”, usa-se “*you pode* estar vendo algum lugar muito relaxante.” Desse modo, o sujeito não se sente pressionado a adaptar sua experiência à sugestão de um lago mas pode estar se vendo em um ambiente que para ele em especial é muito relaxante.

A hipnose Ericksoniana, exige do hipnólogo um grande treino na observação das chamadas *Pistas não verbais*, como pequenos movimentos dos olhos, posturas corporais, expressões faciais, etc. Ele pode assim, adaptar sua linguagem, seus

¹ Grinder, J. e Bandler, R. “Atravessando — passagens em psicoterapia”. Apresentação de Lívio Túlio Pincherle. São Paulo: Summus Editorial, 1984.

gestos e expressões, ao modo particular do cliente, preferindo sempre usar palavras do canal sensorial preferencial dele (Visual, Auditivo ou Somático) e até imitar seus gestos e posturas de modo sutil para que não seja interpretado como uma grosseria. A isto se denomina *Acompanhamento* e *Espelhamento*. Pode-se também acompanhar o ritmo respiratório do cliente, falando quando ele inspira e intervalando a fala quando ele expira.

O hipnólogo permanece o tempo todo sintonizado no cliente, acompanhando suas reações, validando qualquer experiência que esteja percebendo, e reforçando tudo que observa. Dá apenas sugestões que tenha a certeza de que não entrarão em choque com a vivência do sujeito. Assim, só se fala em aprofundar o transe, quando é possível perceber sinais não verbais de que ele está entrando nele.

As principais estratégias usadas por ele estão no quadro abaixo, baseadas no livro de William H. O'Hanlon: "*Hipnose centrada na solução de problemas*"².

3.1. Elementos da Indução

Permissão/Validação/Observação/Utilização.

Qualquer reação, comportamento e experiência são validadas pelo terapeuta. Isto consiste em aceitar o cliente como se apresenta e usar seus próprios sintomas, crenças e até sua resistência à hipnose para fazê-lo entrar em transe.

Permissão significa dar opções ao paciente, usando as palavras *pode* e *talvez*, ao invés de Previsão: *acontecerá* Observação e incorporação das reações — dizendo simplesmente o que observa e utilizando para sugerir que isto tudo pode levá-lo ao transe.

3.2. Evocação ao Invés de Sugestão

Fazer comparações entre hipnose e outros estados que o paciente já experimentou antes ou lembrá-lo de recursos que o terapeuta sabe que ele tem.

Pressuposições/Implicações/Dicas Contextuais.

Pressuposições verbais: Ilusão de alternativas como "*você pode ser hipnotizado de olhos abertos ou fechados*", dando a ilusão de que o cliente pode escolher, mas na verdade pressupõe-se que ele *será* hipnotizado.

Dicas contextuais: São palavras colocadas no texto da conversa que sugerem o transe, como: conforto, relaxado, etc.

3.3. Sincronização

² O'Hanlon, William H. e Martin, M. "Hipnose centrada na solução de problemas". Campinas: Editorial Psy II — 1995.

Não verbal — Ritmo, posturas, qualidade da voz, ritmo respiratório, observação do comportamento, são respostas de *espelho*. Começa-se a indução copiando ou “espelhando” o cliente em todos seus gestos, posturas, ritmo respiratório, etc. e depois, aos poucos, vamos modificando nosso comportamento e observando se o paciente nos acompanha. Quando isto começa a acontecer, é um sinal de que ele está entrando em transe.

3.4. Descrição

Para ganhar credibilidade, descrevemos a cena que vemos, mas tomando o cuidado de não tentar adivinhar a experiência do cliente. Assim, só afirmamos o que temos certeza. Por exemplo, podemos descrever: “*Enquanto você permanece aí sentado nesta cadeira, com a perna direita cruzada sobre a esquerda, ouvindo minha voz, com os olhos fechados e respirando tranquilamente, você sente o peso de seu corpo sobre a cadeira, você coça o queixo...*”

3.5. Palavras de Permissão e de Transferência de Poder

Em continuação a descrição explicada acima, podemos incluir alguma coisa que não estamos observando mas que tem grande possibilidade de estar acontecendo. Para não correr riscos, devemos ser vagos, evitando colocar conteúdo no que falamos, abusando das alternativas. Podemos falar por exemplo em continuação ao que falamos acima: “*...e você parece estar se sentindo muito confortável, não está?*” Esta é uma ótima palavra porque cada pessoa tem o seu conceito de *conforto* e pode imaginar o que quiser. A palavra *parece*, nos livra da possibilidade do cliente achar que estamos invadindo a experiência dele e a negação no final, deixa-o livre para sentir-se ou não “confortável”.

3.6. Divisão

Consciente/inconsciente; aqui/lá; presente/futuro; dentro/fora. Pode ser também não verbal, utilizando-se de gestos com as mãos ou com a cabeça enquanto falamos. Quando estamos sugerindo ao paciente que ele tem um lado consciente e outro inconsciente, podemos virar a cabeça para a esquerda ao falar *consciente* e para a direita quando falarmos *inconsciente*. Ao fazer isto, toda vez que tomarmos a cabeça para um lado, o paciente saberá com qual de suas partes estamos falando. Isto se chama *ancoragem*. Este gesto de cabeça era um modo muito utilizado por Erickson que economizava muito seus gestos, talvez até devido à sua deficiência física, mas tornou-se um procedimento de ancoragem visual muito difundido entre seus discípulos.

3.7. Ligação

Artifício de linguagem que liga duas coisas que não estavam ligadas. Quando ligamos duas frases que necessariamente não tem relação de causa e efeito isto *soa* verdadeiro. Pode-se também fazer várias afirmações verdadeiras e no final, ligá-las a outra coisa que não tem relação com o que foi dito e mesmo assim, o cliente aceita como verdade.

Na ligação verbal, podemos falar: “*Você está sentado nesta cadeira e pode entrar em transe.*” É claro que o fato de estar sentado na cadeira não tem ligação com entrar em transe mas, colocado no contexto da indução, *soa* como verdade. Pode-se falar também: “*Quanto mais seu consciente se distrair com os sons desta sala, tanto mais facilmente você entrará em transe...*”

3.8. Intercalar

Esta é uma técnica poderosa porque fala diretamente ao inconsciente e pode-se induzir um transe até sem que a pessoa perceba. Consiste de elaborar uma conversa informal e intercalar sugestões na frase, dando ênfase às palavras que interessam com mudanças na entonação, ritmo, volume etc. de nossa voz. No interior de uma mensagem maior existe outra mensagem, um subtexto.

Como exemplo, vou transcrever uma frase de William O’Hanlon:

“Lembra-se daquele tempo quando nem tudo estava ‘pesando em suas costas’ e você podia *relaxar*? Ou se sentir mais *confortável*? Mas, tenho certeza de que, no passado você já tentou aliviar o ‘peso das suas costas’ com o *relaxamento*. Você já se sentiu *relaxado* e *confortável*.”

Costas, relaxar, confortável, costas, relaxamento, relaxado e confortável. Esta é a mensagem embutida no texto que entrará direto no inconsciente, fazendo com que o paciente relaxe suas costas.

3.9. Âncoras

Por último, vamos falar sobre o termo “Ancoragem”: Uma âncora, é qualquer estímulo que percebemos com nossos sentidos e que nos faz recordar com todos os detalhes de algo do passado. A ancoragem é natural no ser humano. Como exemplo, quando ao ouvir uma determinada música que em nossas lembranças, foi ouvida em uma ocasião marcante do passado, parece que retornamos ao fato e revivemos todas as emoções e sensações daquele momento. Os casais costumam ter a “*nossa música*”, que ao ser ouvida, os faz lembrar da juventude, quando estavam muito apaixonados.

As âncoras podem referir-se a uma imagem, sendo chamada de *imaginativa* ou a qualquer canal sensorial: *visual, auditivo, somático, tátil e olfativo*. Assim, temos âncoras verbais e não verbais. Às vezes, um perfume pode remeter-nos direto a um fato do passado.

O terapeuta pode se utilizar desse conhecimento e criar âncoras no paciente com a finalidade de ter acesso a um recurso útil para ajudá-lo em seus problemas.

Na *Terapia da Regressão*, utiliza-se muito das âncoras para acessar o inconsciente e recuperar fatos da memória. Quando perguntamos ao paciente sobre seu sentimento, onde ele sente este sentimento em seu corpo e pedimos para ele ampliar estas sensações, estamos usando âncoras.

A âncora é conhecida pelos hipnólogos tradicionais como *signo-sinal*. Pode ser usada pelo paciente para ajudá-lo a ter acesso a um recurso interno, no momento em que ele precisar.

* **Índice** *

4. Exemplo de uma Indução Ericksoniana

Neste exemplo, a indução é feita de uma maneira semelhante á uma conversa informal, utilizando os conceitos acima, partindo de pressuposições (“*não sei se você alguma vez foi hipnotizado antes*”), o que pressupõe que o sujeito será hipnotizado, divisão (*inconsciente e consciente*), evocações (“*você esteve em estados hipnóticos antes e não sabia*”), intercalações (intercalando palavras como “*relaxamento, confortável*”) permissão, (com as palavras *você pode, e/ou, enquanto*) e utilização de palavras que se referem aos canais sensoriais visual, auditivo e somático. Se possível, sabendo-se qual o canal sensorial preferido do sujeito, pode-se iniciar por este canal e depois passar para os outros que não são muito usados por ele. Esta simples manobra, já pode provocar um estado alterado de consciência. É alterado justamente por não ser o usual do cliente:

— “Muito bem. Não sei se você alguma vez foi hipnotizado antes mas, devo lhe dizer que a hipnose, é algo muito natural para o ser humano. É provável que você já tenha estado em estados hipnóticos antes e não saiba que aquilo era hipnose, como por exemplo, quando você assiste a um filme de que gosta, lê um livro interessante ou presta atenção a uma aula. São estados de atenção focalizados em que seu lado consciente fica envolvido em algo enquanto seu inconsciente cuida de todas as outras funções do seu corpo. Assim, você tem um lado consciente, focado no que você está prestando atenção de momento a momento e um lado inconsciente, que cuida das outras funções de seu corpo muito bem, como a respiração e os batimentos cardíacos. Ele pode se encarregar de fazer seu coração funcionar no ritmo certo, manter sua pressão arterial, e cuidar de sua saúde. Você sabe que pode confiar em seu inconsciente para cuidar de você.”

— “Muita gente tem dúvidas sobre o que é hipnose. Posso lhe informar que a hipnose, sendo um estado habitual do homem, não necessita de nada em especial. Você pode escolher ficar em qualquer posição, deitado, sentado e até em pé. De olhos abertos ou fechados. Isto não vai influir em seu *relaxamento*. Pode ficar com os olhos fixos em algum ponto, ou deixá-los livre. Até os ruídos próximos ou distantes, podem estar lhe ajudando a se sentir mais *confortável* e *curioso* para saber quando você vai entrar em transe. A maioria das pessoas tem mais facilidade para entrar em transe de olhos fechados. Se você preferir, agora pode fechar os seus olhos. Agora que você está com eles fechados, é possível que esteja vendo alguma coisa através de suas pálpebras, como cores que vão se transformando em outras cores, imagens de suas memórias que vão passando ou talvez, não esteja vendo nada. Eu não sei, mas você sabe. E seu inconsciente também sabe. Não precisa se fixar em nada disto para atingir seu transe. E *enquanto* você está aí de olhos fechados, sentindo sua respiração, ouvindo os diversos sons da sala e outros mais distantes, sentindo seu peso fazendo seu corpo afundar na cadeira, *pode* também estar percebendo a diferença entre a temperatura que você sente nas partes de seu corpo que estão cobertas e as partes descobertas e tudo isto pode estar lhe deixando mais e mais *relaxado*. Eu posso perceber agora como você já está entrando em transe.

Vá mais fundo. Vá até onde você se sentir seguro para ir. Até onde for mais *confortável*, etc.”

Neste ponto, geralmente o sujeito já está em um transe leve, podendo então aceitar sugestões para aprofundar o transe. Se isto ainda não aconteceu, continuamos a indução. Temos que ter paciência e ir dando pequenos passos. É preferível sermos pacientes do que se arriscar a dar uma sugestão que se choque com a experiência do paciente e assim tirá-lo do transe.

Passa-se a seguir a fazer as sugestões para resolução da queixa específica do cliente, ou dar sugestões para voltar no tempo e espaço até a origem de seus problemas e iniciar a Terapia Regressiva (TR).

Com a hipnose Ericksoniana, pode-se atingir qualquer grau de aprofundamento que se consegue com a hipnose tradicional, além dos fenômenos do transe: *anestesia, alucinações positivas ou negativas, distorção do tempo, levitação de mão, catalepsia, sugestões pós-hipnóticas*, etc.

Bibliografia:

- GRINDER, J. e Bandler, R. “Atravessando — passagens em psicoterapia”. Apresentação de Lívio Túlio Pincherle. São Paulo: Summus Editorial, 1984.
- O’HANLON, William H, e MARTIN, M. “Hipnose centrada na solução de problemas”. Campinas: Editorial Psy II, 1995.
- O’HANLON, William H. “RAÍZES PROFUNDAS — Fundamentos da terapia e da hipnose de Milton Erickson”. Campinas: Editorial Psy II, 1994.

* Índice *

5. Padrões Hipnóticos Ericksonianos

Robert Anue (Adaptado por Walter De Biase)

1. Eu não lhe diria _____, porque...

De qualquer forma já estou dizendo, porém, minha negativa inicial quebra a resistência, e a palavra mágica “porque” atribui autoridade ao que digo ao mesmo tempo em que desvia a atenção do comando embutido.

Exemplo: *“Eu não lhe diria faça seu pedido agora, porque você já sabe que este é o melhor momento”*.

2. Eu poderia lhe dizer que _____, mas...

Você não pode colocar nenhuma objeção, já que eu apenas estou comunicando o que posso fazer. O “mas” desconsidera o dito e engana a atenção consciente.

Exemplo: *“Eu poderia lhe dizer que o cuidado com os cabelos é fundamental para a saúde, mas prefiro que você descubra por si mesmo”*.

3. Mais cedo ou mais tarde, ...

Este padrão é um verdadeiro facilitador de comandos embutidos, no que pressupõe a inevitabilidade dos mesmos.

Exemplo: *“Mais cedo ou mais tarde, você vai perceber mais profundamente as vantagens desta escolha”*.

4. Algum dia (ou em algum lugar)...

Mesmo caso do anterior. Pressupõe-se que algo inevitavelmente irá acontecer, algum dia ou em algum lugar. Então é melhor que você já comece imaginar isto agora e deixe acontecer.

Exemplo: *“Algum dia, você vai rir das preocupações atuais”*.

5. Tente resistir...

A pressuposição é de que qualquer resistência será inútil. Este padrão contém um duplo vínculo: ou o cliente tenta resistir, obedecendo ao comando direto ou não resiste, atendendo ao comando indireto. Não há como não obedecer a você.

Exemplo: *“Tente resistir a este novo modelo do carro”*.

6. Estou me perguntando se você _____ ...ou não.

Pergunta embutida, seguida de comando embutido. O “...ou não” do final é optativo e serve para uma possível retirada estratégica.

Exemplo: *“Estou me perguntando se você gostaria de experimentar este produto por uma semana sem compromisso... ou não”*.

7. Talvez você não tenha... ainda.

O “ainda” é outro pressuposto de inevitabilidade. O “talvez” funciona como suavizador. O “não” produz a imaginação do que está sendo negado. A meta-mensagem é “faça logo”.

Exemplo: *“Talvez você não tenha decidido a nos acompanhar nesta parceria ainda”*.

8. Estou me perguntando o quê você gostaria de fazer primeiro.

A cláusula temporal “primeiro” contida nesta pergunta embutida faz pressupor que ambas as escolhas vão ocorrer de qualquer jeito. O consciente é desviado pela preocupação com a ordem em que vão ocorrer.

Exemplo: *“Estou me perguntando o quê você gostaria de fazer primeiro: tomar mais um cafezinho ou assinar o pedido”*.

9. Alguém pode _____, porque...

O uso da confusão, reforçado pelo padrão “lógica sem lógica”. Observe, pelo exemplo, que o cérebro do ouvinte vai ter que inventar uma ligação de causalidade lógica entre as duas orações da sentença.

Exemplo: *“Alguém pode sentir-se aliviado e tranqüilo, porque você conhece a satisfação íntima de recuperar a vontade de vencer”*.

10. Você vai _____ agora, ou você vai _____?

A multiplicidade de escolhas disfarça a pressuposição de que a escolha é inevitável.

Exemplo: *“Você vai garantir esta troca agora, ou você vai fazer o pedido de reserva para depois?”*

11. ...disse (ou dizia) _____, “_____”

Você transmite seu comando ou sua mensagem através da citação de outrem.

Exemplo: *“Já dizia meu avô: ‘quem não arrisca não petisca’”*.

12. ...me disse uma vez, “_____”

Mesmo padrão anterior, enriquecido com a adição de metáforas.

Exemplo: *“Meu pai me disse uma vez que, com um passo após o outro, você chega aonde quiser”*.

13. <fato>, <fato>, <fato>, e...

Uma das seqüências eficazes de condução hipnótica. Após uma série de afirmações comprováveis fisicamente, você faz uma sugestão que, embora não comprovável, terá alta chance de ser incorporada às demais.

Exemplo: *“Você está sentado nessa cadeira, na minha frente, pode ver o meu rosto e as minhas mãos, ouve o som da minha voz e sabe que eu não o enganaria numa transição”*.

14. É fácil _____, não é?

O mágico “não é?” final, transforma o comando em uma pergunta e contorna a resistência, oferecendo a opção do contrário.

Exemplo: *“É fácil negociar quando as duas partes querem o acordo, não é?”*

15. Sem sombra de dúvida (ou com certeza)...

Os advérbios de modo como felizmente, obviamente, indiscutivelmente, infelizmente, etc. fazem pressupor que a afirmação que lhes segue é necessariamente verdadeira, reforçando assim os comandos embutidos.

Exemplo: “*Sem sombra de dúvida, vale a pena investir neste negócio*”.

16. Eu não sei se _____ .

Neste padrão, a negação disfarça uma pergunta que, por sua vez, disfarça um comando. É uma forma indireta de se chegar ao inconsciente.

Exemplo: “*Eu não sei se esta é a grande oportunidade que vai mudar sua vida*”.

17. Você pode _____, não pode?

O que distingue este padrão é o “não pode?” final. Você pode entender como ele suaviza o comando e cria fatores de *rappport* com o ouvinte, não pode?

Exemplo: “*Você pode se colocar alguns instantes no meu lugar, não pode?*”

18. A gente pode _____ porque...

“‘Porque’ é uma palavra mágica, porque ela empresta credibilidade emocional a tudo o que se diz antes dela”. (Robert Anue).

Exemplo: “*A gente pode gastar algum tempo analisando o assunto porque você sabe que esta é uma forma de se chegar a um acordo mais seguro*”.

19. Quem sabe você gostaria de _____?

Treine o uso sistemático de suavizadores. Este padrão contém dois. No exemplo a seguir, há também a pressuposição de que o cliente vai comprar o aparelho.

Exemplo: “*Quem sabe você gostaria de experimentar o aparelho antes de comprá-lo?*”

20. Você provavelmente já sabe...

Forma excelente e elegante de suavizar o comando indireto que se segue. O ouvinte é conduzido a colocar em ação seu sistema de busca para verificar seu conhecimento do que é afirmado, enquanto o inconsciente capta a mensagem do comando embutido.

Exemplo: “*Você provavelmente já sabe como identificar um produto de boa qualidade*”.

21. Estou curioso para saber se...

Forma indireta de fazer a pergunta, que vai embutida.

Exemplo: “*Estou curioso para saber se você vai estudar minha proposta com o carinho que ela merece*”.

6. Método de Indução de Strosberg

O exercício abaixo foi sugerido pelo Dr. I. M. Strosberg, em artigo publicado pela revista *Hypnosis Techniques (International Journal of Psychosomatics – 1989)*.

Depois de acomodar confortavelmente o paciente, deve-se repetir as seguintes palavras, em tom baixo de voz e o mais monótono possível:

“Se você me ouvir e tentar fazer o que eu digo, eu lhe mostrarei como você pode melhorar seu relaxamento. Isto o ajudará a ficar muito mais confortável e vai eliminar o desconforto ou a dor que você está sentindo”.

“Permaneça tão confortável quanto possível... Agora faça uma respiração profunda... Inale profundamente... e exale lentamente... deixando seu corpo o mais relaxado possível... Feche seus olhos e mantenha-os fechados. (Pausa). Ainda com os olhos fechados faça-os girar para cima... para baixo e para os lados. Isso. Mais uma vez... Deixe os músculos de seus olhos ficarem completamente relaxados... tão relaxados que eles deixam de trabalhar. Ótimo. (Pausa). Neste momento... eu lhe pedirei para fazer um teste... O teste é para descobrir o quão relaxados estão os músculos de seus olhos... Quando você fizer esse teste... não abra seus olhos só para mostrar-me que você pode abri-los... Eu sei que você pode... O teste é apenas para provar a você mesmo... que você está tão relaxado que seus olhos não funcionarão... mesmo quando você tenta fazê-los funcionar... Quando você sentir que eles estão muito relaxados... pode testá-los... e você vai perceber que eles estão paralisados... como se estivessem grudados. (Pausa). Agora... se você estiver completamente relaxado... e pronto para o teste... pode tentar.”

OBS: Este é um duplo cego para o paciente. Se ele abrir os olhos você saberá que ele não está relaxado. Se ele não abrir os olhos você poder observar suas pálpebras tremerem (catalepsia). Continuando...

“Isso é ótimo!... Mais uma vez... faça seus olhos girarem para cima... para baixo e para os lados... Isso... Agora gire seus olhos para baixo... e deixe seu corpo todo relaxar... Tome essa sensação agradável de relaxamento que está em seus olhos... e a leve para o resto de seu corpo... do topo de sua cabeça até as pontas de seus dedos dos pés... Esta é uma sensação muito agradável!”

O relaxamento pode significar várias coisas para pessoas diferentes. Para algumas relaxar é sentir-se pesado e afundar numa cama confortável. Outras pessoas sentem-se leves como uma pluma, como se flutuassem. Você sente-se pesado? Apenas acene. Ou você sente leveza, como se estivesse num tapete mágico? Apenas acene. Agora pense num lugar agradável, pode ser real ou imaginário. Um lugar de calma... paz... serenidade... tranqüilidade... seu próprio lugar... Seu lugar secreto... especial... Comece a se sentir ainda melhor... Sinta a temperatura... veja as cores... ouça os sons... sinta os cheiros... Sinta o seu lugar especial. (Pausa).

Fique assim por um tempo... Daqui a pouco você vai despertar... Eu vou contar lentamente até 5... e você vai sentir a excitação aumentar a cada número... Quando eu disser 5... você estará totalmente acordado... e continuará sentindo-se bem... Tudo voltará ao normal! 1... 2... 3... 4... 5. Acorde”!

Este exercício não implica risco para o paciente e permite resultados bastante animadores já nas primeiras experiências. É recomendável aos iniciantes, contudo, não proceder duas tentativas seguidas com o mesmo paciente. A frustração de uma primeira tentativa pode inibir ou gerar um certo clima de desconfiança entre as partes, o que resultará, quase sempre, na ineficácia de um procedimento seguinte.

Nota importante: Não é apenas o bisturi do cirurgião, a corrente elétrica do cérebro ou uma droga química que podem provocar alterações em nossas funções somáticas. Estimulando-se, física ou quimicamente, o hipotálamo, ocorre imediatamente o aumento da pressão sanguínea. Quando, entretanto, nos encontramos em perigo real (ou imaginário), a pressão também pode subir; basta que imaginemos, vivamente, estar em condição de grande perigo para que ela suba perigosamente.

Portanto, “não apenas intervenções químicas ou físicas alteram nosso consciente e subconsciente; até a imaginação pode fazer isto.” Assim sendo, ninguém deve se surpreender quando ouvir dizer que, durante a hipnose ou auto-hipnose, são manifestadas alterações do suco gástrico, alterações do pulso, do ritmo respiratório etc., se houver o correspondente estímulo.

Podemos, através de medicamentos, influenciar a região cerebral do sono e assim dormir. Mas podemos também provocar o centro cerebral do sono pela sugestão e adormecer. Injetando-se água destilada num paciente e dizendo-lhe que dormirá dentro de poucos minutos porque tal injeção era um forte soporífero, em pouco tempo começará a bocejar e logo irá dormir. É por isso que a imaginação negativa, como o medo justificado ou não, pode provocar doenças. Ao contrário, sentimentos positivos como confiança nas forças de autodefesa do organismo ou uma sólida esperança no restabelecimento da saúde ativam a capacidade de resistência e podem levar a uma “cura pelo poder da mente”. Nada sobrenatural. Apenas... natureza.

Fonte: <http://www.camarabrasileira.com/projetosaber.htm>

*** Índice ***

7. Metáfora Terapêutica

Uma discussão sobre os métodos capazes de levar o cliente do estado atual desejado estaria incompleta se não oferecesse uma explicação sobre o uso da **metáfora terapêutica**, uma técnica especial de contar histórias que propicia à pessoa, descobertas importantes, conscientes ou inconscientes, que gera novos comportamentos produtivos.

A arte da metáfora terapêutica foi ricamente desenvolvida por Milton H. Erickson, M.D., um especialista tanto na construção quanto na enunciação de metáforas terapêuticas. Recomendo sua leitura. Gostaria de oferecer aqui apenas os fundamentos mais elementares da construção de metáforas, juntamente com alguns exemplos, para que cada um possa entender o processo geral e começar a desenvolver sua própria habilidade.

Para ser eficaz, uma metáfora deve:

Ser isomorfa ao conteúdo do problema. Ser isomorfa é ter uma estrutura idêntica ou semelhante. Seguir à risca uma dieta é uma situação isomorfa a manter-se dentro de um orçamento — as duas têm componentes similares.

Oferecer uma experiência substitutiva na qual a pessoa tenha a oportunidade de operar a partir de um conjunto diferente de filtros, que lhe possibilite o acesso a escolhas antes desconhecidas.

Oferecer uma solução, ou conjunto de soluções, para a situação isomorfa, que possa ser generalizada para o problema, levando o cliente a fazer as mudanças adequadas.

Por se tratar de um método seguro e inofensivo de lidar com assuntos que as pessoas têm dificuldades em abordar, as metáforas podem ser extremamente eficazes em problemas cuja solução é difícil através de outras técnicas.

As etapas básicas de construção de uma metáfora são:

Identificar completamente o problema.

Definir as partes estruturais do problema e as “personagens” adequadas.

Encontrar uma situação isomorfa. (David Gordon recomenda praticar com analogias, isto é, “Você sabe, a vida é como vinho: manejando bem ela fica melhor com a idade”).

Oferecer uma solução lógica. Determinar o que seria útil descobrir e então encontrar contextos nos quais essas descobertas seriam evidentes.

Acomodar esta estrutura em uma história divertida, ou que disfarce a intenção (para evitar a resistência do cliente).

O caso que narro a seguir é um exemplo pertinente do uso da metáfora para ajudar um cliente a alcançar uma mudança pessoal.

Uma mulher atraente chamada Dot procurou-me em busca de aconselhamento. Queria ajuda para aprender a controlar seu comportamento promíscuo. Era casada com um homem bom (sua descrição) e tinha dois filhos

adoráveis, mas mantinha relações extraconjugais quando e com quem fosse possível. Queria parar com este comportamento. Utilizei os elementos da sua descrição, expostos a seguir, para criar uma metáfora terapêutica. Como tantas mulheres atraentes hoje, Dot também se preocupava com o excesso de peso (problema que ela não tinha), e assim usei este conteúdo para que a metáfora aparentasse ser uma extensão natural da nossa interação terapêutica.

Descrição do problema	Metáfora terapêutica
A promiscuidade está fazendo Dot perder o marido e a auto-estima.	Uma mulher a caminho da obesidade
Dot não resiste à tentação dos outros homens	Uma mulher que não consegue resistir a sobremesas e pratos tentadores quando come fora.
Dot acha mais excitante o sexo fora do casamento.	Esta mulher adora comer fora.
Dot está insatisfeita com suas relações sexuais conjugais.	Esta mulher mal toca na comida que faz em casa.
Cada experiência extraconjugal gera mais culpa e aumenta a possibilidade de Dot perder o marido.	Cada vez que come fora a mulher fica mais gorda.
A culpa de Dot torna-se tão dolorosa que ela <i>tem</i> que fazer algo a esse respeito. Ela tem insônias etc.	A mulher gorda <i>tem</i> que tomar alguma providência quanto a seus hábitos. Ela não entra mais em nenhuma roupa.
Dot nunca desenvolveu comportamentos sexuais satisfatórios com o marido.	A mulher gorda nunca aprendeu a cozinhar bem para si mesma.

Cada um dos elementos da metáfora construída até aqui é isomorfo (isto é, há uma correspondência estrita na estrutura) ao problema apresentado. Eles acompanham o problema apresentado de modo tal que ambos têm a mesma forma. O passo seguinte é passar do acompanhamento do problema à busca de uma solução comportamental.

A reação desejada é que Dot mude seu comportamento de modo a resolver seu problema. Assim, a partir da mulher obesa, a história deve de algum modo propiciar uma mudança de comportamento adequada, uma vez que metaforicamente a mulher obesa representa Dot.

Solução do problema	Solução metafórica
Para Dot aplicar sua energia no desenvolvimento de experiências sexuais satisfatórias com o marido.	A mulher dedicou-se a rearrumar a cozinha. Começou a ler livros de receita, para escolher pratos apetitosos, e começou a experimentar refeições saudáveis e satisfatórias.
Para Dot encontrar a satisfação necessária em casa.	Com o tempo, mais rápido do que se imagina, ela descobriu que não havia nos restaurantes nada comparável às suas refeições caseiras e perdeu a vontade de empanturrar-se em outros lugares, satisfazendo-se em casa.
Para Dot orgulhar-se de sua relação conjugal e encontrar satisfação sexual com o marido.	Agora esbelta, esta mulher outrora gorda orgulha-se muito de suas habilidades culinárias, bem como da sua figura.

São esses os elementos de uma metáfora terapêutica criada para suscitar um resultado específico. Para garantir a eficácia desse processo de contar histórias, são utilizadas a ancoragem e várias outras técnicas, verbais e não-verbais. Enquanto relatava essa história a Dot, procurei torná-la realmente interessante para que ela se identificasse com o assunto. Ela então vivenciou as emoções provocadas pela história, o que me permitiu ancorar (cinestésica, visual e auditivamente) as experiências internamente geradas para fazer a mudança. Utilizei também a sobreposição para tornar a metáfora mais rica e atraente.

Um casal, Don e Íris, procuraram aconselhamento conjugal para melhorar uma relação que se vinha deteriorando há algum tempo. Don era seis anos mais velho que Íris. Estavam casados havia seis anos e tinham dois filhos, de quatro e dois anos. Durante o namoro Íris era uma mulher esbelta e atraente; desde então, contudo, ela engordara cerca de vinte e cinco quilos. Ganhara peso durante os dois períodos de gravidez e não o perdera depois. Don não gostava de sua aparência e havia alguns meses não tomava qualquer iniciativa sexual. Como ocupava uma posição de gerência numa grande empresa, tinha compromissos sociais relativos ao

trabalho. Decidiu escondê-los de Íris, preferindo ir sozinho a arriscar-se ao embarço que a aparência da mulher lhe causaria.

Fora Don quem decidira ter filhos, e ele havia convencido Íris de que isto seria bom pra eles. Mas à medida que ela engordava durante sua primeira gravidez, Don começou a trabalhar além do expediente. Mesmo na época do aconselhamento, as flutuações de peso de Íris estavam diretamente relacionadas ao tempo que Don passava com ela, e suas orgias alimentares ocorriam nas noites em que ele fazia horas extras. Embora não houvesse indícios de que ele estivesse tendo um caso (ou tivesse tido), era óbvio que a idéia lhe ocorreria.

Don era cuidadoso com sua aparência e falava sobre como via a si mesmo, Íris, por outro lado, falava sobre como sua vida era vazia e de como precisava de algo que a preenchesse. A representação da experiência de Don era tipicamente visual; a de Íris, primordialmente cinestésica. Eram ambos congruentes quanto ao amor que sentiam um pelo outro, embora Don quase tivesse arrepios ao olhar para Íris. Ambos descreviam a experiência sexual que haviam tido juntos antes como “idílica”. Com duas crianças pequenas em casa, Íris era extremamente dependente de Don para tudo que excedesse seu papel de mãe.

O estado desejado, para Don e Íris, era que ela emagrecesse, reavivando assim seu desejo físico por ela. Para Íris, o desejo de Don (ou a falta dele) exercia um forte controle sobre a condição de sua experiência subjetiva. Quanto mais ele se afastava dela, mais ela comia para preencher aquele vazio doloroso, o que, por sua vez, fazia-o afastar-se ainda mais.

Já que uma maior atenção da parte de Don ajudaria muito a fazer com que Íris emagrecesse, tornando-a também mais feliz e melhorando sua auto-estima, eu poderia simplesmente Ter explicado a ele o resultado de suas atitudes, e confiado em suas boas intenções para resolver o problema. Mas elas não estavam bastando. De algum modo, sua experiência de estar com Íris, do jeito que ela era, precisava ser realçada. Eu tinha certeza de que, se Don pudesse dar a Íris um apoio carinhoso, protetor mesmo, ela reagiria a isso emagrecendo e “sendo mais ela mesma” (suas próprias palavras). Entretanto, sua aparência atual impedia qualquer um dos dois de suscitar a reação desejada do outro.

Assim, tendo em mente dois objetivos – um à curto prazo, de aumentar a intenção de Don para com Íris, e outro a longo prazo, de fortalecer um relacionamento mutuamente enriquecedor –, decidi usar a metáfora terapêutica com eles. Para construí-la, utilizei informações obtidas deles quanto ao seu comportamento e incorporei expressões verbais específicas usadas por Don para torná-la ainda mais eficaz.

Na metáfora desenhada para Don e Íris, apresentada em seguida, Don está representado por tio Ronnie, enquanto a terra e as alcachofras representam Íris. O relacionamento básico de um fazendeiro que cuida de sua terra e obtém uma resposta dela mantém-se constante em toda a história. Metaforicamente, essa relação é congruente com o relacionamento de Don e Íris. A história foi contada assim:

Você diz que seu pai era fazendeiro. Meu tio Ronnie é fazendeiro. Quero dizer, é assim que eles são chamados na Califórnia, não importa o que cultivem. Mas ele não foi sempre fazendeiro. Antes era negociante, e era bom nisso também. Um sujeito realmente promissor. O pai dele — meu avô — tinha um pedaço de terra

grande e bonito na costa da Califórnia. Bem, Ronnie sabia que um dia provavelmente tudo seria dele. E ficou de olho, à medida que o tempo passava.

Mas sua carreira nos negócios tomava-lhe muito tempo. Sabe como é. Finalmente, um dia o pai o chamou à Califórnia e disse-lhe que o trabalho estava pesado demais pra ele, e que precisava que Ronnie tomasse conta das coisas. Ronnie achou que aquela poderia ser uma grande oportunidade. Financeiramente, o lugar era promissor, e era uma terra tão bonita! Ele não pôde resistir.

Durante algum tempo, ele apenas usufruiu sua nova posição de fazendeiro. Então decidiu que estava na hora de voltar ao trabalho. O pai havia plantado principalmente flores, muito bonitas. Mas, do ponto de vista de Ronnie, não muito produtivas. Depois de examinar várias possibilidades, decidiu que cultivar alcachofras seria a melhor opção para a terra. Elas eram resistentes, perfeitas para o clima, consideradas uma iguaria sofisticada e obtinham um bom preço no mercado.

Então, mandou arar os campos de flores e plantou sementes de alcachofra. Sentiu que estava tomando uma iniciativa sábia e prudente. Mas as alcachofras demoram algum tempo antes de começar realmente a produzir, e Ronnie era um homem impaciente. Seu interesse começou a se dispersar. Um dia, enquanto olhava para os campos, achou-os muito feios. Ele se dizia que aquilo era mais prático, mas ainda assim sentia falta das lindas flores. Afastou-se cada vez mais da terra, deixando-a aos cuidados de outros. Obviamente, a terra sofreu. Os empregados não se importavam tanto com a terra; afinal, não era deles. E os resultados da negligência de Ronnie logo surgiram.

Ronnie me contou que um dia foi aos campos e olhou em volta. Ficou assustado com os montículos granulados e as plantas de alcachofra sem graça, com as folhas espalhadas por toda parte. Disse a si mesmo: “Meu Deus, o que foi que eu fiz? Isso é horrível. Não quero nem mesmo chamar isso de meu. Devia ter deixado a terra em paz. Queria nunca ter tocado nela”.

Mas ele tinha tocado. E o que ia fazer com ela agora? Certo, estava produzindo alcachofras e havia um bom mercado para elas. Mas a terra precisava de mais atenção e cuidados para se tornar realmente produtiva. Bem no fundo, ele sabia que isso era verdade.

Enquanto voltava para casa, estendeu a mão e colheu uma alcachofra, levando-a consigo. Enquanto pensava em seus problemas, sentado à mesa da cozinha, começou a estudar atentamente a alcachofra. Era meio feia. Todas aquelas folhas protuberantes, incomíveis do lado de fora. Flagrou-se pensando por que alguém se sentiria atraído por uma coisa assim.

Mas então começou a descascar suavemente a alcachofra. E, à medida que retirava as camadas, ficava cada vez mais encantado com o que descobria. Era lindo! As folhas internas, suaves e macias, o conduziam ao coração da alcachofra. Certamente, era isso o que atraía as pessoas e as levava a comprar e a plantar alcachofras. Sabiam que dentro delas havia um lindo e suculento coração.

Quando ele então olhou pela janela, começou a ver um mar de corações de alcachofras sobre os campos. E riu, porque em vez de plantas feias, granuladas e deselegantes, podia ver agora uma imensidão de plantas trabalhando duro, com todas aquelas camadas externas, para proteger o precioso coração interno, que era, afinal de contas, o que todos queriam delas. Aquelas camadas externas, grossas e

espinhosas, protegiam o coração da alcachofra de todos os que não quisessem esperar para chegar ao tesouro escondido.

Alguma coisa naquilo tudo comoveu Ronnie, que era sensível à idéia de vulnerabilidade. Além disso, a alcachofra não podia descascar-se sozinha. Não podia expor seu tesouro oculto sem ele. Aqueles eram seus campos, suas plantas e subitamente ele sentiu o forte desejo de cuidar delas, zelar por elas, para garantir seu crescimento e sua produtividade. Ele se certificaria de que as plantas seriam tratadas com carinho, a fim de que o precioso coração não fosse destruído.

Hoje, é claro, meu tio Ronnie é um fazendeiro bem-sucedido e está muito orgulhoso da sua terra e do que ela produz. Quanto aos primeiros tempos, ele diz que quase perdeu de vista sua direção porque se deixou distrair quando as coisas não pareciam ir bem. E aquela distração custou-lhe tempo e problemas extras para recolocar as coisas no lugar.

Quando olhou bem para o que tinha, sentiu que preferia dar tudo o que possuía a correr o risco de perder tudo o que sempre quisera. Naturalmente, a terra respondeu-lhe tornando-o um homem rico e orgulhoso. Todo mundo podia ver que ele tinha algo de valor.”

Esta metáfora funcionou muito bem, suscitando as reações desejadas. Don tornou-se mais atencioso com Íris. Começou a encorajá-la e até participou de um programa de emagrecimento com ela. Segundo suas próprias palavras, ele havia “investido no casamento” e teria que “dedicar-lhe algum tempo e energia para fazer o investimento render”.

A vantagem das metáforas é que as pessoas *reagem espontaneamente*. Seus processos conscientes não interferem e, embora saibam que algo aconteceu, não têm muita certeza do que (ou como) aconteceu.

Se eu tivesse escolhido um resultado desejado diferente, a metáfora teria sido construída de modo diverso. Se a reação desejada fosse que Íris mais segura e independente, na metáfora a terra poderia tornar-se selvagem devido à negligência, recobrando-se de plantas lindas e estranhas, até que tio Ronnie não mais soubesse andar por sua própria terra: “E era como uma fronteira virgem a ser descoberta, e talvez domada e cultivada por ele, pois o havia superado, e, no máximo, aceitaria domá-lo e cultivá-lo para atender às suas próprias necessidades”.

Uma metáfora como essa teria certamente suscitado um resultado diferente do anterior. Na minha opinião, uma reação realmente segura e independente por parte de Íris teria, naquela ocasião, sido mais destrutiva do que benéfica para o seu relacionamento. Esta opinião orientou-me a construir uma metáfora que suscitasse uma *reação útil*. Quando utilizamos a metáfora terapêutica, devemos ter sempre em mente o resultado desejado, durante toda a construção e narração da metáfora.

As histórias que narro a seguir, juntamente com trechos de transcrições de terapias, demonstram melhor o uso eficaz de metáforas terapêuticas.

Bud sofria de impotência. Nunca tivera uma ereção suficiente para o coito ou a ejaculação. Aos catorze anos, fora seduzido pela tia, que vivia com ele e a mãe. Essa tia costumava humilhá-lo pela sua falta de habilidade no desempenho sexual. O pai saía de casa quando Bud tinha doze anos e a mãe nunca soube desses incidentes sexuais. Embora Bud estivesse casado havia seis meses, o casamento não se consumara. A descrição que fazia da esposa encaixava-se perfeitamente na de sua tia, mas Bud aparentemente não tinha a menor consciência dessa

semelhança. Ele tinha fotos da esposa e da tia na carteira, e a semelhança física era impressionante. A tia morrera alguns anos antes de ele me procurar em busca de ajuda. A metáfora que utilizei foi construída usando estes componentes:

Descrição do problema	Metáfora terapêutica
A tia é ameaçadora e agressiva.	A igreja está queimando.
Bud é importante para se proteger, mesmo agora que a tia está morta.	Os bombeiros não conseguem usar a água do hidrante e a igreja é destruída.
Solução do problema	Solução metafórica
Bud precisa compreender, no seu inconsciente, que a impotência não é mais necessária como proteção.	Os bombeiros descobrem um modo de abrir a válvula do hidrante.
Bud precisa separar seus sentimentos em relação à tia do que sente pela esposa.	Os bombeiros notam que faíscas da igreja estão incendiando a casa vizinha.
Esta separação permitirá a Bud ser potente com sua esposa.	Os bombeiros apagam o fogo na casa sem problemas.

Minha mãe me contou uma história que sua irmã ouvira de um vizinho em Wichita, Kansas, sobre um incêndio. Parece que a maior igreja da cidade, a mais importante, tinha pegado fogo. Ninguém sabia como o incêndio começara, mas os bombeiros foram chamados para apagá-lo. Quando chegaram, era óbvio que o fogo já tomara tudo. E que calor provinha da igreja! Os bombeiros não eram profissionais, haviam sido mal treinados e estavam apavorados. Parece que todos os bombeiros profissionais estavam ausentes, no piquenique anual dos bombeiros. Inexperientes como eram, os bombeiros amadores fizeram tudo o que podiam, mas mal sabiam por onde começar. Com muita pressa conectaram a mangueira no hidrante, desenrolaram-na e aproximaram-se da igreja em chamas. Era sua intenção entrar assim que a mangueira estivesse funcionando e salvar o que pudessem.

Mas a água não chegou à mangueira e eles não ousaram entrar sem ela. Você, sendo um bombeiro, pode imaginar como foi frustrante. Os bombeiros

ficaram desesperados e furiosos, perdendo tempo nessa agitação enquanto o fogo destruía a igreja.

Foi somente quando tinham aceitado a derrota e desistido que ficou óbvio o que tinham que fazer. Aproximando-se do hidrante com curiosidade, sem agitação porque já não havia mais esperança de salvar a igreja, os bombeiros facilmente descobriram o jeito de abrir a válvula, liberando um jato d'água muito forte. Mas, que droga, era tarde demais!

Entretanto, quando se voltaram para observar a igreja, que ruía, carbonizada, notaram que a casa vizinha se incendiara com as centelhas dispersas — e havia vida dentro dela. A igreja estava destruída — esforçar-se por ela não levaria a nada. Ao ouvir os gritos dos que estavam dentro da casa, os bombeiros correram com a mangueira para apagar as chamas sedentas. Com a mangueira funcionando com sua capacidade plena, entraram e apagaram completamente o fogo, não deixando sequer uma fagulha.

Os bombeiros estavam cansados e satisfeitos quando se retiraram da casa. Todas as vidas haviam sido salvas, e o único sinal que restava do fogo era a fumaça que saía pelas janelas abertas.

A igreja ficara completamente destruída, mas mesmo os bombeiros regulares haviam concordado que ela já estava perdida desde o início, e que eles haviam agido bem ao se ocuparem da casa vizinha. Antes de ir embora, contudo, os bombeiros checaram o hidrante mais uma vez, para ter certeza de que não havia qualquer problema com as ligações... para o caso de precisarem voltar.

Em um seminário realizado alguns anos atrás, um jovem, Allen, implorou-me ajuda para um problema muito pessoal. Embora eu lhe tivesse dito que o seminário não era o local apropriado para buscar uma consulta particular, seus pedidos insistentes e perseverantes convenceram-me a dedicar-lhe alguns minutos de atenção particular.

O problema urgente que o pressionava era ejaculação precoce. Ele vinha sofrendo disso havia alguns anos sem procurar ajuda. Mas agora estava apaixonado, realmente apaixonado, e era muitíssimo importante para ele ser um bom amante para sua nova mulher. Baseada no que eu já sabia sobre o comportamento consciente e inconsciente de Allen no contexto do seminário em curso — e também porque o tema daquela noite seria a metáfora terapêutica —, decidi usá-la como intervenção oculta com ele.

No seu nível consciente, eu apenas o consolei, dizendo que não havia muito a fazer com a ejaculação precoce. Com a intenção de remodelar seu comportamento em relação à nova mulher, sugeri-lhe que dissesse a ela que era tão atraente, tão excitante, que ele simplesmente não podia se controlar, que as suas ejaculações precoces eram apenas uma reação à habilidade sexual dela. Allen ficou atordoado com a sugestão, mas educadamente aceitou-a, e começou até a planejar como iria expressar seus comentários após a relação sexual.

Durante a sessão de treinamento da noite, produzi em Allen um leve estado hipnótico e contei-lhe algumas histórias, todas elas construídas para suscitar uma reação específica. Conto a seguir uma dessas histórias, que ilustra as demais. Tenho certeza de que a reação pretendida ficará óbvia para o leitor, embora não tivesse ficado clara para os outros participantes do seminário. Na verdade, a grande

maioria dos presentes achou que se tratava de uma indução hipnótica, cuja reação desejada era um profundo estado hipnótico.

Há muitas maneiras de chegar a um lugar. Um homem que trabalhou arduamente o ano todo tem férias de apenas duas semanas. Duas breves semanas, nas quais deve fartar-se de prazeres depois de um ano de trabalho. Que frustração concentrar o prazer aguardado durante um ano em duas semanas! Em geral ele escolhe um lugar onde passar seu período de férias. Uma vez escolhido o lugar, ele talvez o localize num mapa e, nesse mesmo mapa, talvez escolha o caminho mais rápido para alcançar seu destino. Talvez até mesmo encontre um atalho, tão grande é o desejo de chegar ao destino escolhido. E talvez tudo corra muito bem.

Mas é assim que ele passa *toda* a sua vida – decidindo para onde quer ir e escolhendo o caminho mais curto para chegar lá. E os outros que talvez queiram viajar com ele? E as aventuras e prazeres imprevistos, ignorados porque a atenção estava toda voltada para o ponto de chegada? E este homem, por que este homem tomaria o mesmo atalho para o mesmo destino após ano? Isto é, até um certo ano.

Quando uma coisa boa aconteceu. Naquele ano um amigo ia para o mesmo local. O Grande Canyon. Era para lá que ambos iam. E era lá que ambos haviam estado. Mas o amigo ia dirigindo. E não tinha pressa de chegar. Nem mesmo tinha um mapa ou uma rota, mas mesmo assim tinha absoluta certeza de que chegaria ao lugar desejado e estava feliz em demorar todo o tempo do mundo para chegar lá.

No início, o homem estava impaciente. Mas depois ficou curioso e mesmo seduzido pelo que aquele jeito tão estranho de viajar tinha a oferecer. Pois faziam qualquer coisa que tivessem vontade de fazer. Desviavam-se do caminho, surpreendendo-se e adorando o que encontravam.

E, não importa aonde fossem, aproximavam-se cada vez mais do Grande Canyon. Às vezes, quando o homem gostava especialmente de um desses desvios, não queria ir embora. O amigo o convencia a prosseguir lembrando-o de que “sempre se pode voltar a um lugar especial. E se pode deixá-lo, sabendo que será possível voltar sempre que se quiser”. Só assim o homem prosseguia. Ficaram ambos surpresos quando chegaram ao Grande Canyon. Tinham estado tão absorvidos em cada fase da viagem que a chegada foi um prazer inesperado.

O amigo desenhou o caminho por que tinham vindo: “Você pode vir por este caminho, por este ou por aquele. Há tantos caminhos para se chegar quanto são os prazeres que se pode Ter. Todos podem levá-lo aonde quer ir. Alguns rapidamente, outros devagar. Não importa. O que importa é estar no lugar em que se está no momento, em vez de estar no lugar aonde se quer antes de chegar lá. Não se perde nada em estar sempre no lugar em que se está”.

E, ano após ano, ele e o amigo viajaram para lugares conhecidos e desconhecidos, confortavelmente e com muito prazer.

Esta metáfora mostrou-se eficaz na alteração do comportamento sexual de Allen. Mais tarde, ele relatou não ter tido qualquer dificuldade com a ejaculação precoce nas semanas seguintes. Seu comportamento na aprendizagem também mudou em resposta à metáfora, de maneira que, ao invés de usar métodos com os quais estava bem familiarizado, ele começou a explorar vários aspectos dos processos que estávamos trabalhando no seminário. À medida que fazia isso, seu prazer aumentava com a expressão da sua criatividade.

Allen nunca tomou consciência de que fizera terapia sexual. Quando posteriormente o encontrei ele presunçosamente comentou que não havia motivo para preocupação, pois descobrira outros modos de lidar com o problema. Respondi que acreditava piamente nele. Ele calou-se, olhou-me pelo canto do olho, começou a falar, então interrompeu-se. Deu de ombros e disse: “Estou me sentindo bem, sabe como é”.

Do livro: *SOLUÇÕES – Antídotos Práticos para Problemas Sexuais e de Relacionamentos* – Leslie Cameron-Bandler – Summus Editorial

* **Índice** *

8. Método de Arnold Furst (Indução Rápida)

Respeite as três condições introdutórias listadas a seguir:

- a) Evite longas conversas preliminares a respeito de hipnose;
- b) Assuma uma atitude casual e lide com cada queixa como sendo facilmente tratada pela hipnose e;
- c) Obtenha, através do diálogo inicial que antecede a sessão de hipnose, informações sobre interesses e atividades do paciente para poder construir uma boa motivação.

Como proceder à indução

1. Mude a posição ou ângulo da cadeira (Furst considera isso um ponto importante por demonstrar ao paciente que você sabe exatamente o que espera dele – segundo ele, isso induz confiança).

2. Fique em pé na frente do paciente com seu pé direito entre seus dois pés (seu corpo fica em frente à metade direita do corpo do paciente).

3. Durante a hipnose a mente de alguns pacientes tende a resistir às sugestões e a fazer exatamente o oposto do que você sugere; para tirar proveito disso, use a Indução Negativa a seu favor, diga:

– “*NÃO quero que se sinta com sono ou cansado. Ser hipnotizado NÃO é dormir, quero que fique alerta, se concentre e siga as instruções que vou lhe dar.*”

4. Pegue as mãos do paciente, vire-as de palma para cima e as apóie no colo dele. (Ao fazer isso você está novamente induzindo confiança e ao mesmo tempo verificando níveis de tensão.) Ao fazê-lo, sugira:

– “*Agora apenas relaxe e siga minhas instruções enquanto ouve a minha voz.*”

5. Traga seu indicador direito até embaixo do seu olho direito e diga:

– “*Olhe dentro deste olho e ouça a minha voz.*” (Respire lenta e profundamente para induzir que ele respire lenta e profundamente e aprofundar o Rapport.)

Se o paciente não olhar diretamente em seu olho peça-lhe que siga as instruções.

6. Tornando sua voz macia e profunda, diga:

— *“Quando eu contar 3 quero que deixe os seus olhos fecharem; seus globos oculares virarem para cima e sua cabeça comece a se sentir pesada e cansada. Você NÃO vai dormir. Vai ouvir tudo que eu disser e vai tomar conhecimento de tudo que acontecer. 1... 2... 3...”*

7. Em seguida faça as sugestões que necessitar fazer e termine a sessão, dizendo:

— *“Quando eu contar até 7, você abrirá os olhos e se sentirá bem acordado, revigorado e descansado. Vai perceber que esteve relaxado, embora me ouvindo e vai aguardar ansiosamente os efeitos que acabei de mencionar. Ficaré satisfeito de perceber as mudanças e entenderá que isso se deve ao uso de capacidades que sempre possuiu. Você vai perceber a melhora não importa quão ligeira seja a princípio e ficará feliz com a soma de melhora que notará. Será uma melhora progressiva e, assim como a cada dia haverá progresso, o seu estado sempre melhorará até que esta melhora seja duradoura e permanente. Dormirá bem esta noite e amanhã vai se sentir mais forte e mais capaz. Você desejará ser hipnotizado novamente porque é uma sensação muito agradável. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7.”*

*** Índice ***

9. Métodos de Dave Elman

Dave Elman era um hipnoterapeuta americano que por trabalhar no atendimento aos pacientes do serviço social americano, se via na contingência imperiosa de ter que atendê-los bem rápido devido às longas filas que se formam nessas instituições.

Assim sendo, desenvolveu algumas técnicas tão rápidas que podem facilmente ser incluídas como Hipnose de Indução Rápida.

9.1. A Técnica do Ponto na Mão

Esta é uma técnica muito simples, estique sua mão para o paciente como se fosse cumprimentá-lo; instintivamente ele estenderá a mão atendendo ao seu gesto.

De forma hábil e sem hesitações, intercepte a mão dele *com a sua outra mão*, segure-a, volte a palma em direção a ele, toque em algum ponto da palma da mão dele (com o dedo indicador da mão que estendeu para cumprimentá-lo) e, diga:

— *“Olhe atentamente para este ponto, concentre toda a sua atenção neste ponto e a medida em que você olha este ponto, seus olhos vão se fechando, se fechando, se fechando... e você vai ficando profundamente relaxado, relaxado, relaxado...”*

Neste ponto solte a mão dele (invariavelmente ela fica suspensa no ar, no ponto em que a soltou) e diga:

— *“E sua mão vai começar a sentir uma irresistível vontade de tocar na sua testa e na medida em que sua mão se dirige para a sua testa, você (faça aqui a sugestão que ele deseja)...”*

9.2. A Técnica das Escadas Rolantes

1 — Converse com o paciente e com a anuência dele prepare uma sugestão que esteja perfeitamente de acordo com o que ele quer; confira atentamente para ter certeza desse ponto — isso é muito importante pois se for uma sugestão que ele **queira**, fará o melhor para aceitá-la.

2 — Estando perfeitamente decidida a sugestão mencionada no item anterior, diga ao paciente:

— *“O que vamos fazer é muito simples, feche os seus olhos e focalize sua atenção nos músculos ao redor dos olhos. Agora relaxe esses músculos profundamente, relaxe tanto que seus olhos não consigam abrir. Relaxe profundamente, sinta suas pálpebras pesadas, coladas, tão relaxadas que não consigam se abrir, tente abrir os seus olhos para verificar.”*

Se você preparou, com o seu paciente, de maneira minuciosa e com muito carinho a sugestão a que me referi no primeiro item, ele estará tão desejoso de recebê-la dentro da hipnose que isso será motivação suficiente para que ele não consiga abrir os olhos agora.

De qualquer forma, não facilite, qualquer pequeno esforço que ele manifeste para abrir os olhos, *infira* que ele não esteja conseguindo e *cumprimente-o imediatamente por isso!* Diga-lhe:

— *“Ótimo! Muito bom! Agora permita que esse relaxamento profundo que você conseguiu nos músculos ao redor de seus olhos, dirija-se totalmente para baixo, relaxando todo o seu corpo e indo em direção aos seus calcanhares... (Novamente infira que ele esteja fazendo isso e reforce-o novamente) Ótimo, muito bom! Daqui a pouquinho eu vou levantar a sua mão esquerda e se você estiver tão relaxado quanto é para estar, sua mão e seu braço estarão totalmente relaxados, descontraídos e soltos. Quando eu levantar o seu braço ele estará solto, pesado, como se fosse um pano molhado. Quando eu soltar o seu braço ele vai cair como se fosse um pano molhado. (Infira outra vez que ele já relaxou o braço, reforce-o e prossiga:) Muito bem! Agora eu vou erguer a sua mão. Erga a mão dele, deixe-a cair sobre suas pernas e continue a reforça-lo:*

— *“Muito bom, agora você está totalmente relaxado fisicamente, mas pode relaxar ainda mais, mentalmente... Daqui a pouquinho vou lhe pedir que conte de 100 a 1, em voz alta, duplicando seu relaxamento a cada número que contar. Faça tudo direitinho, conte o número em voz alta, duplique o seu relaxamento e prossiga daí pra frente, contando outro número e duplicando outra vez seu relaxamento... Quando você atingir o 96, estará tão relaxado que todos os números desaparecerão... você vai se fazer relaxar tanto, tão profundamente, que todos os números irão desaparecer, você vai fazer os números desaparecerem... Quando você chegar ao número 96 os números terão desaparecido... Comece a contagem regressiva em voz alta...”* Ao ouvir ele contar o primeiro número, diminua a velocidade dele, lembrando-o:

— *“Isso, conte o número e duplique o seu relaxamento antes de contar o próximo número... Certo, comece a fazer os números desaparecerem... desaparecer... desaparecer... eles desaparecem todos agora... Duplique seu relaxamento mais uma vez... Aprofunde... Aprofunde... Muito bom. Agora quero que você vá para um lugar onde tenham escadas rolantes... A primeira escada rolante vai te levar para o nível “A”; o nível “A” é dez vezes mais profundo do que o nível em que você está agora... dez vezes mais profundo do que você está agora... Quando eu te pedir você vai para o nível “A””* (provavelmente seu paciente já foi para o nível “A” à medida que você falava — é o método de confusão de Erickson, primeiro você o manda para lá e depois você lhe diz que ele irá para lá quando você pedir)

— *“E quando você chegar lá no nível “A”, apenas diga “A”. Depois comece a descer para o nível “B”, o nível “B” é dez vezes mais profundo... Quando atingir o nível “B”, tente dizer “B”. Então continue a descer para o nível “C”, o nível “C” é o mais profundo de todos os níveis. Quando você chegar ao nível “C”, eu lhe darei as sugestões que você quer. Agora vá para as escadas rolantes, veja elas indo para baixo. Entre numa delas e comece a descer, descer, descer, dez vezes mais profundo tanto física quanto mentalmente... quando atingir o nível “A”,*

simplesmente diga “A”. Espere o paciente dizer “A”, reforce-o e prossiga: Muito bom! Continue a descer mais e mais, vá para o nível “B”, quando você chegar lá, tente dizer “B”.

Note que a inferência aqui é que ele vai *tentar*, portanto, se tudo estiver indo bem, ele não deve conseguir. Seja como for, ao perceber que ele faz algum esforço para tentar dizer “B”, reforce-o mais uma vez e prossiga.

— *“Desça mais e mais e prepare-se para ir para o nível “C”, mais profundo... mais profundo...”* Presuma que ele já chegou lá e continue:

— *“Ótimo, muito bom! Você fez sua escolha e resolveu... (inclua aqui a sugestão que vocês decidiram no primeiro item) isso vai ser fácil para você agora, porque você está agora num nível de decisão mais profundo e suas energias estão mais favoravelmente a seu dispor neste nível. Você tomou esta decisão porque quis e porque sabe que será muito bom para você e para outras pessoas também. E será muito fácil... (cite outra vez a sugestão) porque você realmente quer muito... (cite aqui, pela terceira vez a sugestão) e isso vai lhe permitir realizar suas necessidades, seus desejos e seus anseios. E sua compreensão e seu entendimento ocorrerão como resultado deste processo e você vai se sentir muito bem. E cada vez que você vier a mim em busca de hipnose você será capaz de ir ainda mais fundo e mais rápido. Agora, da sua própria maneira, volte ao nível “B” deixando no nível “C” o que for útil deixar ali. E volte agora ao nível “A”, trazendo os seus recursos para o seu estado comum de consciência, sentindo-se bem melhor. E quando eu contar 3, você abrirá lentamente os seus olhos e se sentirá muito melhor do que antes... 1... 2... 3...!”*

* Índice *

10. O Método de Erickson e Wolberg

A tendência de iniciar o processo hipnótico com o levantamento dos braços e das mãos, vem-se generalizando desde os primórdios do hipnotismo científico. A levitação dos braços pode ocorrer, como dissemos, em função do próprio transe, independentemente de sugestões específicas. Mas, como quer que seja, o hipnotizador sugere esse movimento a título de reforço e de antecipação.

Foram Erickson e Wolberg que deram maior divulgação e esse recurso técnico de indução. E os seus métodos têm a vantagem, nada desprezível, de permitir ao “sujet” marcar ele próprio o passo para entrar em transe.

Com ligeiras variantes, ditadas pelas circunstâncias e natureza do paciente, o método de Wolberg e Erickson consiste no que se segue: o operador, assentado defronte ou ao lado do “sujet” preferentemente em uma cadeira comum, inicia o processo de indução, com estas palavras:

— “Afrouxe os músculos. As mãos sobre os joelhos... Vá prestando toda atenção nas suas mãos. Procure registrar tudo que sentir em relação a elas. É possível que sinta o calor ou o peso das mãos sobre as pernas. Às vezes, um formigamento... Não importa qual seja a sensação que experimentar. O que importa é registra-la... Vá prestando atenção no que sentir... Repare, agora, na imobilidade das mãos... Como estão imóveis! Mas isso não vai continuar assim... Em breve, um dos dedos começará a se mover. Qual deles se moverá primeiro? O indicador? O mínimo? O polegar? Não se pode prever. Será primeiro um dedo da mão direita? Ou uma da esquerda? Repare: um já começou a mover-se. Preste atenção... Outro... Agora, os dedos vão se abrindo. Estão se separando cada vez mais... Fique atento... Espaçando-se cada vez mais. Agora, as pontas dos dedos vão se levantar... As pontas se levantam! Agora, também as mãos vão começar a se levantar. Também os braços se levantam... Quando as suas mãos chegarem á altura de seu rosto, você estará profundamente adormecido (ou hipnotizado). Á medida que as suas mãos se aproximam de seu rosto, o seu sono (ou hipnose) se aprofunda. Ao tocarem o rosto, você estará em sono profundo. Durma tranqüilamente... Nada o molesta, nada o preocupa... Sua mente não abriga nenhum pensamento... Você está perfeitamente á vontade... Está se sentindo perfeitamente bem... É uma sensação agradável de perfeito bem-estar... Só ouve a minha voz... Só eu posso acordá-lo etc”.

Estas últimas frases vão á conta do método de Bernheim.

10.1. O Método da Autovisualização

Um dos métodos mais tipicamente subjetivos é o da autovisualização.

O paciente, acomodado em uma cadeira, poltrona ou leito, recebe a recomendação de imaginar-se a si mesmo (assentado ou deitado) de olhos fechados, enquanto ele próprio se esforçará durante algum tempo por manter os olhos abertos.

— “Agora, você vai imaginar-se a si mesmo. Imagine-se, pois, de olhos fechados, dormindo. Mas enquanto a sua imagem visualizada está de olhos fechados, você continuará de olhos abertos, enquanto puder. Você está conseguindo imaginar-se a si mesmo de olhos fechados dormindo? (O paciente responderá afirmativamente, com um movimento da cabeça ou da mão). Você vai sentindo sono também... A exemplo de sua imagem, você vai entrando também num profundo sono... Você não consegue ficar com os olhos abertos, pensando em si mesmo de olhos fechados... Você também vai fechando os olhos... Já está querendo dormir também... etc.”.

Este método tem-se mostrado particularmente eficiente com certos “sujet”s” refratários aos processos menos subjetivos de indução. Já se disse que a hipnose se baseia acima de tudo nas leis da imaginação. E imaginar é, antes de tudo, visualizar, ver mentalmente.

* Índice *

11. Relaxamento e Indução do Transe

O relaxamento é uma técnica bastante antiga (já era praticada há mais de dois mil anos pelos iogues) para aliviar corpo e mente das tensões do dia-a-dia e, desta forma, permitir que o espírito (mente) alcance a iluminação (conhecimento, sabedoria, felicidade).

No século XVIII, o farmacêutico francês Èmile Coué — um entusiasta das técnicas hipnóticas — descobriu que não era necessário “hipnotizar” um paciente para induzi-lo a reagir desta ou daquela forma. Bastava “relaxar” o paciente e “fazer a sugestão”, com voz firme, decidida, para obter o mesmo resultado. Mais recentemente, o pesquisador búlgaro Georgi Lozanov também “recuperou” a velha técnica iogue de relaxamento para levar seus alunos ao “estado de vigília relaxada”, ideal para a aprendizagem. A técnica desenvolvida por Lozanov foi denominada Sugestopedia e, de certa forma, segue o que Coué já havia descrito cem anos atrás. Cabe registrar que, através da Sugestopedia, os alunos de Lozanov conseguiam aprender uma língua estrangeira em poucos dias. Fantástico, não é mesmo?

O princípio da auto-hipnose é bastante elementar e consiste basicamente na seguinte tese: “se você memoriza, você aprende; se você aprende, você reproduz; se você APRENDE BEM, é capaz de reproduzir AUTOMATICAMENTE”.

Ora, se aprendemos melhor (e isto está cientificamente provado) quando estamos no “estado de vigília relaxada” (com o cérebro operando na faixa de 8 a 12 ciclos por segundo), e se as técnicas de relaxamento fazem abaixar as ondas cerebrais para este nível, nada melhor do que “relaxar para aprender”.

Ocorre, por outro lado, que o nosso processo de aprendizagem não se limita só a informações lógicas e concretas. Somos também capazes de aprender princípios éticos, morais, regras de conduta, novos hábitos etc. Tudo isto é aprendizagem e, portanto, todas estas “informações” podem ser conduzidas ao subconsciente da pessoa em estado de relaxamento.

Hoje em dia sabemos, através de pesquisas, que o ser humano é capaz de memorizar:

- ❖ 10% do que lê;
- ❖ 20% do que ouve;
- ❖ 30% do que vê;
- ❖ 80% do que se pratica;
- ❖ 95% do que se diz de si mesmo.

Ora, partindo-se destes dados não é difícil entender por que as “auto-sugestões” podem modificar radicalmente as nossas reações — somáticas e/ou psicológicas — diante de certas situações. É tudo uma simples questão de “aprendizagem”.

11.1. A Técnica do Relaxamento

A hora mais indicada para aprender e exercitar o relaxamento profundo, isto é, a auto-hipnose, são os minutos antes de você adormecer³. Nesse momento, a pessoa ainda tem pleno domínio sobre a consciência ao mesmo tempo em que, lentamente, suas ondas mentais baixam de nível, situando-se em torno de 8 a 10 ciclos por segundo. Mesmo sem esse relaxamento, em poucos minutos o consciente abre espaço à hegemonia mental do subconsciente e a pessoa dorme. O “relaxamento programado”, entretanto, abre passagem para o subconsciente antes mesmo que a pessoa durma. Isso é importante porque, durante o sono, ninguém pode dar ordens a si mesmo.

Faça de acordo com este roteiro

- ❖ Recorte uma rodelinha de cartolina branca ou amarela, de dois centímetros de diâmetro, e cole na parede onde encosta a cabeceira da sua cama, a uns oitenta centímetros acima do colchão. Esta rodelinha deve ficar nesta posição para que você seja obrigado a olhar para trás durante o exercício. Isto vai forçar os músculos oculares e cansá-los em pouco tempo.
- ❖ Você já está na cama, pronto para dormir. Nada mais tem a fazer; as portas já estão fechadas e as janelas isolam o excesso do barulho de fora, se bem que o barulho ininterrupto e sempre da mesma intensidade, como o do trânsito que flui lá fora, perturba menos que um despertador, a campainha do telefone ou o latido de um cão no quintal do vizinho. Mas você está pronto, o quarto está pouco iluminado e você está deitado, de costas; as pernas não se cruzam e os braços estão dispostos ao longo do corpo, sem tocá-lo.
- ❖ Fixe então os olhos na tal rodelinha de cartolina, respire fundo duas ou três vezes e, sem jamais tirar os olhos deste ponto, pense nos seus pés. Diga a si mesmo, mentalmente, que você usou estas pernas o dia todo e ponha na

³ Quando você começa a ficar com sono — aquele período crepuscular entre estar totalmente acordado e totalmente dormindo — suas ondas cerebrais mudam, para ficar na faixa de 4 a 7 ciclos por segundo, ou seja, nível teta. Antes, entretanto, de você atingir este estado, sua mente opera no nível alfa (baixo) por alguns minutos, e que segundo o Dr. Terry Wyler Webb, é a faixa apropriada para que sejam atingidos os níveis mais profundos da mente, ou seja, a mente subconsciente. É nos estados alfa e teta que as grandes proezas da supermemória — juntamente com os poderes de concentração e criatividade — são atingidos.

cabeça que está muito cansado de uma longa caminhada que acaba de fazer. Imagine que seus pés estão cansados, pesados, parecendo de chumbo. Espere alguns instantes até sentir, realmente, seus pés pesados. Depois faça com que esta sensação de peso vá subindo pelo corpo: barriga da perna, joelhos, coxas, costas, nuca. Procure sentir que estão realmente pesados, muito pesados.

- ❖ Em geral, suas pálpebras se fecham naturalmente, por si mesmas, enquanto você se concentra no sentimento de peso nas canelas, joelhos, e por todo o corpo.
- ❖ Se isto ocorreu, você já atingiu a fase mais importante do relaxamento profundo. Nos primeiros dias, isso poderá levar até uns cinco minutos, porém, normalmente, isto ocorre mais depressa. Depois de algum treinamento, isto ocorrerá antes mesmo de você contar até três. Pessoas inteligentes, disciplinadas, de grande força de vontade, mental e espiritualmente sadias, são as que atingem este ponto mais rapidamente. Esta prática, contudo, não é recomendável para pessoas com arteriosclerose acentuada ou doentes mentais. As pessoas mais jovens aprendem o relaxamento profundo em pouco tempo.
- ❖ Assim que perceber os olhos fechando, diga mentalmente a si mesmo: “Da próxima vez entrarei mais depressa e mais intensamente no estado de profundo relaxamento; a cada vez que pratico o relaxamento profundo chego mais depressa e mais intensamente a este estado”.
- ❖ Neste exato momento, os poros do seu subconsciente estão abertos e isso quer dizer que você pode ditar tarefas para si mesmo, tarefas estas que posteriormente se realizarão, supondo-se, naturalmente, que estas tarefas ou ordens sejam racionais, executáveis e possíveis de serem realizadas por você. Veja um exemplo de uma ordem racional e executável que pode ser dada por qualquer pessoa e realizada, posteriormente, com êxito: “Daqui em diante, comerei vagarosamente, mastigando bem”, ou, “Em qualquer situação ou sob qualquer circunstância, eu me mantenho sempre e absolutamente, calmo e tranqüilo.”

- ❖ Você também pode melhorar sensivelmente a sua aparência, adquirindo até mesmo ares atraentes, dando esta ordem ao seu subconsciente: “Minha expressão é sempre jovial, meus olhos estão sempre brilhando e mantenho sempre uma postura bonita e atraente”.
- ❖ Seja qual for a “sugestão” que você dê a si mesmo (dentro dos limites racionais) saiba que ela será reproduzida AUTOMATICAMENTE diante das situações convencionadas. Aprenda isto: devidamente relaxado, você pode dar “ordens de cura” ou “ordens de conduta” a si mesmo, e elas serão “admitidas” pelo seu subconsciente e provocarão, conseqüentemente, mudanças importantíssimas na sua vida. Acredite nisso!

* Índice *

12. A Sugestão Pós-Hipnótica e a Conversão em Energia

Entende-se por ordem pós-hipnótica uma sugestão (racional e executável) que VAI ser cumprida naturalmente pela pessoa nas situações previamente definidas por ela. Por exemplo: “fico sempre calmo e tranquilo nos dias de prova”, ou, “sou muito atencioso e prudente quando dirijo”.

Estas “sugestões”, quando incutidas no subconsciente da pessoa, vão “realizar-se” naturalmente sempre que ela fizer uma prova ou sempre que estiver dirigindo. Da mesma forma como o motorista “reage”, parando o carro quando o sinal está vermelho (já que isto está incutido na sua memória), também poderá ser induzido a “reagir” com prudência e atenção; não há diferença entre estas duas “aprendizagens”.

O fundamental é a “formação da intenção”. Desde que você realmente queira aprender alguma coisa, queira modificar algum hábito, queira curar-se de algum mal, e dê esta “ordem” ao subconsciente, obterá tal resultado. Não há nada de sobrenatural nisto.

Nossa mente e nosso corpo reagem exatamente como aprendemos a reagir. Se temos “medo de barata” vamos reagir negativamente só em pensar numa barata, não é mesmo? Se “acreditamos” que somos inteligentes, então somos inteligentes. Se acreditarmos que é fácil, será fácil; se pensarmos que é difícil, será difícil. Tudo muito óbvio. Nós é que, infelizmente, não percebemos este efeito tão simples dos nossos pensamentos.

A pessoa que rói unhas, por exemplo, apenas reproduz uma “aprendizagem” negativa; ela “aprendeu” que em certas situações deve pôr a mão na boca e roer as unhas. Se ela “aprender” que naquelas mesmas situações “a mão deve mudar de direção” (não ir à boca), ela deixará de roer as unhas.

A ação da sugestão no subconsciente, contudo, não se limita aos exemplos aqui citados. Você pode fazer QUALQUER SUGESTÃO desde que RACIONAL E REALIZÁVEL. Basta que você pergunte a si mesmo se a sugestão que vai fazer é possível de ser realizada.

12.1. Como Formular Suas Sugestões

Veja como você deve formular seus propósitos que se converterão em ordens ao subconsciente:

- 1) Examine bem o que você quer propor; veja se é racional e executável;
- 2) Formule este propósito (por escrito), SEMPRE positivamente. Não faça nunca formulações negativas, do tipo “não quero mais”, “não vou mais” etc. Invés de afirmar o que “não quer”, afirme “o que quer”;
- 3) Escrita a formulação, leia algumas vezes em voz alta, até sabê-la de cor;

- 4) Em estado de profundo relaxamento (auto-hipnose) pense intensamente nesta frase. Não precisa pronunciá-la em voz alta. Ela é para ser pensada (mas nada impede que você pronuncie com tom de voz normal);
- 5) Saiba que fórmulas curtas, repetidas com frequência (mesmo durante o dia) produzem mais efeito do que frases longas que você possa dizer de vez em quando ou mesmo relembrar. Um exemplo de formulação para quem quer ser mais criativo: “Eu sou muito criativo, e a cada dia que passa, me torno ainda mais criativo”.

Lembre-se:

Pensamento é energia. E nenhuma energia se perde na natureza, ao contrário, transforma-se em outro tipo de energia. A energia que o cérebro consome para pensar, se for canalizada numa única direção, é capaz produzir verdadeiros milagres na sua vida. Tudo depende, exclusivamente, da sua vontade de que o milagre aconteça. Só depende de você.

*** Índice ***

13. Indução da Respiração Saudável

Dra. Sofia Bauer⁴

Quando estamos muito ansiosos ou angustiados, a respiração fica curta e ineficaz. Por vezes, suspiramos nos momentos mais tensos. Nada melhor do que usar da sua própria respiração para induzir o transe da hipnose. Todo mundo respira e assim, não será difícil colocar alguém em transe. A pessoa não terá como se opor a respirar, ela já está respirando! Portanto, você deve usar as técnicas de respiração para colocar seu paciente em transe, pois são muito interessantes e naturais. Não vai haver erro! Relembrando, todo mundo respira!

Você pode começar falando sobre a angústia, palavra que significa peito apertado...

...Nada melhor do que parar por um momento e deixar o pensamento fluir... apenas feche seus olhos e deixe sua respiração correr em ritmo bem natural... não force nada... apenas observe você respirando... observe o ritmo da respiração... observe o ar entrando e saindo... e aos poucos tudo vai se acomodando saudavelmente dentro de você... a respiração é importantíssima! Além das trocas gasosas, levando o oxigênio... saudável a todas as suas células... retira o corpo o gás carbônico e as toxinas... mas além disso... tem uma outra função (de acordo com Teresa Robles), a função de digerir a emoção!... Você já reparou que falamos assim... espera um minutinho, me deixa tomar fôlego!... pois então, é hora de você respirar o oxigênio e digerir emoções presas lá dentro de você... enquanto você inspira o oxigênio... vá soltando protegidamente as dores... os dissabores... vai abrindo seu peito... deixando o oxigênio, a saúde ir entrando agradavelmente aí dentro de você... e como é gostoso poder fechar os olhos e abrir a mente... abrir sua respiração nesta troca saudável e tranqüila... e aos poucos você pode ir soltando seu corpo... descansando sua mente... sentindo sensações agradáveis a você e se deixar ir mais e mais profundamente numa agradável sensação de paz e bem estar...

Conte alguma metáfora neste momento, alguma estória que possa levar algum conteúdo de ajuda ao seu paciente. Enquanto você conta alguma estória interessante, o transe aprofunda seu paciente em sensações e sentimentos que podem ajudar a ir mais e mais fundo para dentro da essência do problema a ser resolvido. Aqui é a hora correta de se contar metáforas. Lembrando que a metáfora tem o significado de carregar em si mesma uma saída ao problema do sujeito. Assim, ao invés de interpretá-lo, conte uma estória com a resposta àquilo que ele precisa.

Termine a indução dizendo algo assim:

E você pode ir voltando naturalmente aqui, respirando uma ou duas vezes mais profundamente, guardando o bem estar natural de ficar por alguns instantes retomando o fôlego que você precisava... vai despertando tranqüilamente ...abrindo seus olhos ...voltando a me ouvir...

⁴ II Simpósio Mineiro de Tanatologia: Criando Pontes e Redes no Processo de Nascer, Viver e Morrer — Palestra: “A Hipnose como Recurso Terapêutico” — Palestrante: Dra. Sofia Bauer — Psiquiatra e Hipnoterapeuta.

A partir deste ponto, se quiser, antes de acordar seu paciente, você pode continuar esta indução eliciando fenômenos hipnóticos. Como por exemplo, pedindo uma anestesia ou analgesia; ou regredindo seu paciente a algum momento traumático que necessita ser trabalhado; ou usando técnicas de imaginação ativa de Epstein.

Todo o tempo, você pode enxertar palavras permissivas como... você pode ir aprendendo... você pode ir mais e mais profundamente para dentro de você... você pode escutar sua mente mais profunda e sábia... você pode descobrir novos significados e novas saídas para isto que você está vivendo... você pode ir desfrutando e aprendendo mais e mais ao ouvir esta estória ou fazendo este exercício...

Assim, aos poucos, você pode ir modelando a hipnose de acordo com o jeito de seu paciente entrar em transe. Você também pode ir induzindo a hipnose, apenas usando a linguagem hipnótica permissiva. Você pode ir falando ora da respiração, se o paciente for mais ansioso; ora do relaxamento se o paciente for mais calmo ou estiver mais deprimido, ora de um lugar seguro para distrair a mente. Deste modo, você leva naturalmente seu paciente ao estado de atenção mais interna sobre ele mesmo, que nós chamamos de hipnose.

O seu próprio paciente vai lhe dizer o que ele preferiu mais e você pode ir criando, a cada sessão, alguma novidade no modelo preferido desta pessoa.

Você irá encontrar muitos livros interessantes que lhe dão muitas técnicas hipnóticas para você utilizar como indução de transe. Mas lembre-se, apenas para induzir a hipnose neste sujeito! O principal, a terapia sob medida, é única para cada pessoa e seu problema. A partir do momento em que o cliente já está em estado de hipnose, você começa a trabalhar a liberação dos traumas, o sintoma, a dor, seja lá o que for. Se o tema lhe interessou, procure ler a respeito você vai adorar!

Boa sorte!

* Índice *

14. O Método de Bernheim⁵

“Eu começo por hipnotizar — diz Bernheim — da seguinte maneira: início dizendo ao paciente que acredite que grandes benefícios advirão para o seu caso, através da terapêutica sugestiva, e que é perfeitamente possível curá-lo ou pelo menos melhorar o seu estado de saúde por meio da hipnose. Acrescento que nada há de penoso ou de estranho nesse processo, que é um sono no sentido normal da palavra ou então um estado de torpor que pode ser produzido em qualquer pessoa, estado esse que restaura o equilíbrio do sistema nervoso. Se necessário hipnotizo uma ou duas pessoas na presença do candidato, a fim de mostrar-lhe que nada é doloroso nesse processo e que não há sensações estranhas a acompanhar o estado hipnótico. O paciente já não se mostrará desconfiado e refratário ao nosso intento.” Ato contínuo digo-lhe:

— “Olhe para mim e não pense senão unicamente no sono. Suas pálpebras estão ficando cada vez mais pesadas; sua vista cansada, começa a piscar. Seus olhos, estão se fechando. Estão úmidos. Já você não enxerga mais nitidamente. Seus olhos vão se fechando, fechando... Fecharam”.

Pacientes há que fecham os olhos e entram em transe quase que instantaneamente. Já com outros é preciso repetir e insistir.

— “Preste mais atenção nas minhas palavras. Preste mais atenção. Mais concentração”.

Às vezes pode esboçar-se um gesto. Pouco importa o tipo do gesto que se esboça. Entre outros, dois dedos em forma de V. Pedimos ao paciente que fixe os olhos nos dedos. E incitando-o ao mesmo tempo a concentra-se intensamente na idéia do sono, repetimos:

— “As suas pálpebras estão pesadas. Estão se fechando. Já não consegue manter os olhos abertos. E agora já não consegue abrir os olhos. Seus braços estão ficando pesados. Suas pernas já não sentem o corpo. Suas mãos estão imóveis. Vai dormir.” Em tom imperativo acrescento: “DURMA!”

Em muitos casos esta ordem tem ação decisiva, e resolve o problema. O paciente fecha imediatamente os olhos e dorme. Pelo menos se sente influenciado pela hipnose. Assim que noto que uma das sugestões está sendo aceita aproveito-a para formular a seguinte.

Às vezes recomendo ao paciente acompanhar a experiência por meio de movimentos com a cabeça. Peço-lhe que faça um sinal com a cabeça, afirmativo ou negativo. Cada sugestão a que o paciente responde afirmativo é considerada uma conquista e é preciso aproveitá-la para outras consecutivas, dizendo ao paciente:

— “Está vendo como funciona bem, como está correspondendo? Seu sono está se aprofundando realmente. Seus braços cada vez mais pesados. Já não consegue baixar os braços etc.”.

— Se o paciente intenta baixar o braço, eu lhe resisto, dizendo:

⁵ Técnica retirada do livro: O Hipnotismo — Psicologia Técnica e Aplicação de Karl Weissmann — Livraria Prado, RJ, 1958.

— “Não adianta, meu velho. Quanto mais se esforça para baixar o braço, mais o seu braço vai se levantando. Vou fazer agora com que seu braço seja atraído pela sua própria cabeça, como se a cabeça fosse um ímã”.

Aconselha Bernheim não sugerir a catalepsia dos braços, senão da segunda ou terceira sessão em diante. Insiste o mesmo autor em que não se deve fazer o paciente fixar a vista demasiado tempo. Um minuto, no máximo.

E conclui: “Nas sessões seguintes fita-se a pessoa durante dois segundos e profere-se a ordem simultaneamente: DURMA!”.

É o quanto basta.

* Índice *

15. O Método do Dr. A. A. Moss⁶

Uma versão atualizada do método subjetivo de Bernheim é o método do Dr. Moss, um dos pioneiros da hipnodontia da América do Norte.

Dirigindo-se ao paciente, o Dr. Moss lhe diz:

— “Sente-se na cadeira de maneira mais cômoda possível. Agora solte o corpo. Fixe esse ponto.” (Há um ponto qualquer para esse fim, situado de modo a forçar um pouco a vista do paciente para o alto).

— “Enquanto seus olhos fixam esse ponto você fica ainda mais descansado. Afrouxe os músculos rapidamente... totalmente”.

Recomenda Moss esperar dez minutos, com o relógio na mão. As instruções são dadas em voz monótona, suave, sem titubear e pausadamente.

Continua então:

— “Suas pernas já estão ficando pesadas. (esperar dez segundos) Muito pesadas. Seu corpo está se tornando pesado. Muito pesado (Esperar dez segundos). Suas pernas pesadas. Seus braços pesados. Todo seu corpo pesado. (pausa) Está descansando comodamente, profundamente. Seus músculos continuam a afrouxar-se cada vez mais... Mais... Mais... Mais. (pausa) Seus músculos estão de tal forma relaxados que agora sente também as pálpebras pesadas. Muito cansadas... Muito cansadas. Você está querendo fechar os olhos. Ao fechar os olhos sentirá um extraordinário bem-estar. Entrará num repouso profundo. (pausa) Seus músculos estão num estado de perfeito relaxamento”.

Se os olhos do paciente se cerrarem, omite-se o parágrafo seguinte. Caso contrário, continue-se dizendo:

— “Seus olhos estão se sentindo cada vez mais cansados... Estão se fechando... fechando... fechando...”.

Repete-se isso quatro ou cinco vezes. Se os olhos não se fecharem, dê-lhe a ordem: “Feche os olhos, por favor”.

Se os olhos do paciente apresentam um aspecto vítreo, isso significa que ele está em transe. Neste caso o hipnotista lhe fecha os olhos com a própria mão.

— “Agora você está descansando profundamente; você está se sentindo maravilhosamente bem; sua mente não abriga nenhum pensamento. Enquanto eu falo você vai entrando num sono profundo. Você ouve a minha voz como se estivesse vindo de longe... Muito longe. Sua respiração está se tornando mais lenta, mais profunda. Seus músculos estão se relaxando cada vez mais. Você começa a sentir um formigamento, uma dormência. De começo na nuca e depois envolvendo lentamente o corpo todo, da nuca para baixo. Você não sente mais nada. Nem a cadeira em que está assentado. É como se estivesse flutuando nas nuvens. Continue a afrouxar os músculos cada vez mais... Mais... Mais... Mais. Agora você está no sono profundo, agradável, sem preocupação. Nada o incomoda. Você está tão profundamente adormecido, descansando tão bem, que já não quer acordar. Está descansando, afrouxando os músculos cada vez mais. Seu sono continua agradável

⁶ Técnica retirada do livro: O Hipnotismo — Psicologia Técnica e Aplicação de Karl Weissmann — Livraria Prado, RJ, 1958.

e profundamente. Nada o molesta. Já não há ruído capaz de despertá-lo. Você está totalmente surdo. Só ouve a minha voz. Só obedece a mim. Só eu posso acordá-lo. Durma... durma... durma profundamente”.

É este o método que podemos considerar *standard*; não é propriamente da autoria de Moss e é usado, com ligeiras variantes, pela quase totalidade dos hipnotistas contemporâneos, por conter em boa proporção as sugestões básicas. Trata-se de sugestões que atuam largamente, em virtude de seu caráter antecipatório e confirmativo. Pois as sensações que se vão sugerindo ao paciente parecem corresponder às reações inerentes ao próprio estado de hipnose. O paciente começa por sentir-se cansado. Suas pálpebras pesadas tendem a fechar. Manifestam-se freqüentemente tremores nas pálpebras e contrações espasmódicas nas mãos e nos cantos da boca. Observou-se que a hipnose afeta mais rapidamente a vista e os músculos oculares. Mesmo estando o paciente de olhos fechados, o hipnotista ainda pode observar o movimento descoordenado dos globos oculares, debaixo das pálpebras, movimentando-se em todos os sentidos, preferentemente para cima. É próprio do transe ainda uma sensação de peso nos membros e uma dormência envolvendo o corpo todo, da nuca para baixo, bem como essa sensação de estar a flutuar nas nuvens e a impressão de que a voz do hipnotista, a princípio poderosamente envolvente, se vai afastando cada vez mais, até emudecer completamente, para efeitos de lembrança pós-hipnótica. E ainda não se sabe até que ponto os fenômenos subseqüentes de natureza cataléptica ocorrem em função do próprio transe hipnótico, independentemente das sugestões específicas. Mas, como quer que seja, o hipnotizador sugere todos esses estados à guisa de reforço ou de antecipação. A constatação preexistente dos efeitos sugeridos apressa o expediente da indução. É como se o paciente dissesse: “Se os sinais do estado de hipnose são esses que o senhor está enumerando, então estou efetivamente hipnotizado e já não adianta resistir.”

* Índice *

16. O Método da Estrela⁷

Um método particularmente subjetivo e de grande efeito simbólico, que foge um tanto da linha ortodoxa dos métodos anteriormente citados, é o “método da estrela”, cuja autoria não me parece conhecida. Tomei a liberdade de desenvolver esse método e adotá-lo, sobretudo, nas minhas demonstrações públicas. E nunca me falhou.

Estando o paciente bem acomodado na cadeira, obedecidas as instruções quanto à maneira de assentar e colocar as mãos sobre os joelhos e recostar a cabeça, com todo os músculos bem relaxados, ordeno ao paciente que feche os olhos, sem qualquer tentativa prévia de fascinação.

Em seguida inicio com um apelo à sua própria capacidade de concentração, apelo esse que é facilmente obedecido por ter um caráter lisonjeiro às suas pretensões de homem de espírito forte.

Digo assim:

— “Você agora vai usar toda sua capacidade de concentração nas minhas palavras... Toda sua força de imaginação nas minhas palavras... Toda sua capacidade de concentração no que lhe vou sugerir”.

— “Com os olhos de sua mente você vai enxergar aquilo que lhe vou sugerir”.

O paciente ainda não sabe o que lhe vou sugerir, e isso prende a atenção e lhe aumenta a expectativa, dois aliados indispensáveis na indução hipnótica.

O paciente ainda não sabe o que vem.

Após uma pausa de pelo menos dez segundos:

— “Uma estrela solitária no céu... Fixe bem esta estrela... A estrela vem se aproximando lentamente... Lentamente a estrela se aproxima de você. E à medida que a estrela se aproxima seu brilho aumenta... A estrela cada vez mais brilhante... A estrela se aproxima cada vez mais. A estrela vem chegando cada vez mais perto, etc.”.

Há “sujets” que nesta altura cobrem os olhos, embora fechados, a fim de proteger a vista contra o deslumbramento.

Continuo:

— “A estrela continua a se aproximar... Ela vem chegando cada vez mais perto... A estrela se aproxima cada vez mais... A estrela vem chegando, chegando cada vez mais perto”.

Essas frases, repetidas com uma monotonia rítmica, não deixam de surtir efeito. Pode-se eventualmente observar os movimentos oculares dos pacientes por debaixo das pálpebras.

Uma pausa deve marcar o término da aproximação da estrela.

E continuo:

— “Agora que a estrela está próxima, o movimento contrário... Novamente a estrela se afasta para o céu distante... Vamos agora acompanhar a estrela em sua fuga pelo espaço... Até a estrela sumir de vista... Até a estrela desaparecer completamente no céu”.

⁷ Técnica retirada do livro: O Hipnotismo — Psicologia Técnica e Aplicação de Karl Weissmann — Livraria Prado, RJ, 1958.

Observam-se as pausas e o tom suave e monótono da voz.

Pacientes há que nesta altura executam com a cabeça movimentos característicos de quem está acompanhando com a vista um corpo sideral.

Não se determina o momento do desaparecimento da estrela. Este fica a critério do paciente.

Aqui termina o método da estrela.

Vem a ordem da respiração:

— “Respire profundamente... Respire profundamente... A cada respiração o sono se aprofunda mais... O sono se aprofunda a cada respiração... a cada respiração o sono se aprofunda mais”.

Observar uma pausa de cinco segundos entre cada repetição.

Em seguida, observada uma pausa maior, sugiro a levitação dos braços.

— “A primeira coisa que você vai sentir é uma atração nas mãos e nos braços... Uma atração nas mãos e nos braços... Seus braços vão se tornar leves... Leves. Lenta mas irresistivelmente os braços começam a levantar. Seus braços se levantam, lenta mais irresistivelmente... Seus braços continuam a levantar... Uma força estranha puxa os seus braços para cima”.

A sugestão pode ser dada para que só um dos braços se levante. O esquerdo ou o direito. Em casos mais difíceis, a sugestão pode ser reforçada fisicamente. O hipnotista ajuda com as mãos o “sujet” a levantar os braços. É nesta altura, ao levantar os braços, que o operador se inteira do andamento do transe. Até então o paciente, de olhos fechados, vinha meramente seguindo as instruções do operador. A levitação dos braços porém, já indica estado de hipnose.

Um dos meus alunos odontólogos observou judiciosamente que a imagem da estrela não se coaduna com o ambiente dentário... A expressão popular “ver estrelas em dia claro” é muito freqüentemente associada às experiências traumáticas provocadas pelo dentista.

Há pacientes que levam a recomendação da estrela muito ao pé da letra. Afirmando laconicamente que não conseguem ver estrela alguma. Nem por isso referida sugestão deixa, em muitos casos, de surtir efeito. A estrela que o paciente (mais auditivo do que visual) não consegue visualizar, troca-se freqüentemente pela voz do hipnotizador. Em lugar da estrela que se aproxima e depois se afasta até desaparecer no céu, entra a voz do hipnotista. Quando ele, hipnotista, afirma que a estrela vai fugindo, distanciando-se cada vez mais, até sumir de vista, é a sua voz que foge aos ouvidos conscientes do “sujet” até emudecer. Mais de um “sujet” me fez esta declaração: “Eu não tive forças para imaginar a estrela que o senhor sugeriu, mas quando o senhor disse que a estrela ia desaparecendo, o que desapareceu foi a sua voz... E não ouvi mais nada até a hora de acordar.”

17. O Método do Dr. G. F. Kuehner⁸

O Dr. G. F. Kuehner inicia com o preâmbulo costumeiro do profissional, declarando ao paciente que veio ainda a tempo para começar o tratamento. Tivesse esperado mais e não se lhe pouparia maiores sacrifícios e incômodos. Em seguida passa à recomendação do relaxamento muscular:

“Vamos afrouxar primeiro bem os músculos. O relaxamento muscular vai lhe proporcionar instantes muito agradáveis. Para ajudá-lo a relaxar, pinte aquele ponto que poderá fixar. Terá de respirar umas três vezes, profundamente, enchendo bem os pulmões e expirando vagorosamente.”

E começa:

UM — respire assim, profundamente. Mais um pouco. Está bem. Agora solte todo o ar dos pulmões.

DOIS — Outra vez. Respire profundamente... Mais um pouco... Solte o ar dos pulmões, completamente, etc., etc..

TRÊS — (Repete com ligeiras variantes a mesma recomendação).

À medida que você vai fixando este ponto vai relaxando cada vez mais os músculos. (este autor observa pausas de cinco segundos).

Em virtude do relaxamento muscular seus membros vão ficando pesados.

Agora suas pálpebras já estão ficando pesadas... querendo fechar.

De olhos fechados então o relaxamento muscular se completa.

Seus músculos estão profundamente, completamente afrouxados.

Está se sentindo completamente, agradavelmente relaxado.

Vou agora levantar o seu braço. Primeiro o que está mais próximo de mim.

À medida que vou levantando seu braço você vai relaxando ainda mais os músculos, até alcançar o relaxamento mais completo.

Você está profunda, profundamente afrouxado. Já está quase completo o seu estado de relaxamento. Nunca em toda a sua vida você esteve com os músculos tão profundamente relaxados. É esta uma sensação muitíssimo agradável.

Neste ponto o Dr. Kuehner larga o braço do paciente e observa a reação. Quando tudo corre de acordo com o que esperamos, o braço continua na posição em que o largou o hipnotista. E já temos a rigidez cataléptica.

E prossegue:

Está bem. Vamos voltar com o braço à sua posição anterior.

Continuará completamente relaxado como está agora, enquanto eu trabalhar.

Por motivo algum você querará sair desse agradável estado. Não sentirá nada e o pouco incômodo que por ventura experimentar, não será motivo para despertá-lo do estado agradável em que se encontra agora.

O autor recomenda essa alusão a um possível pequeno incômodo para favorecer a atitude mental do paciente. À guisa de estímulo à vaidade de quem sabe suportar algum sofrimento.

E terminado o trabalho diz:

⁸ Técnica retirada do livro: O Hipnotismo — Psicologia Técnica e Aplicação de Karl Weissmann — Livraria Prado, RJ, 1958.

Por hoje é só. Vê que não sentiu nenhum mal estar. Dentro de alguns instantes vou lhe pedir para acordar-se a si mesmo. Ao acordar vai sentir-se bem disposto e repousado.

De agora em diante, sempre que voltar para algum serviço, você entrará rápida e profundamente no estado de relaxamento muscular, bastando que eu lho peça. E ao despertar não sentirá nenhum peso nos membros, nem dor de cabeça, nem outra qualquer sensação desagradável. Sentir-se-á, isso sim, bem disposto e descansado.

“Agora você vai contar de UM a TRÊS para você acordar-se a si mesmo. Ao dizer TRÊS estará bem acordado e sorridente.”

Insiste este autor em que o ato da indução como o de acordar não se estenda para além de cinco ou seis minutos.

Notemos que o método acima é uma variante do Método de Moss que já conhecemos e o qual, por sua vez, não passa de uma variante do Método original de Bernheim. A novidade no caso consiste na supressão das palavras HIPNOSE e SONO, palavras essas que, muitas vezes, assustam ou indis põem o paciente, constituindo-se em empecilho insuperável no intento da indução. É um método que facilita sobretudo aos principiantes o expediente psicológico da hipnotização.

O Dr. G. F. Kuehner elaborou ainda um método hipnótico engenhoso para a odontopediatria à base de um teste vocabular.

Senão vejamos:

“Seguro a mão da criança e a pico levemente com uma agulha ou outro instrumento pontiagudo. Pergunto à criança pela sensação que experimentou. A resposta poderá ser esta: Dói, ou coisa parecida. Em seguida comprimo a mesma área com o dedo indicador. Torno a perguntar: E agora, o que está sentindo? A resposta será provavelmente esta: não dói, ou, está apertando ou coisa semelhante. Ato contínuo fecho os meus olhos diante da criança, quedando-me muscularmente relaxado. Assumida esta postura, pergunto de novo: “É agora, que tal?” “O pequeno paciente dirá “sono”, “noite”, “cama” etc. Guardo mentalmente as palavras usadas pela criança e ao proceder à indução tenho o cuidado de usar as mesmas palavras que ela usou, certo de não lhes faltar a ação sugestiva.”

É este um princípio de sugestão que se aplica também com grande probabilidade de êxito em pacientes adultos e está inteiramente de acordo com o que já se disse sobre o “sexto sentido”, na qualificação do hipnotista. Para nos impor à atenção concentrada de um “sujet”, temos que nos colocar, ainda que ilusoriamente, no lugar dele, usando, entre outras coisas suas, o mais possível, sua própria linguagem. É sabido que as palavras de maior poder sugestivo são precisamente aquelas que o próprio paciente usa.

O já citado Dr. A. A. Moss divisou um método de hipnose acordada para a inibição de náuseas:

“Coloque-se diante do paciente, assentado na cadeira. ele terá de virar ligeiramente os olhos, para o encarar. Diga ao paciente que lhe fite os olhos, enquanto lhe retribui firmemente o olhar. Não se demore nessa fixação do olhar (já que uma fascinação prolongada pode produzir um transe hipnótico em sujeitos extremamente suscetíveis). Ordene ao paciente que respire profundamente, prendendo a respiração até que você tenha terminado de contar até cinco.” Comunique-lhe em seguida o efeito neutralizante desse processo sobre o reflexo da

náusea. Repita esse expediente respiratório e não se esqueça de reiterar ao paciente a sugestão de que a náusea dessa maneira foi eliminada.

Uma vez estabelecido que seu paciente é achacado a náuseas ao se lhe tirar uma radiografia ou um molde, aplique-lhe a fórmula seguinte, usando cuidadosamente a exata verbalização que se segue:

1: “Eu vou eliminar essa sua náusea por meio de um exercício respiratório. Fixe firmemente seus olhos nos meus enquanto se processar a respiração.” Por sua vez, não tire os olhos dos do paciente.

2: “Agora, respire profundamente e prenda a respiração até que eu termine de contar até cinco, não tirando seus olhos dos meus.” À guisa de demonstração, respire você mesmo profundamente. Se o paciente expira antes do término da contagem ou desvia o olhar, aproveite o ensejo para uma repetição. (Casos há em que se torna necessário repetir esse processo duas ou três vezes).

3: Continuando com os seus olhos fixos nos do paciente, diga-lhe com firmeza e toda confiança: “Pode descansar agora e soltar o ar dos pulmões. Já não vomitará mais, ainda que queira. Já não tem de preocupar-se mais com isso. Eliminei completamente a sua náusea.” A seguir ponha-se a trabalhar à maneira habitual como se nada de anormal houvesse na pessoa do paciente. Nos casos mais severos aconselha-se repetir o item N.º 2 duas vezes, antes de passar para o N.º 3”.

Afirma o Dr. Moss que os poucos minutos empregados com esse processo simples costumam poupar horas de trabalho penoso e desagradável, tornando acessíveis ao tratamento pacientes dantes considerados impossíveis. É um método que, na opinião do autor acima citado, opera verdadeiros milagres em pessoas nas quais todos os recursos químicos resultaram inúteis.

* Índice *

18. Sobre Metáforas

Por SaKAIZEN Sakurai

O que é?

A palavra metáfora é derivada do grego “meta” (além) mais “pherein” (transportar de um lugar para outro). Tem a conotação de transportar o sentido literal de uma palavra ou frase, dando-lhe um sentido figurado. A metáfora se comunica com os dois lados de nosso cérebro.

Compreendido literalmente pelo lado esquerdo associado à mente consciente, lógica e racional, onde se encontram as estruturas corticais responsáveis pelo processamento da linguagem. Ao mesmo tempo, é compreendido no seu sentido figurado pelo lado direito associado à mente inconsciente, intuitiva, criativa, emocional e sábia. A metáfora usa uma linguagem simbólica que é característica da linguagem primária do inconsciente.

Para que serve?

A metáfora faz parte da comunicação coloquial das pessoas: “doce como mel”. “liso como quiabo”, “duro como aço”, etc. A metáfora está presente nas fábulas, parábolas e estórias infantis que mais nos marcaram. As mensagens da Bíblia e dos textos sagrados estão repletas de metáforas. A metáfora faz parte das músicas e dos poemas que mais nos emocionaram. O que faz uma piada ser engraçada é a metáfora nela embutida.

A propaganda e o marketing fazem uso freqüente das metáforas. O nome das empresas e dos produtos, seus símbolos e logotipos, seus anúncios e comerciais estão repletos de mensagens metafóricas. Na verdade, o que fica gravado como aprendizado em nossa mente, não é o sentido literal da estória, mas o sentido figurado e metafórico captado pelo nosso inconsciente.

A metáfora induz a um processo natural de mudança. Ao contrário de uma ordem ou sugestão direta de mudança, a metáfora permite à pessoa conscientemente travada e sem saída, perceber, inconscientemente, outras alternativas que não visualizada anteriormente.

O uso da metáfora em psicoterapia tem sido cada vez mais freqüente. Freud fazia uso das metáforas nas interpretações dos sonhos, na livre associação de idéias, na metáfora do complexo de Édipo. Jung aprofundou o uso das metáforas ao expandir a interpretação dos sonhos e fantasias de seus pacientes, através dos mitos, símbolos e arquétipos.

Milton H. Erickson teve a sensibilidade de compreender o valor e os benefícios do uso das metáforas junto com a hipnose. Nos seus últimos anos como terapeuta, ajudava seus clientes, apenas contando estórias e metáforas criadas a partir da história pessoal de cada um. Personalizava cada metáfora, moldando-a sob medida para as necessidades específicas daquele cliente. Conseguia, assim, eliciar as respostas dos próprios clientes para os seus problemas, num processo de auto-ajuda e de autocura.

19. Ressignificação em 6 Passos

Fonte: [Descubra PNL](#)

Para desfrutar das vantagens da Ressignificação em Seis Passos, sente-se em uma cadeira confortável e siga os passos indicados a seguir. É provável que você consiga resultados completos ao seguir este processo. Mesmo quando não chegamos ao final, as pessoas sempre sentem os resultados benéficos dos passos que conseguem completar. Em geral, é mais fácil alcançar resultados com a ajuda de alguém que conheça o método.

Alguns dos passos do processo podem parecer um tanto estranho. Nós os achamos estranhos no início. Sempre dizemos: “A única razão para fazermos algo tão estranho é que alcançamos resultados — em geral, de maneira fácil e rápida”. O pior que pode acontecer é nada, e com frequência as pessoas obtêm novas opções para problemas que as incomodaram durante anos.

Passo nº 1.: Escolha um comportamento ou sentimento de que não gosta.

Talvez você fume, coma demais, deixe tudo para a última hora ou sinta-se incapaz ou chateado, às vezes, ou ainda sofra de algum problema físico. Escolha algo específico (X) e depois pense “naquele seu lado que o faz fazer X”.

Passo nº 2.: Inicie uma conversa com esse seu lado.

Primeiro, vá para dentro de si mesmo e peça desculpas a esse seu lado por não lhe ter dado a devida importância antigamente. Diga-lhe que agora percebe que ele deseja fazer algo importante e positivo por você, ao fazer X, mesmo que ainda não saiba exatamente qual seja esse propósito positivo. Quanto mais delicado e educado você for com esse seu lado, mais ele estará receptivo para se comunicar com você.

Agora, feche os olhos e faça em silêncio a seguinte pergunta: “Será que este meu lado que me faz fazer X estaria disposto a se comunicar agora comigo, de maneira consciente?” Após ter feito a pergunta, observe o que vê, ouve ou sente. Isso pode parecer estranho, mas não há problema; apenas observe o que acontece. Geralmente, recebemos vários sinais do nosso lado inconsciente: a imagem de uma pessoa ou de um animal que sacode a cabeça, uma cor ou uma forma, sons ou palavras. Muitas pessoas sentem uma sensação no corpo — um repuxamento na espinha, calor nas mãos ou no rosto, um aumento dos batimentos cardíacos, ou algo diferente.

Talvez você sinta algum aspecto da antiga reação em relação ao problema. Por exemplo, se estiver trabalhando com um lado que o faz sentir-se zangado, talvez sinta um ponto de tensão no estômago ou um aperto no coração. Alguns sinais são tão específicos e surpreendentes que sabemos imediatamente que há um outro lado nosso que está se comunicando conosco. Às vezes, o sinal pode se

parecer com os nossos pensamentos e imagens normais. Assim que conseguir obter um sinal, pare para agradecer ao seu lado por estar se comunicando.

Como a remodelagem funciona com os lados “inconscientes” das pessoas, é muito importante que o sinal seja tal que não possa ser repetido através de um esforço consciente. Isso lhe dará a certeza de que não está enganando a si próprio. Tente imitar conscientemente o sinal que recebeu. Se não for possível, o sinal é válido, e você pode passar ao passo seguinte. Se for possível repetir o sinal, diga simplesmente ao seu lado interior: “Para que eu possa ter certeza de que estou me comunicando com você, preciso receber um sinal que esteja realmente fora do meu controle. Como consegui repetir o sinal que você acabou de me enviar, por favor escolha um outro que eu não consiga repetir”, e espere por uma nova resposta. A cada vez que o lado interior se comunicar, agradeça-lhe a resposta — mesmo que ainda não a compreenda bem.

O que quer que veja, ouça ou sinta como resposta à sua pergunta, é necessário saber o que significa o sinal — quando o lado que está se comunicando está dizendo “sim” ou “não”. Você deve ir para dentro de si mesmo e perguntar: “Para que eu possa saber exatamente o que você quer dizer, se isto é um sim, se está disposto a se comunicar comigo em nível consciente, por favor aumente o sinal” (luminosidade, volume ou intensidade). “Se você quer dizer não, que não está disposto a se comunicar, por favor diminua o sinal” (luminosidade, volume ou intensidade).

Normalmente, o sinal deve aumentar ou diminuir, e não importa qual seja a resposta. Se o seu lado interior mandar um sinal de que não deseja se comunicar, ainda assim é um tipo de comunicação. Quase sempre, esta mensagem quer simplesmente dizer que existe um tipo de informação que esse seu lado não quer comunicar, e nesse caso não há necessidade de comunicação.

Passo nº 3.: Separar o comportamento da intenção positiva.

Este é o momento de distinguir entre o comportamento ou reação do lado interior e o seu objetivo ou intenção positiva. É importante lembrar que partimos do princípio de que, mesmo que o lado interior esteja fazendo algo de que não gostamos, ele o está fazendo com algum propósito positivo importante.

Vá para dentro de si mesmo e pergunte a esse seu lado: “Você está disposto a me informar o que há de positivo quando me faz fazer X?” Ele pode lhe responder com o mesmo sinal de sim ou não criado no passo nº 2.

Se seu lado interior disser que sim, agradeça-lhe e pergunte-lhe se deseja esclarecer o motivo. Se ele disser não, agradeça-lhe também e diga-lhe que você está partindo do princípio de que ele deve ter suas razões para não lhe esclarecer o motivo agora. Então, pode passar ao passo nº 4, mesmo que não saiba conscientemente qual a intenção positiva.

É muito importante não tentar “adivinhar” os motivos do lado interior, achando que sabe o que ele está querendo nos dizer. A resignificação nos fornece um meio de obter a resposta diretamente do lado interior. Se não tiver certeza do que ele está dizendo ou mostrando, pode usar o sinal de sim ou não para saber. Por exemplo, pode-se dizer mentalmente: “Acho que sua intenção positiva é me ajudar a ser bem-sucedido. Por favor, dê um sinal de sim, se for verdade, ou de não, se eu

estiver enganado”. Cada pessoa recebe mensagens que são válidas apenas para ela e que podem ser completamente diferente das mensagens recebidas por outras pessoas. A enxaqueca pode conter uma mensagem diferente para cada pessoa. (Pior ainda é tentar adivinhar o que querem dizer os lados interiores de outras pessoas e dizer o que achamos que pode ser propósito.)

Se receber um “propósito positivo” que não lhe agrade ou lhe pareça negativo, agradeça ao seu lado pela informação. Em seguida, pergunte: “O que quer fazer por mim de positivo com essa atitude?” Continue a fazer esta pergunta até obter um propósito positivo com o qual esteja de acordo.

Até aqui, chamamos o seu lado interior de “o lado que faz você fazer X”. Agora, passaremos a chamá-lo “o lado que quer Y”, pois estaremos reconhecendo e aceitando sua intenção positiva.

Passo nº 4.: Descobrir novos comportamentos ou reações.

Peça mentalmente ao seu lado que use o sinal de sim/não para responder à seguinte pergunta: “Se houvesse outras maneiras que você (o lado que quer Y) achasse positivas, gostaria de usá-las?” Se seu lado interior compreender o que você está dizendo, sua resposta será sempre sim. Você está lhe oferecendo melhores opções para conseguir o que deseja, sem eliminar a sua antiga maneira de agir. Se obtiver uma resposta negativa, isso significa apenas que o lado não entendeu o que você está lhe oferecendo. Neste caso, explique-lhe de maneira mais clara, para que ele possa entender e concordar.

Agora, pare um instante para perceber o seu lado criativo. Todos nós temos um lado criativo. É importante esclarecer que não estamos falando de criatividade artística. Trata-se apenas do nosso lado que descobre uma nova maneira de distribuir os móveis ou imagina uma maneira diferente de se divertir. Se preferir usar uma palavra diferente no lugar de criativo, perfeito. Qualquer que seja o nome que você lhe dê, esse seu lado vai gerar maneiras alternativas de satisfazer a intenção positiva.

Vá para dentro de si mesmo e peça ao seu lado que quer Y que “Entre em contato com o lado criativo e diga-lhe qual é sua intenção positiva, para que ele possa entender”. Depois, convide seu lado criativo a participar, da forma que esses lados mais gostam de fazer: “Assim que entender qual é a intenção positiva, por favor comece a criar outras possibilidades para atingir esse propósito e as comunique ao lado que deseja Y”. Algumas dessas possibilidades não vão funcionar, outras talvez funcionem em parte, enquanto outras funcionarão às mil maravilhas. A função do lado criativo é examinar rapidamente as possibilidades, de forma que o outro lado possa escolher a que julgar mais conveniente. “O lado que deseja Y poderá então selecionar novas maneiras tão boas ou melhores do que X para alcançar o seu propósito positivo. A cada vez que selecionar uma escolha melhor, ele me fará um sinal de sim, para que eu saiba”.

Quando tiver recebido três sinais positivos, pode passar ao passo seguinte. Agradeça tanto ao seu lado criativo quanto ao lado que deseja Y a ajuda que acaba de receber, mesmo não sabendo conscientemente quais são suas três novas opções.

Passo nº 5.: Comprometimento e teste do processo.

Pergunte ao lado que deseja Y: “Você está realmente disposto a usar essas novas opções nas situações apropriadas, para descobrir como elas vão funcionar?” Peça ao lado que responda com o sinal de sim ou não. Se a resposta for sim, passe ao passo nº 6. Se for não, descubra qual é a objeção. Talvez tenha de voltar ao passo nº 5, para obter novas opções que satisfaçam à objeção.

Passo nº 6.: Verificação da ecologia interna.

O lado que deseja Y está satisfeito, pois tem três novas opções. Agora, pergunte mentalmente aos seus outros lados: “Algum de vocês tem alguma objeção quanto às novas opções?” Se não receber nenhum sinal interior, o processo está completo. Se receber algum sinal — seja vendo, ouvindo ou sentindo algo dentro de você —, é preciso saber se é uma objeção real ou se simplesmente um lado seu está empolgado por ter novas opções. Diga: “Se tiver alguma objeção, por favor aumente o sinal de sim; se não tiver objeção, diminua-o, para que se torne um não.” Se houver um lado com objeção, você poderá retomar o processo de Ressignificação em Seis Passos com o novo lado e com o lado que deseja Y, para encontrar três novas opções que satisfaçam as intenções positivas de ambos os lados. Se receber vários sinais de objeção, volte ao passo nº 2 e peça a todos os seus lados que tenham objeções que formem uma “comissão” que irá identificar as intenções positivas de cada um dos lados e selecionar novas opções dentre as geradas pelo lado criativo. É importante ter certeza de que cada uma das novas opções satisfaça todos os lados em questão. Um consenso, ao invés de um voto por maioria, resultará numa mudança duradoura e tranqüila. A partir do momento em que todos os lados estejam de acordo, você irá automaticamente agir de maneiras novas e mais eficientes.

Depois de usar a Ressignificação em Seis Passos inúmeras vezes em nós mesmos e em outras pessoas, vimos que este método oferece uma forma de nos amarmos. Não há dúvida de que, se olharmos apenas os comportamentos e sentimentos que nos desagradam, é fácil não gostarmos de nós mesmos e dos outros. A resignificação nos mostra como sermos receptivos a cada um desses comportamentos e sentimentos, graças aos seus propósitos positivos. Se nos sentimos infelizes, culpados, zangados ou embaraçados, ao invés de nos criticarmos por termos esses sentimentos, podemos aceitá-los e descobrir qual o propósito positivo de cada um deles. À medida que descobrimos outras formas de atingir esses objetivos positivos, não mais precisaremos ter sentimentos desagradáveis ou comportamentos problemáticos.

Técnica extraída do Livro: *A Essência da Mente: Usando seu Poder Interior para Mudar* — C. Andreas & Steve Andreas — Editora Summus

20. Gerador de Novos Comportamentos

Fonte: [Descubra PNL](#)

Os princípios do Gerador de Novos Comportamentos são:

1. Imaginar sua meta em contexto.
2. Usar ensaio mental dissociado para aprendizagem.
3. Usar ensaio mental associado para prática e aperfeiçoamento.

Passo 1: Decida quanto ao que você quer melhorar ou que novo comportamento deseja aprender.

Você pode querer ter mais recursos em uma determinada situação, ou pode querer melhorar suas habilidades nos esportes ou ao fazer treinamentos ou apresentações.

Passo 2: Diálogo interno.

Pergunte-se: “O que desejo fazer de forma diferente? Como eu pareceria e soaria se estivesse fazendo isso exatamente como desejo fazê-lo?”

Passo 3: Relaxe.

Deixe as imagens e os sons emergirem Olhe para cima a direita e veja a si mesmo desempenhando a habilidade exatamente como deseja fazê-lo. Se isso for difícil, pense em alguém que faça isso muito bem e olhe e ouça essa pessoa em sua imaginação. Finja que é diretor de seu próprio filme. Você deseja fazer com que esse filme seja o melhor possível. Edite-o até que esteja completamente satisfeito.

Passo 4: Associe-se à imagem.

Quanto estiver satisfeito, associe-se à imagem. Agora imagine que está efetivamente fazendo o que viu. Olhe para baixo e acesse o sistema cinestésico. Como se sente? Se não lhe parecer certo, volte para o passo três e faça ajustes adicionais. Se outras pessoas estiverem envolvidas, qual será o efeito sobre elas? Verifique a ecologia.

Passo 5: Ancore a pista ou gatilho.

Quando estiver satisfeito com seu desempenho de uma perspectiva associada, pense em que pista ou gatilho o lembrará de usar essa nova habilidade no futuro. Ancore-a.

Passo 6: Faça uma ponte ao futuro.

Imagine o gatilho disparando. Imagine-se respondendo de sua nova maneira e desfrute da sensação que tem em relação a isso.

* **Índice** *

21. Cura de Dor de Cabeça

Fonte: [Descubra PNL](#)

Ao final deste procedimento que, na maioria das vezes, se faz em uma sessão de 50 minutos, a pessoa libera a energia de cura que estava bloqueada e que agora passa a se expressar sob a forma de sentimento de “gratidão”, que funciona como um dos mais poderosos instrumentos de cura dos males psicoemocionais.

Sugerimos aos iniciantes neste campo, que experimentem o processo em sintomas, como a dor de cabeça aguda, até ganharem a confiança de aplicá-lo nos sintomas mais graves.

Procedimento

- 1) Focalize a sua dor de cabeça, permita-se senti-la de modo receptivo, para que possa descrever a intensidade do desconforto, situando-o em uma escala de 0 a 10, em que 10 representa o maior grau e 0 a ausência de desconforto. Tal descrição deve ser feita no presente e em termos sensoriais (VAC)⁹.
- 2) Em seguida, coloque uma cadeira em sua frente e imagine uma folha de cartolina sobre a cadeira, acompanhada de vários lápis de cor ou pincéis coloridos à sua disposição, para que represente a dor de cabeça visualmente, através de um desenho. Não é necessário fazer o desenho efetivamente, basta imaginá-lo. Estamos sugerindo que passe a representação mental da dor para aquela cartolina, usando as cores que desejar na forma que quiser. Isto implica em mudar o sistema representacional da dor de cinestésico (C) para visual (V).
- 3) Depois que a representação visual estiver concluída, expresse verbalmente todos os sentimentos provocados pela dor, por ex.: “Você está me deixando louco”, “Não te suporto mais, sai de mim! Vá embora!” etc. Você deve expressar toda a negatividade existente em seu interior relacionada ao sintoma representado na cartolina imaginária, falando diretamente ao sintoma.
- 4) Depois pense em uma pessoa ou uma circunstância de sua vida, para a qual fizesse sentido dizer tudo o que foi dito à representação visual de sua dor. Logo que a pessoa ou circunstância seja encontrada, faça uma substituição

⁹ Sigla para as formas de percepção: *Visual, Auditivo e Cinestésico*, respectivamente. (SMJ)

colocando o que tiver sido encontrado no lugar da cartolina e repita tudo que falou à representação, como se estivesse falando com a pessoa ou circunstância que o sintoma evocou. Uma das evidências de que encontrou-se a raiz do problema é que você, neste ponto, coloca mais energia e realismo em sua atuação.

- 5) Mude agora de cadeira, colocando-se no lugar do outro e respondendo ao que foi dito. Expresse-se totalmente, a partir do ponto de vista do outro (segunda posição perceptiva). Depois volte à cadeira original (primeira posição) e faça a réplica. Mantenha o diálogo até encontrar uma estrutura de concordância, até você se conscientizar da contribuição que vem fazendo para manter o sintoma.
- 6) Volte à escala de 0 a 10 e indique em que grau está o seu desconforto. Geralmente neste ponto o sintoma já desapareceu completamente. Se, entretanto, ainda restar algum desconforto, repita com ele o processo a partir do passo 2, repetindo tantas vezes quantas forem necessárias para zerar o problema. Considera-se zerado quando a dor de cabeça tiver desaparecido completamente. No caso de se estar trabalhando com sintomas crônicos, considera-se zerado quando todo o peso emocional tiver dado lugar a um sentimento de leveza através do perdão/gratidão.
- 7) Verifique se tudo está bem para você. Faça um teste, imaginando-se num futuro próximo, numa situação em que normalmente a dor de cabeça ocorreria. Observe como se sente. Tudo bem? Então se cumprimente pelo poder do cérebro que você tem e boa sorte!

PonteNciaL — Instituto de Programação Neurolingüística

*** Índice ***

22. Cura Rápida de Alergia

Fonte: [Descubra PNL](#)

Passo 1 — CALIBRAÇÃO. Pergunte como a pessoa se sente na presença do alérgeno. Observe a fisiologia da pessoa, pistas oculares de acesso, respiração, etc.

Passo 2 — EXPLIQUE O ERRO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO. Explique que o sistema imunológico fez um erro interpretando como prejudicial algo que, na realidade, não é. O sistema imunológico catalogou como perigoso algo que não é. Ele pode ser re-treinado rapidamente.

Passo 3 — CHEQUE A ECOLOGIA E GANHOS SECUNDÁRIOS. O que seria sua vida sem isso? Alguma consequência positiva ou negativa? Lide com questões de ecologia com um plano de ação antes de continuar.

Passo 4 — ENCONTRE UM CONTRA-EXEMPLO APROPRIADO. Encontre algo que serve de contra-exemplo, se possível o Explorador escolhe. Um contra-exemplo seria uma substância ou material semelhante ao alérgeno, ao qual o sistema imunológico responda apropriadamente. Quanto mais semelhante, melhor. Por exemplo, o contra-exemplo de farinha de trigo para alergia a poeira. Também é interessante encontrar um contra-exemplo que, a princípio, seria mais tóxico que o próprio alérgeno. Por exemplo gasolina como um contra-exemplo a alergia a perfume. Peça que a pessoa imagine estar na presença do contra-exemplo, vivenciando a experiência associada. Ancore a resposta e, então, segure a âncora durante todo o processo.

Passo 5 — FAÇA A PESSOA DISSOCIAR-SE. Imaginar uma parede de vidro é uma maneira fácil de estabelecer a dissociação. Enquanto segura a âncora, peça à pessoa que se veja do outro lado do vidro com seu sistema imunológico respondendo perfeitamente. Use uma linguagem florida, sugerindo que ela é a pessoa que ela quer ser e que seu sistema imunológico opera adequadamente.

Passo 6 — GRADUALMENTE, INTRODUZA O ALÉRGENO. Enquanto a pessoa está se observando lá atrás do vidro, introduza devagarzinho o alérgeno, a coisa que costumava causar nele a resposta alérgica. Introduza-o gradualmente, dando oportunidade para a pessoa acostumar-se a ele. Espere até ver uma mudança fisiológica. É como se o sistema imunológico dissesse “Tudo bem, eu consegui”.

Passo 7 — REASSOCIAR. Traga a pessoa para dentro de seu próprio corpo e faça-a imaginar que está na presença do alérgeno, enquanto você continua segurando a âncora de recursos.

Passo 8 – PONTE AO FUTURO. Faça-a imaginar um momento, no futuro, em que ela vá estar na presença do alérgeno que costumava causar uma resposta alérgica.

Passo 9 – TESTE. Cuidadosamente, teste o alérgeno no momento. Se não for possível, recalibre para ver se a fisiologia, as pistas oculares de acesso, a respiração, etc., mudaram.

Indesp – Instituto de Desenvolvimento Pessoal

* **Índice** *

23. Auto-Hipnose de Betty Erickson

Use o poder da sua mente inconsciente para atingir objetivos pessoais

Objetivos & Decisão

A estratégia abaixo é útil para se conseguir resultados comportamentais variados (você é que define quais serão). Já foi usada por muitas pessoas com sucesso, inclusive por mim. Não é estritamente necessário conhecer os “porquês” para que a técnica funcione, é suficiente o faça-e-descubra, mas de qualquer maneira, seguem alguns esclarecimentos.

Hipnose é um estado de atenção focalizada e concentrada. Entrar em hipnose envolve tirar sua atenção da experiência externa e direcioná-la internamente. E tipicamente, ao processar informação, privilegiamos um sistema representacional, que pode ser visual, auditivo ou cinestésico (sensações). Um “estado alterado” de consciência ocorre quando você processa informação fora desse seu sistema de representação primário.

Dois pressupostos ou crenças fundamentam esta técnica. A primeira é que o entendimento da mente consciente não é necessário para se efetuar uma mudança. Evidência disto são as várias coisas que aprendeu quando criança, como andar, falar e assobiar. O segundo é que você pode confiar na sua mente inconsciente. Para que você também acredite nisto, sugiro que teste essa afirmação na prática: faça de conta por alguns minutos que é verdade e veja o que acontece!

Vamos aos passos da Auto-Hipnose

1) Posição confortável — Ache uma posição que você possa manter facilmente pelo tempo da prática. Pode ser deitado ou sentado, embora sentado seja melhor para evitar que você durma. Concentre-se olhando direto à frente e respirando lenta e facilmente. Relaxe.

2) Tempo — Determine o tempo que pretende levar e faça uma declaração sobre isto, como: “Eu vou entrar em auto-hipnose por 15 minutos...” (você se surpreenderá ao descobrir como seu “relógio interno” pode controlar o tempo para você).

3) Propósito — Faça uma segunda declaração para si mesmo sobre seu propósito ao entrar em auto-hipnose. Neste propósito, nós permitimos à mente inconsciente trabalhar no assunto, ao invés de dar sugestões abrangentes, assim nossa declaração de propósito deve refletir este fato. Diga: “...para o propósito de permitir à minha mente inconsciente fazer os ajustes apropriados para auxiliar-me em” Preencha o espaço com o que você quer obter, como “Acreditar mais que posso levar a cabo aquele projeto” ou “Aceitar mais a Fulana como ela é.” ou

“assistir as aulas de Química com mais motivação e prazer”. (mais importante que as palavras é o fato de que você está transferindo este processo para a sua mente inconsciente).

4) Estado de saída — Faça uma declaração final a si mesmo sobre como você quer estar quando completar o processo. Tipicamente, em hipnose, ouvimos a idéia de que você deve voltar sentindo-se “acordado, alerta e renovado”, mas no mundo real isto pode não ser o que você quer. Por exemplo, se vai fazer sua auto-hipnose antes de dormir, você pode preferir retornar “relaxado e pronto para dormir”, ou pode preferir nem retornar e deixar que sua inteligência inconsciente trabalhe na questão a noite inteira. Se vai fazê-la antes de trabalhar, pode querer retornar “motivado e cheio de energia”. Simplesmente diga para si mesmo “... e quando terminar, eu vou me sentir _____.”

5) Atenção externa — A partir desta etapa, você entra em um ciclo de direcionamento da atenção. Comece, de olhos abertos, prestando atenção a três coisas visuais, uma de cada vez. Faça uma pausa (algo entre 3 e 5 segundos) em cada uma. Prefira pequenas coisas, como uma marca na parede, uma maçaneta, o canto de um quadro. Se quiser, dê os nomes: “Eu estou olhando o parafuso da dobradiça da porta” ou “Eu estou vendo aquela coisa ali”.

Em seguida, direcione a atenção para seu canal auditivo e note, uma a uma, três coisas que você ouve (isto permite que os sons do ambiente sejam incorporados, ao invés de distraírem).

Agora atente para o corpo e note três sensações corporais, também uma de cada vez. Vá devagar de um ao outro. Busque aquelas sensações que normalmente você não nota, como o peso dos óculos, a sensação do relógio de pulso, a textura da blusa.

Continue o processo com dois visuais, dois auditivos e dois cinestésicos.

Ainda lentamente, faça o mesmo para um visual, um auditivo e um cinestésico.

6) Atenção interna — Feche os olhos. Traga uma imagem à sua mente. Você pode construir uma ou simplesmente usar uma que vier. Pode ser um ponto de luz, uma praia bonita ou uma pizza. Se nada vier, sinta-se livre para “por algo lá”. Se preferir, dê um nome à imagem.

Faça uma pausa e deixe que um som venha à sua percepção ou crie um e dê um nome a ele. Se ouvir um som no ambiente, pode usá-lo se preferir.

Agora, torne-se consciente de uma sensação e dê um nome a ela. É preferível fazer isto internamente — use sua imaginação. Por exemplo, sentir o sol de verão aquecendo um braço, água fria molhando os pés, a sensação de dois dedos se tocando. Novamente, se uma sensação física chamar sua atenção, use-a.

Repita o processo com duas imagens, dois sons e duas sensações, sempre uma de cada vez.

Novamente, com três imagens, três sons, e três sensações.

7) Completando o processo — Se você executar a seqüência acima antes do tempo estabelecido, o que é normal, você pode continuar com 4 imagens, sons,

sensações, depois 5 e assim por diante. Outra coisa que costumo fazer é simplesmente ficar prestando atenção na respiração e apenas observando eventuais pensamentos. Algo assim como uma espera tranqüila.

Não é incomum “sair do ar” ou perder a consciência durante o processo. Algumas pessoas em princípio acham que dormiram, mas em geral você se verá voltando automaticamente ao fim do tempo que estabeleceu. Isto é uma indicação de que você não estava dormindo e que sua mente inconsciente estava fazendo o que você pediu.

Como quando definiu suas metas, no início, confie que sua mente inconsciente está trabalhando para você em segundo plano enquanto você está executando o processo. Não duvidar já é um bom começo!

Virgílio Vasconcelos Vilela

Adaptado de:

www.bytenet.com/watson/betty.htm (não mais disponível).

Dúvida

Li a matéria sobre auto-hipnose e não consegui entender as etapas. Solicito maiores detalhes:

1º) Dá certo mesmo? Eu não vou perder o meu tempo que já é pouco?

2º) Sobre as etapas: não entendi as etapas internas e externas. Elas são simultâneas? E o que eu vou ficar fazendo durante os 15min.? Obrigado.

Shark.

Caro Shark Primeiro quero lhe cumprimentar pela disposição em por em prática a estratégia, uma ótima qualidade pessoal. Você faz uma coisa de cada vez: uma imagem, outra imagem, um som, outro som, etc., conforme a seqüência. Quanto a dar certo ou não, depende de alguns fatores. Um deles é seguir corretamente as etapas. Outro é definir um objetivo que realmente queira, não genérico demais como “ser feliz”. Quanto mais próximo do nível comportamental, melhor: “Quero uma forma diferente e mais saudável de agir quando a minha irmã me enche o saco”. Um terceiro fator envolve a sua crença na possibilidade de dar certo. Quase tudo que fazemos tem crenças por trás: de que é possível, de que somos capazes, de que merecemos.

Portanto, o sucesso depende mesmo é de você, de suas atitudes e ações. Quanto a ter certeza de que dá certo, isso é gastar neurônios à toa, ninguém realmente pode ter essa certeza, já que nós humanos somos muito ricos e às vezes imprevisíveis. O que fazemos é, quando algo não funciona, tentar alguma variação ou usar uma estratégia diferente.

*** Índice ***

24. Auto-Hipnose e Auto-Sugestão (Psicologia do Esporte)

O que é Auto-Hipnose?

Auto-hipnose não é um estado mágico, e sim um estado mental na qual:

- ❖ Você fica muito relaxado;
- ❖ Você controla/determina as sugestões que deseja implantar;
- ❖ Você não critica as auto-sugestões feitas (aumentando a aceitação pelo inconsciente).

A auto-hipnose é usada para programar diretamente o seu inconsciente com afirmações e sugestões que vencem os intrincados processos críticos de sua mente. Você pode usar esta programação como um método efetivo para reduzir a tensão e induzir um relaxamento.

A hipnose não é utilizada normalmente na psicologia esportiva porque requer a presença constante de um hipnólogo profissional. Porém, a auto-hipnose oferece a facilidade e o benefício adicional de o esportista auto-controlar a sua mente através de exercícios regulares voltados ao seu desempenho atlético/esportivo.

A Hipnose e Você

O primeiro passo para iniciar-se na prática da auto-hipnose é buscar um lugar onde você não seja perturbado. Sentado ou deitado de modo confortável, procure eliminar qualquer distração e relaxe. Esta é uma condição inicial ideal para utilizar a técnica, porém com o tempo, você poderá realizá-la em qualquer local.

Então, feche seus olhos e relaxe. Imagine/sinta que ondas de relaxamento percorrem todo o seu corpo eliminando todas as tensões, a partir de sua cabeça. Esteja conectado à sua respiração enquanto as ondas percorrem da cabeça até os pés, relaxando todos os músculos de seu corpo. Sinta os músculos de seu corpo se relaxando cada vez mais.

Algumas técnicas alternativas podem ser utilizadas, como por exemplo, a fixação de seus olhos em um ponto da parede ou, imaginar-se descendo em um elevador num enorme edifício cujos andares inferiores conduzem lentamente à um estado de relaxamento e sonolência. O método escolhido por você para a auto-indução, mais efetivo se torna, quanto mais repetido for.

O passo seguinte é usar a auto-sugestão para aprofundar o estado de relaxamento. Consiste em afirmar a você mesmo frases do tipo: “estou me sentindo relaxado e confortável”, “enquanto respiro, aprofundo mais e mais o meu estado”.

Uma vez que você se sinta completamente relaxado, encontrar-se-á num estado útil de auto-hipnose. Você poderá aproveitar este estado particular e

sugestivo para determinar um “atalho mental”, onde sua mente alcançará este estado em outros momentos pela indicação deste atalho (que pode ser uma palavra, um movimento, etc.).

Como já dissemos, a auto-hipnose não é algo mágico e sim uma técnica para se modificar o estado de consciência pela intenção de fazê-lo, colocando-se numa condição sugestiva para realizar as transformações desejadas.

Sugestão e Hipnose

Antes de conduzir o processo para um estado hipnótico, é útil que você pense nas sugestões que deseja determinar a si mesmo. As sugestões podem ser afirmações simples com o propósito de desfazer os danos feitos pelo semeio constante em nossas vidas de pensamentos negativos, ou pode ser usado para fazer ajustes psicológicos elevando a autoconfiança e motivação para ajudá-lo a alcançar as metas que estabeleceu.

O uso efetivo da Auto-Sugestão pode:

- ❖ Elevar sua autoconfiança;
- ❖ Reforçar mentalmente os seus propósitos;
- ❖ Reduzir suas tensões;
- ❖ Elevar sua motivação;
- ❖ Elevar sua energia.

Paulo Madjarof Filho (Psicologia do Esporte)
<http://www.universopsi.com.br/>

*** Índice ***

25. Auto-Hipnose na Aprendizagem

Em termos de aprendizagem, podemos dizer que a diferença fundamental entre o ser humano e os outros animais está na sua capacidade de “aprender continuamente”. É isso mesmo: o ser humano nasce para aprender.

Mesmo sem que percebamos, aprendemos continuamente, do nascimento até o último dia de vida. Você não precisa estar na escola ou ler um livro para aprender; você aprende a cada informação que seus sentidos percebem, a cada imagem que seus olhos percebem, a cada som que seus ouvidos percebem, “mesmo que não queira aprender”. Esta “capacidade de aprender” é inata e comum a todas as pessoas, sem distinção de raça, cor, sexo ou classe social.

O “milagre da inteligência” ocorre a cada instante, a cada piscar de olhos. Nosso cérebro é anatômica e funcionalmente preparado para trabalhar sem parar até mesmo quando dormimos. Saiba que todas as informações que percebemos durante o dia são processadas nas primeiras horas do sono (quando muita gente pensa que o cérebro pára pra descansar) e aquelas informações que nos são mais interessantes, mais expressivas e mais necessárias são devidamente armazenadas na nossa memória. Por isso é que aprendemos, justamente, quando estamos dormindo.

Nosso cérebro também não tem limites para aprendizagem; cada um de nós, seja branco, negro, homem, mulher, alto, baixo, gordo, magro, possui uma “capacidade de aprender” ILIMITADA. Cada um de nós PODE APRENDER TUDO O QUE QUISE e QUANDO QUISE. Basta querer.

A maioria das dificuldades de aprendizagem está relacionada exatamente ao desconhecimento desta verdade (o estresse do estudante é, quase sempre, decorrência deste desconhecimento). Muitos estudantes “pensam” que não podem e que não vão aprender, e este pensamento funciona como uma “ordem para a inteligência bloquear o raciocínio e a criatividade”. Ora, isto também é uma informação, ou não é? E, portanto, ela será admitida pelo cérebro como informação. Dizer ao cérebro que algo “é difícil” — e “aceitar” isso — também é uma aprendizagem; negativa, mas é.

Se, em vez desta ordem, a pessoa afirmar (informar ao cérebro) que pode aprender, que vai aprender, com certeza aprenderá. O “fácil” e o “difícil” são conceitos relativos ao “tempo”. Para uma criança de dois anos, contar de 1 a 100 é difícilíssimo, no entanto, aos sete anos, esta tarefa será extremamente fácil. Ocorre, entretanto, que o “tempo de duração de uma dificuldade” pode ser reduzido bastante quando a pessoa se dispõe a aprender. Lozanov provou que isto é possível através da sua Sugestopedia.

Assim sendo — e é importante gravar isto — saiba que você pode influenciar sua inteligência e criatividade com a sua vontade. Basta “informar” à sua inteligência sobre esta sua disposição em aprender e você, DE FATO, aprenderá!

Como melhorar a inteligência (a memória) e a criatividade

Faça formulações positivas a respeito da sua capacidade intelectual. “Diga” permanentemente ao seu cérebro que você é muito inteligente e muito criativo (porque na realidade VOCÊ É ASSIM). Creia que seu cérebro não fará julgamentos subjetivos; ele “aceitará” estas informações como verdadeiras e trabalhará como tal. O *software* do pensamento criativo, do pensamento genial, está em TODOS OS CÉREBROS. Você só precisa ativá-lo. Os cérebros de Einstein, de Pasteur, de Edison, de Leonardo da Vinci, não eram diferentes do seu! A diferença fica apenas por conta da ousadia, da coragem e da convicção que eles tinham de que “poderiam sempre fazer melhor”. Pois é a coragem, a ousadia e a convicção que “ativam” o intelecto.

Em termos de inteligência, o cérebro obedece sempre a este mesmo princípio: “se você pensa que pode, ou pensa que não pode, em ambos os casos terá razão.” Portanto, é você quem decide.

Ao se “dispor a ser mais inteligente e mais criativo” você estará “ordenando” que seu cérebro utilize o *software* da criatividade para gerar soluções. E assim acontecerá. Van Gogh não nasceu um pintor genial; ele “formou-se” genial. Victor Hugo também não nasceu escrevendo como um gênio; ele “aprendeu” a escrever como um gênio.

Faça um pequeno teste: diga a uma criança que ela é muito inteligente e observe como ela reagirá, “criando” coisas para “provar” essa inteligência. Muitas crianças, imediatamente, pegam sua caixa de lápis de cor nessa hora e começam a desenhar. Este é o “disparo” do pensamento criativo. E você pode provocar este “disparo” em você mesmo.

Há alguns anos atrás fui procurado por uma mãe que me implorava para dar aulas particulares de matemática para sua filha de 12 anos. A garota tinha tirado três notas zero seguidas e estava “convencida” de que não conseguia aprender matemática. Ela já havia procurado outros professores e nenhum deles conseguiu fazer a garota entender as elementares equações do primeiro grau.

Em vez de ensinar matemática, me propus tão-somente a conversar com ela algumas horas sobre inteligência e criatividade. Percebi que o problema da jovem não era a “equação do primeiro grau”, mas sim o seu “convencimento” de que não era capaz de aprender matemática. Sugeri então que ela esquecesse a matéria por alguns dias e fizesse auto-hipnose. Os resultados foram surpreendentes. Esta jovem superou os obstáculos, aprendeu matemática e hoje é uma fisioterapeuta conceituada no Rio de Janeiro.

Não há mistério algum nisso. O segredo é você repetir (assim como fazia quando aprendeu tabuada, lembra?), insistentemente, que você é muito inteligente, que é capaz de aprender tudo, que é muito criativo e que sempre tem idéias brilhantes. Repita isso — INSISTENTEMENTE — até que tais afirmações tomem o seu subconsciente e se traduzam em VERDADES. Lembre-se: “até mesmo uma mentira, se repetida continuamente, vira verdade.”

26. Auto-Hipnose na Cura das Doenças

Muitas pessoas recorrem à auto-hipnose para se curarem de males físicos ou psicológicos (como fobias, ansiedade, etc.). Esta procura é plenamente justificada nos resultados eficazes que se pode obter em curto espaço de tempo. (A literatura médica é farta de casos onde este tipo de hipnoterapia propiciou resultados fantásticos que muitas vezes ultrapassaram as expectativas dos próprios médicos.)

O fato destes “milagres” acontecerem, entretanto, tem uma explicação muito simples: é que as pessoas que recorrem à auto-hipnose, de um modo geral, estão “definitivamente” dispostas a se curarem e esta “disposição” é meio-caminho andado para a cura. Qualquer médico sabe disso.

A auto-hipnose tem se mostrado, ao longo dos anos, comprovadamente eficaz como terapia coadjuvante para dezenas de patologias, desde os casos simples (como insônia, por exemplo) até os casos mais graves. O estado de relaxamento obtido pela auto-hipnose permite a ativação dos complexos metabolismos do corpo humano, reduz imediatamente os estados de ansiedade e nervosismo, permite uma melhor oxigenação de todas as células do corpo e, PRINCIPALMENTE, reverte o estado psicológico da pessoa despertando a vontade de viver, a esperança e a fé. E é este “novo estado psicológico” que realmente leva à cura.

Neurotransmissores (como as endorfinas por exemplo, que propiciam aquele estado de bem-estar intenso e que “recarregam” as nossas forças e nos fazem sentir o “prazer de viver”), são “despejados” generosamente na corrente sanguínea quando obtemos o relaxamento. E muitos destes neurotransmissores exercem função ativa na cura de determinadas doenças.

Por outro lado, também o sistema imunológico é beneficiado pela auto-hipnose. Uma “simples sugestão positiva” pode aumentar, por exemplo, a concentração de imunoglobulina A na saliva e reduzir, desta forma, em 80% a possibilidade de a pessoa contrair uma virose como a gripe, por exemplo.

Disse, logo acima, que a auto-hipnose é capaz de reverter o estado psicológico da pessoa despertando a vontade de viver, a esperança e a fé. E é justamente sobre esta “fé” que eu gostaria de fazer alguns comentários.

Muito se fala sobre “fé”, mas no entanto poucas pessoas conseguem entender o seu alcance. O sentimento de “fé” não tem nada de místico ou sobrenatural. Sem querer entrar no mérito religioso (não é este o nosso caso), gostaria de lembrar aos leitores que Jung, no início do século, conseguiu provar cientificamente a existência da energia psíquica. Esta energia, que segundo ele pode expandir-se para além do corpo humano e contactar outras formas (ou fontes) de energia, como a cósmica (que nós entendemos como energia de Deus), é responsável pelo equilíbrio de todas as funções do ser vivo. Este “contato” é possível de ser obtido pela auto-hipnose e, desde que obtido, resulta em fé.

Em assim sendo, o “bate e a porta se abrirá” ensinado por Cristo está plenamente justificado cientificamente. Da mesma forma, quando o mesmo Cristo se referiu a fé como um portal dos milagres, simplesmente antecedeu no tempo o que a Ciência viria descobrir quase dois mil anos depois. O sentimento da “fé” pode, de fato, reverter qualquer quadro clínico, independentemente da religião da

pessoa. A “fé”, contudo, é consequência deste contato, é resultado, e não causa. É importante atentar para isso antes de dizer “eu não tenho fé”. Guarde isso: “a pessoa ora para ter fé, e não porque tem fé. A fé é o resultado da sua oração, não sua causa”.

Lembre-se do que Goethe afirmou: “quando a pessoa assume um compromisso definitivo consigo mesmo, a Providência também passa a agir”. De fato, ao “decidir se curar”, a pessoa canaliza sua energia para este “portal” (que todo ser humano tem) e através dele passa a receber também toda a energia cósmica necessária para o equilíbrio das suas funções orgânicas e a saúde é restabelecida. A auto-hipnose é apenas um recurso que permite este “contato” entre a energia humana e as energias cósmicas. E, se bem não fizesse, creiam que também mal não faria.

Já não há mais dúvida para os cientistas que o “emocional” (os sentimentos) da pessoa exercem grande influência sobre seu organismo. Sentimentos de ódio, medo, ira, inveja e ressentimento podem deflagrar patologias das mais diversas, que vão desde uma simples insônia até úlceras gastrintestinais ou mesmo câncer. Através da auto-hipnose a pessoa pode “reformular” seu emocional — inclusive libertando-se dos ressentimentos, que dos sentimentos negativos é o que mais corrói o organismo.

Ao formular sugestões do tipo “amo todas as pessoas e perdôo a todos os que me fizeram algum mal”, a pessoa “destranca” imediatamente o seu portal dos milagres. (Talvez tenha sido por isso mesmo que Cristo fundamentou sua doutrina em apenas duas palavras: amor e perdão.) Nada muito complicado, não é mesmo?

Como fazer suas formulações

As formulações auto-hipnóticas para restabelecer a saúde devem ser curtas, de fácil memorização e devem se prestar à repetição sistemática e contínua várias vezes por dia em estado normal (não-hipnótico).

Faça sugestões como as seguintes

- ❖ Estou a cada dia, melhor! Meu organismo está funcionando maravilhosamente bem!
- ❖ Em qualquer lugar e sob qualquer condição, estou sempre bem!
- ❖ Estou me sentindo forte, saudável e feliz!
- ❖ Meu (citar o órgão ou sistema deficiente) está funcionando muito bem!
- ❖ Estou ótimo! Estou me sentindo muito bem! Todo meu organismo está funcionando muito bem! Estou definitivamente curado!

Observação importante: não faça jamais formulações negativas, ou seja, aquelas onde você diz “não estou doente”, “não sinto dor”, etc. As formulações devem ser positivas: “estou bem”, “meu estômago está ótimo”, etc. A pessoa que

gagueja, por exemplo, não deve dizer “não vou mais gaguejar!”. Deve dizer simplesmente: “diante de qualquer pessoa, falo calma e fluentemente!”

As formulações devem significar o que você realmente quer, o “resultado final”, não os “estados intermediários”. É por isso que você não deve dizer “estou me curando”, mas sim “estou curado”. O seu destino não é o que vem pela frente, mas o que ficou para trás. E o que fica para trás é sempre o “presente”. Tudo o que você afirmar que está acontecendo AGORA será o seu destino DEPOIS.

Toda doença é frágil e inconsistente. O que dá dimensão à doença é a postura do doente. Se a pessoa “assume uma postura saudável” e reduz a importância da doença ao nível das “coisas insignificantes”, ela será insignificante. Se você achar que um “calo” é um mal terrível, assim ele será, com todas as consequências que uma coisa terrível pode gerar na sua vida.

Aprenda isto: “a doença tem sempre a dimensão que o doente atribui”. Não é o médico que define a gravidade da doença, é o paciente. Se você sofre de algum mal — seja ele qual for — reduza a importância dele! Cuide-se, tome os remédios receitados, siga os conselhos médicos, PORÉM, não valorize a sua doença! Ela é SEMPRE menor do que a sua VONTADE. Você é dono do seu corpo, logo é você quem decide sobre a importância que ela deve ter. Este é um direito seu!

Portanto... abra os olhos... olhe em volta... e sorria!!!

Sorrir, é um remédio irresistível! Não há mal que resista a um sorriso. E sabe por quê? Porque quando você sorri, Deus também sorri! E nada pode ser mais forte do que uma parceria assim: VOCÊ e DEUS! Esta é uma dupla IMBATÍVEL! Cria nisto!

“O sorriso é um remédio genial. Quando a pessoa sorri (mesmo diante da dor) canaliza grande quantidade de energia vital para suas células. Por ser “expressão de felicidade”, o sorriso tem propriedades curativas. É por isso que a pessoa que sorri com insistência raramente fica doente e, quando fica, cura-se com facilidade. O subconsciente “interpreta” o sorriso como um sinal de que “tudo está bem”. E se tudo está bem, o organismo funciona como se tudo estivesse bem. Tudo muito lógico e natural.

Dr. Edward Banks.

“Minha primeira preocupação quando recebo um paciente no meu consultório é fazê-lo sorrir. Se conseguir isso, certamente ele será curado.”

Dr. Joseph Bauer.

* Índice *

27. Entendendo o Transe Hipnótico

É comum as pessoas ficarem curiosas para saber o que elas vivenciarão no transe. Tem algumas pessoas que imaginam que regressarão ao útero materno, outras imaginam que fatos importantes vão ser revelados durante o mesmo, outras acreditam e portanto querem voltar a outras vidas passadas, etc. As expectativas das pessoas variam de acordo como aprenderam ou ouviram dizer sobre do que seja realmente o transe hipnótico.

Uma coisa é importante as pessoas saberem: cada transe é único, ou melhor, acontece a cada vez de maneira diferente. Isto porque cada momento da vida de uma pessoa também é diferente. Sendo assim, pode parecer, à primeira vista, difícil para uma pessoa saber se realmente esteve em transe ou não. Na verdade, como já foi dito, o transe é natural, e acontece tão naturalmente no nosso dia a dia, e na maioria das vezes tão rápido, que não percebemos. O que acontece no transe hipnótico é que ele pode se estender por um tempo maior, podendo assim a pessoa se dar conta das transformações que aconteceram com ela durante esse período.

Durante o transe hipnótico acontecem os fenômenos hipnóticos, e são estes que mostram para o hipnoterapeuta e, alguns para a própria pessoa, que ela realmente esteve em transe. Muitos desses fenômenos acontecem naturalmente ou são induzidos pelo hipnólogo.

São os fenômenos hipnóticos:

Rapport: É o primeiro fenômeno que acontece. É o laço de confiança, pois o cliente se solta, na medida que confia no hipnoterapeuta;

Catalepsia: Devido ao relaxamento acentuado, o corpo se comporta como se fosse de cera. Quando ocorrem os movimentos, estes são vagarosos. Posições normalmente desconfortáveis, como braços levantados, por exemplo, não provocam fadiga;

Distorção do Tempo: A percepção do tempo se altera para mais ou para menos. Trinta minutos parecem cinco, dez minutos parecem ter durado uma hora;

Dissociação: Os estados psicológicos consciente e inconsciente ficam separados. No estado de transe hipnótico o consciente está presente, mas a pessoa percebe que algo mais está acontecendo;

Amnésia: É a perda da habilidade de lembrar. É diferente do esquecimento, porque o conteúdo “esquecido” parece ter sido selecionado pela mente. Ocorre espontaneamente em transes profundos, ou pode ser sugerido pelo hipnoterapeuta;

Hipermnésia: Aumento da capacidade de lembrar fatos do passado, próximo ou remoto;

Regressão de Idade: Consiste em reviver estados psicológicos do passado espontaneamente ou por solicitação do hipnoterapeuta;

Progressão de Idade: Consiste em ver-se no futuro, projetar-se para o futuro imaginado ou desejado, e até mesmo formar um “eu futuro” que pode aconselhar ao “eu presente” sobre o que fazer para atingir objetivos saudáveis;

Alucinação Positiva e Negativa: Na alucinação positiva a pessoa vivencia uma percepção na ausência do objeto. Na alucinação negativa a pessoa não percebe um objeto presente (ex.: pode-se sugerir à pessoa que o amigo fulano de tal — presente no ambiente — não se encontra ali, a pessoa hipnotizada não será capaz de ver o tal fulano);

Escrita Automática: Por sugestão do hipnoterapeuta a pessoa escreve em transe, sem a vigilância ou interferência da mente consciente;

Sugestão Pós-Hipnótica: Execução, após a experiência do transe, de instruções ou sugestões dadas durante o transe;

Analgesia/Anestesia: Analgesia consiste no entorpecimento da consciência da dor. Anestesia, perda completa da consciência da dor. Fenômenos hipnóticos muito úteis em pessoas nas quais o uso de analgésicos e anestésicos é contra-indicado;

Hiperestesia: Aumento da sensibilidade física normal;

Movimentos Ideomotores: São movimentos automáticos de algumas partes do corpo que acontecem automaticamente (tremores, repuxões, levitações etc.).

* Índice *

28. O que é Treinamento Autógeno?

28.1. Conceito segundo J. H. Schultz

Este método consiste em promover a modificação da personalidade de quem a pratica, através de determinados exercícios fisiológicos racionais. Por exemplo: Na circulação sanguínea, mediante diminuição da frequência e intensidade dos batimentos cardíacos, alteração da temperatura do corpo, para um corpo agradavelmente aquecido; em contraste com a temperatura do corpo, a temperatura da testa vai ficando confortavelmente fria.

28.2. O curso normal do processo de Treinamento Autógeno

Trataremos do curso normal do processo. Por “normal” deve-se entender o desenvolvimento sem incidentes do processo de treinamento em indivíduos livres de manifestações patológicas. Também poderíamos falar em experiências com “pessoas normais”, porém, essa denominação nos obrigaria a entrar numa discussão sobre o conceito de normalidade, e desviaria demais do assunto.

Os cursos ministrados por Schultz impunham como condição que os participantes fossem pessoas responsáveis e independentes.

No início de cada turma, comunicava-se que se tratava de um método de treinamento, uma espécie de ginástica para o íntimo, mas de maneira alguma de um processo curativo. Solicitava-se que as candidatas mencionassem se sofriam de perturbações nervosas e de que tipo. E só se concedia a eles permissão para participar dos trabalhos se tais perturbações não existissem. Da mesma forma, exigia-se um nível médio de saúde física. O material humano se constituía de homens de classe média e alta, estáveis em suas profissões e interessados no próprio aproveitamento.

No curso normal, instituimos os sujeitos para praticarem duas, no máximo três vezes por dia o exercício autógeno. Recomenda-se que o faça após as refeições do meio dia e a da noite, bem como antes de dormir. É importante insistir com os sujeitos, que os exercícios devem ser muito curtos, para evitar a interferência de tensões voluntárias capazes de anular a vivência de relaxação. O psicanalista ou o profissional que está fazendo a orientação deve recomendar que cada exercício tenha de 5 a 15 minutos de duração, mantendo a concentração apenas o necessário para que surja a experiência orgânico-eufórica de relaxação e tranqüilidade. Os melhores resultados são obtidos com exercícios curtos, praticados com regularidade durante semanas, enquanto que um exercício tenso, longo demais num só dia é pouco eficaz.

O estabelecimento de uma vivência de calor, primeiro local, depois generalizada, pode ser considerado, em vista dos fatos fisiológicos e psicológicos estabelecidos, como uma medida ativa de efeito tranqüilizador, como o sono.

O estabelecimento do treinamento autógeno sob um duplo aspecto, de um lado, é uma comutação de sistemas corporais, adquirida por exercícios, as mudanças de função por ele proporcionadas influem favoravelmente no estado geral. De outro lado, pode ser considerado uma inversão de lei de expressão, as funções que habitualmente se alteram pela influência de estímulos emocionais sofrem mudança por si mesmas, exercendo uma influência retroativa. Além dos músculos esqueléticos, e do sistema vascular, o coração é o órgão mais indicado para confirmar esta intra-relação.

28.3. A Respiração

São bastante conhecidas as profundas alterações da mudança voluntária da atividade respiratória, tanto na apnéia forçada quanto no outro extremo, a hiperventilação. O treinamento respiratório deve ser anterior ao do coração.

28.4. Exercícios Práticos — Técnicas do Relaxamento Progressivo de Shultz

1. É necessário fazer a anamnese antes de iniciar: perguntas sobre doenças, operação, hábitos, etc. ([Veja ficha de Anamnese abaixo](#)).
2. É necessário que haja a empatia ou “rapport”.
3. O ambiente deve ter luz indireta fraca, poucos ruídos. Não deve haver nada que possa dispersar a atenção.
4. Coloque uma música, preferencialmente de sons da natureza.
5. Utilize voz calma e monótona.
6. O paciente deve ficar deitado ou sentado em posição confortável, com os olhos fechados. Se quiser pode tirar seus sapatos, afrouxar cintos e roupas, mantendo-se porém aquecido, principalmente os pés. (“A partir deste instante também pode ser realizado a auto-hipnose”).

7. Sinta e visualize seu corpo, onde se encontra sentado confortavelmente, dos pontos de contato entre seu corpo e a cadeira ou poltrona, os pontos de contato da cabeça, das costas, dos braços e das pernas...
8. Se concentre na sua respiração: à medida que inspira seu abdômen se eleva, e quando expira; o abdômen abaixa suavemente... de forma que a expiração seja um pouco mais longa que a inspiração, vamos lá... inspire... expire... novamente repita: inspire... expire...
9. Âncora de Auto-Hipnose: Continue com o seu corpo todo relaxado, enquanto concentra sua atenção em sua mão direita... feche a mão, muito forte, tão forte o quanto possa... perceba o que sente quando os músculos da mão e antebraço estão tensos... concentre-se neste sentimento de tensão e mal estar que você está experimentando...
10. Abra a sua mão completamente e deixe-a cair sobre suas pernas de uma só vez...
11. Sinta e visualize como a tensão e o incômodo desapareceram de sua mão e antebraço. Sinta as sensações deste relaxamento... de prazer... paz... tranqüilidade que você tem agora. Continue relaxando os músculos, agradavelmente... suavemente...
12. Todo o relaxamento vai se tornando mais agradável... os músculos se tornam muito, muito relaxados... deixe-se levar... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que estes músculos se soltem mais e mais... quando está relaxado seus músculos estão muito soltos, leves, muito longos, muito calmos... deixe que se soltem mais e mais...
13. Agora focalize sua atenção mais acima, no seu antebraço direito... à medida que concentra sua atenção nestes músculos vai deixando-os mais e mais leves... relaxados... muito soltos... muito calmos... muito tranqüilos... deixe-

se levar mais e mais profundamente. Se notar que sua atenção divaga, volte a concentrá-la nesses músculos... deixe que estes músculos se tornem mais e mais longos, calmos, tranqüilamente, suavemente... deixe-se levar pelo sentimento profundo de relaxamento, somente deixe-se levar...

14. Enquanto continua com todo seu braço, antebraço e mão direita profundamente relaxada, concentre-se agora em sua mão esquerda...
15. Sinta e visualize sua mão esquerda e concentre-se nos músculos da sua mão esquerda... pode vê-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito relaxados, muito, muito leves... calmos... muito tranqüilos... deixe-se levar... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que estes músculos se soltem mais e mais... quando estão relaxados seus músculos estão muito soltos, muito longos, muito leves... deixe que se soltem mais e mais...
16. Relaxe profundamente, calmamente, sentindo e relaxando naturalmente, agradavelmente... focalize sua atenção mais acima, no seu antebraço esquerdo... à medida que concentra sua atenção nestes músculos vai deixando-os mais e mais relaxados... muito soltos... muito calmos... muito tranqüilos... deixe-se levar mais e mais profundamente... se notar que sua atenção divaga, volte a concentrá-la nesses músculos... deixe que estes músculos se tornem mais e mais longos, calmos, tranqüilamente, suavemente... se deixe levar pelo sentimento profundo de relaxamento, somente deixe-se levar...
17. Todo o relaxamento vai se tornando mais agradável... se concentre agora nos seus braços... todo o seu braço esquerdo e direito... sinta os músculos relaxarem... pode senti-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos; muito tranqüilos... deixe-se levar... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que estes músculos se soltem mais e mais... quando

estão relaxados seus músculos estão muito soltos, muito longos, muito calmos... deixe que se soltem mais e mais... suavemente... calmamente...

18. Relaxe profundamente, calmamente, sentindo e relaxando naturalmente, agradavelmente... com calma... tranqüilidade... concentre-se agora em seu rosto... todo o seu rosto... sinta os músculos da face relaxarem... pode senti-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... deixe-se levar... calmamente... suavemente... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que este músculos se soltem mais e mais... quando estão relaxados seus músculos estão muito soltos, muito longos, muito calmos... deixe que se soltem mais e mais... usufruindo dessa sensação de leveza...
19. Relaxar... sentir... visualizar... descontraindo e relaxando o seu pescoço e concentre-se nos músculos do pescoço... pode senti-los... deixando-os soltos... leves... mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... suavemente... calmamente... deixe-se levar... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que este músculos do pescoço se soltem mais e mais... quando está relaxado seus músculos estão muito soltos... muito longos... muito calmos... deixe que se soltem... levemente... suavemente... mais e mais...
20. Relaxe profundamente, calmamente, sentindo, relaxando os seus braços... sua mão direita... esquerda... antebraços... seu rosto e pescoço... calmamente... suavemente... relaxados... deixando-se levar por essa sensação de bem estar... de tranqüilidade... deixem que soltem mais e mais... calmamente... tranqüilamente... em paz...
21. Sinta e visualize os seus músculos dos seus braços... mão direita e esquerda... antebraço... rosto... pescoço... relaxados suavemente...

tranqüilos... concentre-se agora em nos seus ombros... nos músculos dos seus ombros... deixe-se levar, sinta-os relaxar, pode senti-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... deixe-se levar... calmamente... suavemente... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que estes músculos dos seus ombros fiquem leves... relaxados... suavemente... que se soltem mais e mais... seus músculos dos ombros estão muito soltos, muito longos, muito calmos... leves... deixe que se soltem mais e mais... suavemente... deixe esta sensação chegar até as suas costas... suas costas ficam relaxadas... soltas... os músculos de suas costas... vão se soltando... você pode sentir isso... tranqüilamente... note como eles se soltam mais e mais... deixe-se levar por essa sensação de tranqüilidade... calmamente... suavemente... levemente... em paz...

22. O relaxamento estende-se agora por todo os seus braços... sua mão direita... esquerda... antebraços... seu rosto... seu pescoço... seus ombros... suas costas... calmamente... suavemente... relaxados... deixando-se levar por essa sensação de bem estar... de tranqüilidade... deixem que soltem mais e mais... mais e mais... usufrua dessa sensação de tranqüilidade... com todos esses músculos relaxados... leves... soltos... calmamente... suavemente... levemente... em paz...
23. Enquanto continua com todo os seus braços... mão direita e esquerda... antebraço... rosto... pescoço... ombros... costas... relaxados suavemente... tranqüilos... calmamente... concentre-se agora em seu pé direito... nos músculos do seu pé direito... focalize sua atenção em seus dedos, no pé direito... e concentre-se nos músculos do seu pé direito... pode vê-los... pode senti-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... deixe-se levar... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que estes músculos se soltem mais e mais... quando estão relaxados seus músculos estão muito soltos, muito longos, muito calmos... deixe que se

soltem mais e mais... deixe-se levar... calmamente... suavemente... leves... relaxados... note como eles se soltam... deixe-se levar por essa sensação de tranqüilidade... paz...

24. O relaxamento estende-se agora por todo os seus braços... sua mão direita... esquerda... antebraços... seu rosto... seu pescoço... seus ombros... suas costas... seu pé direito... sua perna direita... calmamente... suavemente... relaxados... deixando-se levar por essa sensação de bem estar... de tranqüilidade... deixem que soltem mais e mais... mais e mais... usufrua dessa sensação de tranqüilidade... com todos esses músculos relaxados... leves... soltos... calmamente... suavemente...
25. Sinta e visualize o seu pé esquerdo... e concentre-se nos músculos do pé esquerdo... perna esquerda... um por um dos seus dedos... pode senti-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... suavemente... calmamente... deixe-se levar... por esta sensação... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que estes músculos do pé esquerdo e da perna esquerda, todos os seus músculos se soltem mais e mais... seus músculos estão muito soltos... muito leves... muito longos, muito calmos... deixe que se soltem mais e mais... calmamente... suavemente... tranqüilamente...
26. Relaxar... sentir... visualizar... descontraindo e relaxando o seu pé esquerdo... sua perna esquerda fica leve... suavemente... tranqüilamente... deixe-se levar, sinta-os relaxar, pode senti-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... deixe-se levar... calmamente... suavemente... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que este músculos dos seus pés direito e esquerdo, das pernas esquerda e direita fiquem leves... relaxados... suavemente... que se soltem mais e mais... seus músculos dos pés e das pernas estão muito soltos, muito longos, muito

calmos... leves... deixe que se soltem mais e mais... suavemente... tranqüilamente... note como eles se soltam mais e mais... deixe-se levar por essa sensação de tranqüilidade... calmamente... suavemente...

27. Relaxe profundamente, calmamente, sentindo e relaxando naturalmente, agradavelmente... o relaxamento estende-se agora por todo os seus braços... sua mão direita... esquerda... antebraços... seu rosto... seu pescoço... seus ombros... suas costas... seu pé direito... seu pé esquerdo... sua perna esquerda... sua perna direita... calmamente... suavemente... relaxados... deixando-se levar por essa sensação de bem estar... de tranqüilidade... deixe que se soltem mais e mais... mais e mais... usufrua dessa sensação de tranqüilidade... com todos esses músculos relaxados... leves... soltos... calmamente... suavemente...
28. Sinta e visualize as suas coxas... primeiro à direita... depois à esquerda... concentre-se nos músculos da coxa direita... sinta-os relaxar... suavemente... você pode sentir ela relaxando... a coxa direita... pode senti-la... os seus músculos... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... suavemente... calmamente... deixe-se levar... por esta sensação... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que estes músculos da coxa direita, todos os seus músculos se soltem mais e mais... seus músculos estão muito soltos, muito longos, muito calmos... deixe que se soltem mais e mais... calmamente... suavemente...
29. Relaxar... sentir... visualizar... descontraindo e relaxando sua coxa esquerda... concentre-se nos músculos da coxa esquerda... sinta-os relaxar... suavemente... você pode sentir ela relaxando... a coxa esquerda... pode senti-la... os seus músculos... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... suavemente... calmamente... deixe-se levar... por esta sensação... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que este

músculos da coxa esquerda, todos os seus músculos se relaxem... sinta-os leves... calmamente... suavemente... deixe-se invadir por esta sensação de leveza e tranqüilidade... de paz...

30. Relaxe profundamente, calmamente, sentindo e relaxando naturalmente, agradavelmente... já que você tem todos os braços, rosto, face, pescoço... ombros... pés... pernas... coxas... relaxados... deixe que a sensação de relaxamento chegue até seu abdômen, concentre-se nele... suavemente... calmamente... permita que ele relaxe... sinta os músculos de seu abdômen relaxando... suavemente... deixa que estes músculos do abdômen se soltem mais e mais... eles estão ficando soltos... muito soltos... os músculos do seu abdômen estão muito soltos e calmos... leves... deixe que eles se soltem mais e mais... suavemente... calmamente... note como eles estão relaxados... soltos... usufrua dessa sensação...
31. O relaxamento agora se estende por todo os seus braços... mão direita... esquerda... antebraços... esquerdo e direito... rosto... pescoço... seus ombros... seus pés... suas pernas... suas coxas... seu abdômen... calmamente... suavemente... relaxados... deixando-se levar por essa sensação de bem estar... de tranqüilidade... deixe que se soltem mais e mais... mais e mais... usufrua dessa sensação de tranqüilidade... com todos esses músculos relaxados... leves... soltos... calmamente... suavemente... sinta esse relaxamento de todos esses músculos... tranqüilamente...
32. Sinta e visualize o seu tórax e concentre-se nos músculos do tórax... pode senti-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos... deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados... muito, muito calmos... muito tranqüilos... suavemente... calmamente... deixe-se levar... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que este músculos do tórax se soltem mais e mais... quando estão relaxados seus músculos estão muito soltos, muito longos, muito calmos... deixe que se soltem mais e mais... com

suavidade... suavemente... calmamente... sinta a sensação de leveza de todos os seus músculos do tórax... tranqüilamente...

33. Todo o relaxamento vai se tornando mais agradável... todas as partes do corpo inclusive as que não foram mencionadas... sentindo uma sensação de bem estar... calma... tranqüilidade... sem ansiedade, uma profunda sensação de bem estar...
34. Relaxe profundamente, calmamente, sentindo e relaxando naturalmente, agradavelmente... você está completamente relaxado... todo o seu corpo... seus braços... seus pés... suas coxas... seu abdômen... seu tórax... seus ombros... suas costas... seu pescoço... seu rosto... todos os músculos do seu corpo relaxam agora... tranqüilamente... suavemente... deixe-se levar por este sentimento de relaxamento... sinta-se aquecido... suavemente aquecido... seus pés aquecidos... mãos... suavemente... tranqüilamente... usufrua dessa sensação... numa temperatura que você gosta... um calor suave... deixe que este calor suave o invada... que este sentimento o invada... isto é um sinal de que seus músculos estão relaxando mais e mais... Note como estão relaxando mais e mais... suavemente aquecidos... usufrua dessa sensação... suavemente... calmamente... tranqüilamente...
35. Relaxar... sentir... visualizar... descontraindo e relaxando, deixe todo o seu ser muito... muito relaxado... muito, muito tranqüilo... deixe seus pés... suas pernas... suas coxas... seu estômago... seu peito... suas costas... seus ombros... seus braços... seu pescoço... seu rosto... muito... muito... muito relaxado. Seus músculos estão muito, muito soltos... muito tranqüilos... deixe que sua respiração siga seu próprio ritmo monótono, tranqüilo, deixe-se levar... deixe-se levar pelo estado profundo de relaxamento...
36. (Treinamento Autógeno) Ouça os batimentos cardíacos... sinta a temperatura do seu corpo... agradavelmente aquecida... sua testa... agradavelmente fria... uma agradável sensação de bem estar... paz...

37. Sinta que você está em um lugar muito tranquilo, calmo...
38. Todas as partes do seu corpo estão agora relaxadas, muito relaxadas, aquecidas... suavemente aquecidas... deixe-se levar... deixe que sua respiração siga seu próprio ritmo... monótono... pesado... tranquilo. Deixe-se levar... mais e mais profundamente... pelo relaxamento... usufrua essa sensação... de paz... de serenidade... de tranqüilidade... que pode ficar com você até depois que sair do relaxamento...
39. Agora vamos contar... até “cinco”... calmamente... tranqüilamente... e no seu tempo certo... você irá calmamente... tranqüilamente... saindo do relaxamento... e saindo em paz... tranqüilo... sentindo mesmo depois de sair... uma sensação de calma... de tranqüilidade... ficará com você, mesmo depois... tranqüilidade... suavidade... serenidade e a paz... que sente agora...
40. Contamos “um” e você calmamente... irá saindo do relaxamento... começando a perceber os ruídos à sua volta... a ouvir os ruídos externos... suavemente... calmamente... tranqüilamente... vai sentindo a sua mão... o seu antebraço... no seu tempo certo... você vai percebendo suas mãos... direita... esquerda... antebraço direito, esquerdo... suavemente... tranqüilamente...
41. Contamos “dois”... e você no seu tempo certo... calmamente... tranqüilamente... vai sentindo de volta seus pés... suas pernas... suas coxas... calmamente... suavemente... tranqüilamente...
42. Contamos “três”... e tranqüilamente, no seu devido tempo... no seu tempo certo... você calmamente... sente seu tórax... seu abdômen... suas costas... tranqüilamente... suavemente... no seu tempo certo você vai retornando... saindo calmamente... tranqüilamente... do relaxamento...

43. Contamos “quatro” e suavemente... devagar... no seu tempo devido... você suavemente... sente seu pescoço... seu rosto... seu corpo... seu corpo todo vai saindo calmamente... suavemente do relaxamento... no seu tempo certo... suavemente... tranqüilamente...
44. Contamos “cinco” e suavemente... tranqüilamente... você começa a ouvir a perceber os ruídos externos... a seu ambiente... no seu tempo certo... calmamente... você abrirá seus olhos... e sairá do relaxamento... calmamente... suavemente... tranqüilamente... e em paz.
45. No seu tempo certo, se quiser... pode se espreguiçar... bocejar... abrir seus olhos... e usufruir a sensação que agora ficou com você... de serenidade... de tranqüilidade... de paz...
- 46.

28.4.1. Ficha de Anamnese:

- 1. Nome Completo:**
- 1.1. Data de Nascimento:** XX/XX/XXXX.
- 2. Endereço:**
- 2.1. Tel: (0xxXX) XXXX-XXXX. Cel: (0xxXX) XXXX-XXXX.**
- 2.2. Fax: (0xxXX) XXXX-XXXX. E-mail:**
- 3. Filiação**
- 3.1. Pai:**
- 3.2. Mãe:**
- 4. Profissão:**
- 4.1. Estado civil:**
- 5. Religião:**
- 5.1. Escolaridade:**
- 6. Possui irmãos: Quantos:**
- 6.1. Qual a sua relação entre eles: Boa:** **. Ruim:**
- 7. Usa bebida alcoólica: Sim:** **. Não:**

7.1. Usa drogas?

7.1.1. Sim: Qual?

7.1.2. Não:

7.2. É fumante? Sim: Não:

8. Está grávida? Sim: Não:

8.1. Está no período menstrual? Sim: Não:

9. Está em tratamento médico? Sim: Não:**10. Tem ou já teve alguma enfermidade importante?**

10.1. Úlceras digestivas ou gastrites Sim: Não:

10.2. Doenças cardíacas? Sim: Não:

10.3. Tuberculose? Sim: Não:

10.4. Asma? Sim: Não:

10.5. Sinusite? Sim: Não:

10.6. Sofreu alguma fratura? Sim: Não:

10.7. Doença renal? Sim: Não:

10.8. Diabetes? Sim: Não:

10.9. Cefaléias? Sim: Não:

10.10. Insônia? Sim: Não:

10.11. Tonturas? Sim: Não:

10.12. Desmaios? Sim: Não:

10.13. Outra?

11. Qual é sua a queixa principal?**12. Qual é a quantidade de amigos que você tem?****13. Qual é o seu passa tempo preferido:****14. Tem medo de alguma coisa? Sim: Não:**

14.1. De que?

15. Já fez relaxamento hipnótico anteriormente?

15.1. Sim: Com quem?

15.2. Por qual motivo?

15.3. Não:

Assinatura do paciente concordando com o tratamento**Data: XX/XX/XXXX****28.4.2. A Importância da Anamnese**

Em psicanálise, anamnese é o primeiro ou segundo contato. É a ocasião em que o paciente chega ou é trazido, e neste caso já temos uma forte contra-indicação para a análise.

O ideal é que o paciente venha de livre e espontânea vontade. Se bem que às vezes necessite de apoio, do encorajamento de alguém, da família ou não.

Na anamnese primeiramente ouvimos as razões de nossa procura, e em certos casos já podemos refugar um paciente neste estágio, se constatarmos tratar-se de psicótico ou alguém que conhecemos.

De posse dessas informações, o psicanalista terá uma visão da analisabilidade, das possibilidades de formação do par analítico, do “rapport” ou empatia, das condições sócio-econômicas que darão sustentação ao processo.

Na anamnese o psicanalista não deve prometer nada, além de sua boa vontade para com o caso.

O Site de Hipnose
<http://tecnicaspsicoterapeuticas.vilabol.uol.com.br/hipnose.html>

*** Índice ***

29. Sobre Sugestão

Sugestão¹⁰ é a imposição temporária da vontade de uma pessoa no cérebro de outra (ou no seu próprio) por um processo puramente mental. Um professor que todos os dias repete os mesmos preceitos e ensinamentos a seus alunos está, em verdade, impondo-lhes suas opiniões. O pai que censura o filho por algum erro está, de algum modo, inculcando novos padrões de conduta na mente do garoto. A mãe que acaricia seu filho tenta por meio desse carinho, acalmar, motivar e equilibrar o emocional da criança. Na verdade, se observarmos direitinho, tudo isso é sugestão. Tudo nesse mundo é sugestão; nossas próprias idéias não são nossas, são “sugestões” que admitimos e incorporamos à nossa memória como sendo nossas e passam a ser as “nossas verdades”. E nenhuma “hipnose” é necessária para aceitarmos estas sugestões, não é verdade? Elas chegam até nós e tomam a nossa mente com a maior naturalidade.

Outros agentes externos também produzem efeitos sugestivos sobre nós; um livro, um acidente, um filme, os acordes de uma música ou até mesmo um gesto de uma pessoa podem encher nosso espírito das mais diversas impressões, que vão da felicidade à dor. E isso tudo é “sugestão”.

Ninguém contesta também o fato de que o ser humano é, naturalmente, inclinado a obedecer. Afinal de contas, somos eternos aprendizes e, aprendizagem, de certa forma é uma espécie de obediência, de acatamento, de concordância, mesmo nas circunstâncias contestatórias. Porém, isso não quer dizer que estamos todos condenados a obedecer sistematicamente e que sempre seguiremos as sugestões que nos forem enviadas. Mesmo no estado hipnótico a sugestão não é toda poderosa; ela tem suas limitações positivas.

Assim sendo, podemos dizer que a sugestão hipnótica é uma ordem obedecida por uma pessoa em estado de sono induzido, por alguns segundos; no máximo por alguns minutos. Não pode ser comparada, a não ser vagamente, às sugestões em estado de vigília, comunicadas a indivíduos que nunca estiveram sob influência hipnótica. A sugestão hipnótica pode ser repetida, mas é absolutamente impotente para transformar — como já se afirmou — um criminoso em um homem honesto ou vice-versa.

Napoleão costumava dizer que *“a imaginação controla o mundo”*. Realmente, se você estiver numa rodinha de amigos e surpreendê-los informando que há uma epidemia de piolhos no bairro, poderá reparar que em poucos minutos todos estarão coçando a cabeça, expressando preocupação.

Assim como um eletrocardiograma acusa os mais finos impulsos elétricos de seu coração, o eletroencefalograma também demonstra os menores impulsos elétricos do seu cérebro. Se alguém se sente realmente ameaçado por um inimigo, surgem então no eletroencefalograma registros que são exatamente iguais aos que se originam quando alguém apenas imagina que está sendo ameaçado. Se alguém tem a certeza que está passando por um grande vexame, as curvas do seu

¹⁰ Segundo o dicionário *Miniaurélio Século XXI Escolar: O minidicionário da língua portuguesa*: **1.** Ato ou efeito de sugerir. **2.** O que se sugere. **3.** Estímulo, instigação.

eletroencefalograma se assemelham por completo às que teria apenas com a imaginação viva de estar se tornando alvo do vexame.

Podemos, desta forma, estabelecer alguns princípios fundamentais sobre a ação/reação da imaginação sobre a realidade.

1. O que determina o nosso modo de agir não é a realidade existente, mas aquilo em que cremos e que, para nós, é a verdade. A pessoa que se sente ameaçada ou perseguida, mesmo que não haja nenhum perigo em torno dela e que nada lhe ameace, vive com medo da sua realidade que, mesmo sem ter relação com a realidade externa, é muito poderosa para ela.
2. A imaginação é capaz de provocar alterações de toda sorte no organismo de uma pessoa. E, comprovadamente, estas alterações têm correlação qualitativa: pensamentos positivos — fé, amor, esperança, alegria e etc. — provocam reações saudáveis na pessoa. Sentimentos negativos — ódio, ressentimento, medo e etc. — provocam reações desagradáveis, como por exemplo, dores assintomáticas, prisão de ventre, indisposição estomacal, insônia e, segundo comprovam as pesquisas, também fazem baixar o nível imunológico tornando a pessoa predisposta à infecções de diversos tipos.
3. Tudo o que pensamos, com clareza e firmeza, transplanta-se, dentro dos limites do bom senso, para a faixa somática. Ao imaginarmos que estamos comendo uma fatia gostosa de abacaxi, não raro as glândulas salivares começam a segregar saliva, já repararam isso? Se imaginarmos, com firmeza, que não podemos fazer uma coisa, por exemplo, soltar as mãos fortemente encaixadas uma na outra, então não poderemos mesmo.
4. Nosso consciente é constantemente influenciado pelo subconsciente. Desta forma, podemos programar nosso subconsciente para o sucesso da mesma forma como podemos programá-lo para o fracasso.
5. Quando o intelecto e a imaginação têm pontos de vistas diferentes, vence sempre a imaginação (como definiu Coué)¹¹. Ela é mais forte que a inteligência. Mesmo sabendo (intelecto) dos riscos estéticos de ficar comendo doces a toda hora, poucos resistem à idéia (imaginação) de provar

¹¹ A “Lei da Reversão dos Efeitos”: *Num impacto entre a vontade e a idéia — (imaginação) —, vence, invariavelmente, a idéia.*

uma fatia daquele pudim de laranja gostoso que está na geladeira. Assim sendo, nenhuma pessoa inteligente deve fazer tentativas a partir, exclusivamente, da “força de vontade”. Antes disso, ela precisa, necessariamente, reprogramar sua imaginação.

6. O acesso mais fácil para o subconsciente é o estado de total relaxamento. Quando as ondas cerebrais caem para em torno de oito ciclos por segundo — nível alfa — abrem-se os “poros” do nosso subconsciente.

Fonte: www.camarabrasileira.com
http://www.suamente.com.br/hipnose/a_sugestao_hipnotica.html
<http://www.suamente.com.br/hipnose/sugestao-hipnotica.html>

*** Índice ***

30. Metáforas Artrópodes

Ricardo Amaral Rego¹²

A mente humana é uma coisa fascinante. Às vezes a gente vai juntando pensamentos, fazendo comparações, construindo castelos no ar. Em geral isso não vai além de uma divertida brincadeira interior, uma prazerosa ginástica mental para desenferujar os músculos e articulações do pensamento. Entretanto, de vez em quando o fruto disso fica até interessante, e dá vontade de mostrar para os outros.

É isso que quero fazer aqui. A brincadeira é comparar os psicoterapeutas com os insetos. Ou, mais precisamente, desenvolver analogias entre estilos de psicoterapia e características de determinados insetos.

Pode parecer estranho, mas nem é tão original. As fábulas infantis há muito fazem uso do mesmo recurso. Como aquela da cigarra e da formiga, que até podemos utilizar para começar nossa viagem. Existe, assim, o terapeuta-formiga, que vai construindo o processo com esforço, persistência, dedicação, atenção. Tem seu oposto no terapeuta-cigarra, que muitas vezes é pouco rígido nos horários e no estudo dos seus casos, mas tem uma vitalidade e um contato com a espontaneidade e o prazer que produzem importante efeito terapêutico.

Existe o terapeuta-mosca, que só vai em busca da merda e do lixo do paciente. Em sua atração irresistível pela podridão e sujeira, só lida com as negatividades sempre ocultas em cada frase, em cada atitude. Seu oposto é o terapeuta-abelha, que vive a procurar o néctar nas flores do mundo. Esse é o terapeuta que está sempre apontando os aspectos positivos que existem mesmo nas piores desgraças, nas mais horríveis perversões.

Existe o terapeuta-cupim, que vai corroendo a estrutura neurótica por dentro. Lento, invisível, vai tornando oco o antigo monolitismo que impedia a capacidade para o amor e o trabalho. Seu oposto parece ser o terapeuta-louva-a-deus, que fica parado, imóvel, e de repente, num salto, captura sua presa, fazendo aquela interpretação ou intervenção demolidora, às vezes demolidora demais.

Não nos esqueçamos também da lagarta e da borboleta. Com os limites conhecidos, está sempre presente numa terapia à questão da transformação, do que vai além do estado de lagarta. O terapeuta-lagarta, que ele próprio não virou borboleta, simplesmente não sabe fazer isso, e tem medo quando a proposta se apresenta, mas é bom para cuidar dos pacientes-lagarta. O terapeuta-borboleta pode acompanhar a transformação e não se assusta com isso, mas muitas vezes não tem saco de conviver com as repugnantes lagartas, preferindo cuidar dos seus semelhantes já transformados.

Não vou me estender aqui sobre o chavão de que o ideal é que o terapeuta saiba trabalhar com afinco a neurose (formiga), e saiba ter contato com o prazer (cigarra). Que lide com os aspectos positivos (abelha) e negativos (mosca) do paciente e sua neurose. Que saiba ser lento (cupim) e fulminante (louva-a-deus), na hora certa de cada coisa. Que alimente a lagarta e permita que ela vire borboleta.

¹² R. Alm. Marques Leão, 785 — São Paulo, SP — CEP.: 01330-010 — Fone: (11) 283-3055 — Fax: (11) 289-8394 — E-mail: ric.rego@uol.com.br.

Como somos seres reais, e não ideais, que cada um tire proveito do seu caráter, com seus talentos e especializações, e procure saber lidar com os próprios limites.

* **Índice** *

31. Técnica de Indução Hipnótica

Um dos mais importantes aspectos da hipnose está relacionado com a comunicação ou as palavras. Um cirurgião deve conhecer seus instrumentos e as técnicas que utiliza, assim, como também deve estar certo de que o paciente possa reconhecer as palavras e compreendê-las. O hipnólogo deve atentar-se à todas as manifestações por demais minuciosas que possam parecer aparentadas pelo paciente.

31.1. A Técnica da fixação do Olhar

Em uma única linha toda a técnica foi descrita. Solicite ao paciente que relaxe seu corpo, esvazie a mente, deixe os músculos “leves e soltos” (cite gradativamente todas as partes que deverão relaxar), totalmente relaxados, faça-o sentir confiante em você e deixe-o saber que está em um local calmo... muito tranquilo e que nada poderá incomodá-lo, as mãos estendidas sobre os joelhos, espalmadas e confortavelmente posicionadas, diga-lhe para fixar seu olhar no centro da unha do polegar esquerdo, atentamente, continuamente, diga a ele que seus olhos gradativamente irão ficar mais pesados, cansados, mas sem incômodos... apenas irá relaxar suas pálpebras, descansando cada vez mais em um “sono calmo” e cada vez mais tranquilo. Dê algumas sugestões, como (Exemplo):

— “Sua mão direita começa a ficar mais leve, como se um balão estivesse empurrando-a para cima, mais leve... mais leve... e começa a desprender-se de seus joelhos”.

O paciente, sob a vontade do hipnólogo começa a levantar a mão...

Esta etapa é a hipnoidal.

Quando quiser despertá-lo, desfaça as sugestões e diga-lhe o que quer que faça:

— “Ao contar 3 abra seus olhos, despertando alegre e feliz... 1... 2... 3!”

Fácil, não?

Experimente!

http://br.geocities.com/witchcraft2000_br/hipnose.html

* Índice *

32. Esquema para a Aprendizagem da “Auto-Hipnose” (“Self-Training”)

Por Vladimir Bernik — Sociedade de Hipnose Médica de São Paulo — filiada à associação Psiquiátrica de São Paulo e constituinte da *International Society of Hypnosis*.

Bloco “1” (Idéias de tranqüilização e de isolamento do ambiente e de concentração em si próprio).

- Estou calmo e tranqüilo, procurando me relaxar.
- Procurando me relaxar cada vez mais e mais.
- Concentrado profundamente em mim mesmo.
- Sem dar importância alguma ao ambiente em minha volta.
- Até pelo contrário, cada barulho que vou ouvindo, vou me relaxando mais profundamente.
- Concentrado em mim mesmo.
- Procurando sentir a mim mesmo.
- Em meu próprio benefício.

Bloco “2” (Relaxamento progressivo corporal, no sentido das pernas em direção à cabeça).

- Minhas pernas moles, frouxas e relaxadas.
 - Meus braços moles, frouxos e relaxados.
 - Meu corpo mole, frouxo e relaxado.
 - Minha respiração calma e tranqüila, cômoda e confortável.
 - Meus ombros moles, frouxos e relaxados (toda a minha tensão se foi embora e as responsabilidades foram, agora, retiradas dos meus ombros).
 - Minha nuca bem mole, frouxa e relaxada.
 - Meu rosto calmo e tranqüilo. Minhas pálpebras pesadas e sonolentas.
- Minha mente vazia.

Comece a contar progressivamente, de um a cinco, para aprofundar o relaxamento:

“Agora vou contar, lentamente, de 1 a 5, e a cada número que eu for falando, vou me aprofundando mais e mais na minha auto-hipnose, com toda segurança”.

1. relaxando profundamente, mais e mais calmo...
2. relaxando profundamente, mais e mais calmo...
3. relaxando profundamente, mais e mais calmo...
4. relaxando profundamente, mais e mais calmo...
5. relaxando profundamente, mais e mais calmo...

“E agora, que estou relaxado, estou pronto a me dar sugestões em meu próprio benefício”.

Bloco “3” (Sugestões propriamente ditas: poucas, simples, diretas e muito repetidas, cada uma): Agora, que estou relaxado, vou aproveitar o relaxamento do meu corpo, para aproveitar o relaxamento do meu inconsciente e me dar sugestões úteis em meu próprio benefício.

1. (Geral): Por ação deste meu tratamento, vou me sentindo cada vez melhor, mais calmo, mais tranqüilo, seguro e confiante em mim mesmo (e no meu tratamento), ativo e dinâmico, alegre e bem-disposto.
2. (Específica): Por ação do meu tratamento, e repetindo continuamente a minha auto-hipnose, eu vou _____. (Inclua aqui a sugestão específica que você escolheu com antecedência).
3. (Reforço da auto-hipnose): E eu vou fazer esta auto-hipnose diariamente, pelo menos uma vez por dia, em meu próprio benefício, completamente, em meu próprio benefício.

Bloco “4” (Saídas da auto-hipnose):

- a. Alternativa de converter a auto-hipnose em sono natural, quando a auto-hipnose é feita antes de adormecer: “E, agora, que eu já estou relaxado, vou aproveitar o relaxamento para iniciar o meu sono, profundo e reparador, para que eu possa me levantar, amanhã de manhã, excelentemente bem disposto, descansado e alegre, pronto para mais um dia de trabalho”.
- b. Alternativa (mais comum), de sair da auto-hipnose durante o dia: “E, agora, que eu me relaxei, vou sair da minha auto-hipnose, me sentindo excelentemente bem — fisicamente revigorado e descansado, mentalmente

calmo e tranqüilo. Pronto para mais um dia de trabalho. Alegre e bem desperto. Mentalmente ativo. Sem nenhum sinal de sono ou sonolência. Sem mal-estar algum, sem dor de cabeça, fraqueza ou moleza no corpo, na minha mais perfeita forma física e mental. Para tanto, vou contar de cinco para trás, e a cada número que eu for falando, vou me sentindo bem melhor”:

- ❖ 5. Volta a minha consciência plena e normal.
- ❖ 4. Sem sono e sem sonolência, me sentindo bem.
- ❖ 3. Vou respirar profundamente, encher meu peito de ar e revigorar e oxigenar o corpo todo, sentindo nova vida, circulando por mim.
- ❖ 2. Volta a minha força física total e plena, vou mexendo braços e mãos, pernas e pés, me espreguiçando e me sentindo bem, e...
- ❖ 1. Vou abrir meus olhos, bem disposto e me sentindo bem!

Obs.: Cada frase deve ser repetida pelo menos três vezes!

http://www.cerebromente.org.br/no1/bernik/selftraining_port.htm

* **Índice** *

33. Sugestão de Amnésia

“Você pode escolher não lembrar, ou você pode, simplesmente, esquecer, mas escolher esquecer é a sua escolha do mesmo modo que escolher não lembrar daquilo que você escolheu esquecer. Enquanto você se lembra de esquecer o que era que você ia lembrar, você pode, facilmente, esquecer o que você ia lembrar de esquecer”.

*** Índice ***

34. Guia Para Criar Metáforas Úteis

Por Ricardo Ros

Na psicoterapia está muito estendido o uso de metáforas e relatos com o fim de ajudar às pessoas a resolver suas dificuldades. Desde os arquétipos de Jung aos relatos de Erickson, passando pelas doutrinas da Bíblia ou por todos os contos que durante séculos se foram contando às crianças, os usos das metáforas sempre servem para a mesma coisa: influenciar o inconsciente das pessoas.

Neste artigo falaremos como se faz para criar metáforas úteis.

Quando Ernest Rossi estudou as metáforas de Erickson descobriu que as metáforas têm duas estruturas, uma superficial e outra profunda. A primeira, a superficial, é o próprio conteúdo da metáfora, e a segunda, a profunda, é onde se encontra o verdadeiro significado que se quer transmitir com a metáfora. A estrutura superficial está formada pelas orações gramaticais que formam o relato e a estrutura profunda pelas relações que se estabelecem a escala inconsciente entre o relato e a situação ou o problema sobre o qual se está falando. A esta relação chamamos busca transderivacional.

A busca transderivacional consiste no mecanismo que faz com que uma pessoa associe a escala inconsciente ao relato que acaba de ouvir com suas próprias lembranças ou sua própria situação problemática e é o que faz com que as metáforas funcionem. Se você diz a alguém a frase “uma preciosa baleia azul”, a busca transderivacional fará com que essa pessoa inicie no seu interior uma busca que lhe dê significado à frase. A busca transderivacional nos obriga a generalizar as experiências e é à base da aprendizagem.

Quando escutamos um relato, inconscientemente tratamos de associar os personagens que aparecem no conto com nossas próprias lembranças ou com nossa própria experiência atual. Isso ocorre, por exemplo, quando alguém conta uma piada e imediatamente nos lembramos de outros parecidos ou quando alguém conta uma anedota e em seguida nos vem à cabeça outra anedota parecida que aconteceu com nós.

34.1. Crie uma Metáfora em Sete Passos

1º passo: decida em que consiste o problema ou dificuldade em que estão implicados. Para isso adote os princípios da boa formulação de objetivos (formulado em positivo, que seja automantido, que seja ecológico, etc).

2º passo: identifique os protagonistas. Que personagens intervêm na história real? Há pais e filhos? Há figuras de autoridade? Imagine que tivesse que transformar a situação real em uma obra de teatro, que personagens interviriam?

3º passo: transforme os personagens reais em abstrações, animais ou objetos, mesmo que mantendo as relações referenciais. Talvez os pais podem se

converter em Reis ou a personagem de autoridade em um bicho-papão que vive em um castelo. Se estivermos falando de relações interdependentes, é possível que nos sirva transformar os personagens reais em planetas que giram ao redor do sol ou em uma família de coelhos que vivem em uma toca. Quanto mais elementos se transformem e se integrem no relato, mais persuasiva será a metáfora.

4º passo: estabeleça as relações entre os personagens inventados. Se estivermos falando de um problema de medo e estamos convertendo à família em planetas, podemos fazer com que o planeta menor tenha medo de sair da órbita ou que seu espaço seja invadido por um planeta exterior.

5º passo: busque uma saída, uma solução para o problema. É possível que o planeta pequeno encontre uma forma de evitar que haja invasões que desestabilizem sua relação com o resto do sistema solar.

6º passo: conecte a solução com um novo recurso. Que novo recurso necessita o protagonista para vencer com brilho o problema? O pequeno planeta pode dispor, por exemplo, de um raio cheio de carinho que impeça se afastar dos demais planetas.

7º passo: estabeleça uma ponte entre o problema, o recurso e a solução.

Em todo o processo da criação da metáfora é preciso adaptar a linguagem e as personagens à idade e as circunstâncias da pessoa à qual dirigimos o relato. Sem dúvida não é a mesma, uma metáfora para um menino de sete anos que tem medo do nascimento de um novo irmãozinho, que para uma mulher de quarenta que acaba de se separar do marido.

Tradução — <http://www.suamente.com.br/> — Aprenda mais sobre sua mente!

Fonte: <http://www.pnlnet.com/chasq/a/1981>

<http://www.suamente.com.br/artigos/guia-para-criar-metaforas-uteis.html>

* Índice *

35. A Genialidade de Milton H. Erickson



Milton H. Erickson morreu no dia 27 de março de 1980 devido a um choque séptico, consequência de uma peritonite após uma infecção de estreptococos beta. Tinha setenta e oito anos e morreu rodeado de seus oito filhos e de muitos de seus amigos. Suas cinzas foram espalhadas na Colina Squaw, perto de Phoenix, em uma cerimônia familiar. Em seus quase oitenta anos, Milton soubera ganhar o respeito de toda a **classe psiquiátrica**, apesar de que seus planejamentos tinham chocado frontalmente com o que até então tinha estado estabelecido de forma oficial.

Milton era um grande contador de contos. Os contos e lendas, as **fábulas**, as **parábolas**, os **mitos populares** e os contos de magos foram utilizados por todas as **civilizações humanas**, com o fim de transmitir de **forma inconsciente**, doutrinas e valores morais e Milton soube utilizá-los de forma genial para **fins terapêuticos**. Para Milton, a maioria das coisas que faz um ser humano, estão determinadas de **forma inconsciente**, mas, enquanto para a **psicanálise**, o inconsciente é muito difícil de mudar, para Milton é sumamente fácil se o fazemos através de um transe, de um estado alterado de consciência. A **mente inconsciente** é para Milton o melhor amigo de cada indivíduo.

Para Milton, a **psicoterapia** consiste justamente em influir na outra pessoa através de sua **mente inconsciente**, oferecer-lhe recursos e dar-lhe oportunidades de mudança. É no estado de transe no qual mais oportunidades existem para que se produza uma **aprendizagem** e, como consequência, a opção de mudança. Em **estado de transe**, as pessoas são capazes de dar significado aos contos e símbolos, segundo o que Milton denominava “**aprendizagem inconsciente**”.

Jeffrey Zeig indicou a bondade do emprego de anedotas na terapia já que as anedotas não comportam uma ameaça, captam o interesse da pessoa, fomentam a independência do indivíduo (já que tem que lhe dar um sentido à mensagem e, como consequência, tem que extrair suas próprias conclusões), podem ser usadas para controlar quaisquer resistências as mudanças, são um modelo de flexibilidade, criam confusão de transe, e, por último, deixam uma pegada na memória.

Ernest Rossi estudou as **indicações hipnóticas** de Milton e as dividiu em cinco períodos: fixação da atenção, despotenciação dos marcos de referência e sistemas de crenças habituais, busca inconsciente, processo inconsciente e **resposta hipnótica**. Como diz o mesmo Milton, “primeiro você deve oferecer um modelo acorde ao mundo do paciente. Depois você deve oferecer como modelo um rol acorde a esse mundo”.

Há um conto de Milton especialmente interessante, aquele no qual narra a necessidade de saber deter-se e ajustar-se ao próprio ritmo de cada um:

“Uma mãe veio a ver-me com sua filha de onze anos. Tão logo escutei que se urinava na cama, lhe pedi à mãe que saísse do consultório, convencido que a menina saberia incluir-me sua própria história. A menina me disse que quando pequenina tinha tido uma infecção na bexiga, tinha sido tratada por um urologista, e a infecção persistiu durante cinco ou seis

anos, talvez mais. Periodicamente a submetiam a cistoscopias, lhe praticaram centenas de cistoscopias, até que ao fim encontraram o foco infeccioso em um rim. Lhe extirparam o rim e esteve livre de infecções por quatro anos, mais ou menos. Lhe tinham feito tantas centenas de cistoscopias, que sua bexiga e o esfíncter estavam tão dilatados, que se molhava todas as noites tão logo relaxava a bexiga ao dormir.

Durante o dia podia com esforço controlar a bexiga, a menos que soltasse uma gargalhada. O relaxamento que acompanha o riso a fazia se molhar. Como lhe tinham extirpado o rim e estivera livre de infecções durante vários anos, seus pais pensavam que ela devia aprender a se auto-controlar. Tinha três irmãs menores que lhe punham apelidos e zombavam dela. Todas as mães de suas companheiras sabiam que ela molhava a cama, e todos seus companheiros de escola, dois ou três mil companheiros, sabiam que ela molhava a cama e urinava quando dava risada. Por tanto era objeto de muitas zombarias.

Era uma menina muito alta e bonita, loira, com longos cabelos que lhe chegavam até a cintura. Era realmente uma menina encantadora. Tinha que suportar a compaixão dos vizinhos e as zombarias de suas irmãs e de seus companheiros. Não podia ir a festas noturnas nem passar a noite na casa de seus parentes porque molhava a cama

Perguntei-lhe se a tinham levado para ver outros médicos. Respondeu-me que tinha visto um montão, tinha tragado uma tonelada de pílulas e de xaropes, e nada disso a ajudou. Disse-lhe que eu era igual a todos os demais médicos, que também não podia ajudá-la. “Mas, — acrescentei —, você sabe algo, mesmo que não saiba que você sabe. Tão logo você descubra o que é isso que você já sabe e não sabe que você sabe, poderá acordar com a cama seca”.

Depois acrescentei: “Vou lhe fazer uma pergunta muito simples e quero uma resposta muito simples. Esta é a pergunta: Se você estivesse sentada no banheiro, urinando, e um homem desconhecido colocasse a cabeça pela porta, o que você faria?”.

“Me paralisaria”, respondeu.

“Exato. Você se paralisaria, e você pararia de urinar. Agora você sabe o que você já sabia, mas não sabia que você sabia, ou seja, que você pode parar de urinar em qualquer momento, ante qualquer estímulo que apareça a você. Na verdade não necessita que um desconhecido coloque a cabeça pela porta do banheiro: basta fazer com a mente que isso ocorra. Você pararia, paralisaria, e você começaria a urinar quando ele fosse embora.” Bem. Manter a cama seca é uma tarefa árdua. Talvez você consiga pela primeira vez dentro de duas semanas. Mas você terá que praticar muito, começar a urinar e parar. Talvez alguns dias você se esqueça de praticar a começar e parar. Não importa. Teu corpo será bom contigo, sempre te dará novas oportunidades. Em alguns dias talvez você esteja muito ocupada para praticar e começar a parar, mas não importa. Teu corpo te dará sempre novas oportunidades de começar a parar. Surpreenderia-me muitíssimo que dentro de três meses você já pudesse manter permanentemente a cama seca. Também me surpreenderia que não pudesse manter permanentemente a cama seca dentro de seis meses. E será muito mais fácil alcançá-lo uma vez, que alcançá-lo duas vezes seguidas. É muito mais difícil ainda alcançar três camas secas seguidas. É mais difícil ainda alcançar quatro camas secas seguidas. A partir dali, fica mais simples. Você poderá ter cinco dias, seis, sete; uma semana inteira de camas seca. E depois chegarás a saber que você pode ter uma semana inteira de camas secas seguidas e outra semana inteira de camas secas.

Gastei meu tempo com a menina. Não tinha outra coisa a fazer. Passei com ela uma hora e meia e depois nos despedimos. Um mês e duas semanas mais tarde, me trouxe este presente (uma vaquinha tecida de cor púrpura), o primeiro presente que jamais tinha feito. Sabendo que era capaz de manter a cama seca. Valorizo este presente. E seis meses depois já passava a noite na casa de parentes, amigos, em festas noturnas, em um hotel. Porque é o paciente que faz a **terapia**. Não me pareceu que a família desta menina necessitasse de terapia, por mais que os pais estivessem impacientes, as irmãs lhe punham apelidos e os companheiros zombassem dela. Minha sensação era que os pais teriam que se acostumar a suas camas secas, e o mesmo suas irmãs, os companheiros e... Os vizinhos. Na verdade, não me ocorria que houvesse alguma outra maneira de proceder com eles. Não achei necessário explicar nada ao pai, a mãe, as irmãs ou qualquer outra pessoa. Já lhe havia dito à menina o que ela sabia, mas não sabia que o sabia.

E todos vocês foram criados com a idéia que quando esvaziam a bexiga, a esvaziam por inteiro. E pressupõem isso. O importante é que todos tiveram a experiência que se alguém os interrompesse cortariam subitamente o jarro de urina. Todo o mundo teve essa experiência... e se esqueceu dela. Eu não fiz outra coisa que recordar a essa menina o que ela já sabia, mas não sabia que o sabia. Em outras palavras, ao fazer terapia vocês consideram cada um de seus pacientes como um indivíduo, e pouco importa que problema represente sua enurese para os pais, as irmãs, os companheiros e os vizinhos: é fundamentalmente um problema da menina. Tudo quanto ela precisava saber era algo que já sabia... E quanto aos demais, a terapia consistia em deixar que cada um se moldasse a sua maneira.

A psicoterapia deve se orientar ao paciente e ao problema primordial em si mesmo. E lembrem-se disto: “Cada um de nós tem sua própria linguagem. Quando escutar um paciente, devem fazê-lo com pleno conhecimento que está falando numa linguagem alheia, e não tratar de compreendê-lo em termos da linguagem de cada um de vocês. Devem compreender o paciente na sua própria linguagem” (A Teaching Seminar with M. H. Erickson).

Este conto das camas de Milton tem centenas de aplicações: posso controlar meus pensamentos, minhas condutas, minhas energias, meus hábitos, a ansiedade, só tenho que descobrir dentro de mim quais são os estímulos que me ajudam a começar e deter-me. Posso começar algo e terminá-lo antes de acabá-lo todo, posso fazer as coisas com mais calma.

Tradução – www.suamente.com.br – Aprenda mais sobre sua mente!

Fonte: <http://www.pnlnet.com/chasq/a/1013>

<http://www.suamente.com.br/artigos/a-genialidade-de-milton-h-erickson.html>

* Índice *

36. Seis Técnicas de Conversão

Lavagem Cerebral

Cultos e organizações (que ensinam) potencial humano estão sempre procurando por novos convertidos. Para conseguí-los, eles precisam criar uma fase cerebral. E geralmente precisam fazê-lo em um curto espaço de tempo — um fim-de-semana, até mesmo em um dia. O que se segue são as seis técnicas primárias usadas para gerar a conversão.

1º. O encontro ou treinamento tem lugar em uma área onde os participantes estão desligados do resto do mundo. Isto pode ser em qualquer lugar: uma casa isolada, um local remoto ou rural, ou mesmo no salão de um hotel, onde aos participantes só é permitido usar o banheiro, limitadamente. Em treinamentos de potencial humano, os controladores darão uma prolongada conferência acerca da importância de “honrar os compromissos” na vida. Aos participantes é dito que, se eles não honram seus compromissos, sua vida nunca irá melhorar. É uma boa idéia honrar compromissos, mas os controladores estão subvertendo um valor humano positivo, para os seus interesses egoístas. Os participantes juram para si mesmos e para os treinadores que eles honrarão seus compromissos. Qualquer um que não o faça será intimado a um compromisso, ou forçado a deixá-los. O próximo passo é concordar em completar o treinamento, deste modo assegurando uma alta porcentagem de conversões para as organizações. Eles terão, normalmente, que concordar em não tomar drogas, fumar, e algumas vezes não comer... ou lhes são dados lanches rápidos de modo a criar tensão. A razão real para estes acordos é alterar a química interna, o que gera ansiedade e, espera-se, cause ao menos um ligeiro mal-funcionamento do sistema nervoso, que aumente o potencial de conversão.

Antes que a reunião termine, os compromissos serão lembrados para assegurar que os novos convertidos vão procurar novos participantes. Eles são intimidados a concordar em fazê-lo, antes de partirem. Desde que a importância em manter os compromissos é tão grande em sua lista de prioridade, o convertido tentará trazer à força cada um que ele conheça, para assistir a uma futura sessão oferecida pela organização. Os novos convertidos são fanáticos. De fato, o termo confidencial de *merchandising* nos maiores e mais bem sucedidos treinamentos de potencial humano é “vender com fanatismo!”.

Pelo menos muitos milhares de pessoas se graduam, e uma boa porcentagem é programada mentalmente de modo a assegurar sua futura lealdade e colaboração se o guru ou a organização chamar. Pense nas implicações políticas em potencial, de centenas de milhares de fanáticos programados para fazer campanha pelo seu guru.

Fique precavido se uma organização deste tipo oferecer sessões de acompanhamento depois do seminário. Estas podem ser encontros semanais ou seminários baratos dados em uma base regular, nos quais a organização tentará habilmente convencê-lo — ou então será algum evento planejado regularmente, usado para manter o controle. Como os primeiros cristãos revivalistas descobriram, um controle de longo prazo é dependente de um bom sistema de acompanhamento.

2º. Muito bem. Agora, vamos ver uma segunda dica, que mostra quando táticas de conversão estão sendo usadas. A manutenção de um horário que causa fadiga física e mental. Isto é primariamente alcançado por longas horas nas quais aos participantes não é dada nenhuma oportunidade para relaxar ou refletir.

3º. A terceira dica: Quando notar que são utilizadas técnicas para aumentar a tensão na sala ou meio-ambiente.

4º. Número quatro: Incerteza. Eu poderia passar várias horas relatando várias técnicas para aumentar a tensão e gerar incerteza. Basicamente, os participantes estão preocupados quanto a serem notados ou apontados pelos instrutores; sentimentos de culpa se manifestam, e eles são tentados a relatar seus mais íntimos segredos aos outros participantes, ou forçados a tomar parte em atividades que enfatizem a remoção de suas máscaras. Um dos mais bem sucedidos seminários de potencial humano força os participantes a permanecerem em um palco à frente da audiência, enquanto são verbalmente atacados pelos instrutores.

Uma pesquisa de opinião pública, conduzida há alguns anos, mostrou que a situação mais atemorizante na qual um indivíduo pode se encontrar, é falar para uma audiência. Isto se iguala a lavar uma janela externamente, no 85º. andar de um prédio. Então você pode imaginar o medo e a tensão que esta situação gera entre os participantes. Muitos desfalecem, mas muitos enfrentam o stress por uma mudança de mentalidade. Eles literalmente entram em estado alfa, o que automaticamente os torna mais sugestionáveis do que normalmente são. E outra volta da espiral descendente para a conversão é realizada com sucesso.

5º. O quinto indício de que táticas de conversão estão sendo usadas é a introdução de jargão — novos termos que tem significado unicamente para os “iniciados” que participam. Linguagem viciosa é também freqüentemente utilizada, de propósito, para tornar desconfortáveis os participantes.

6º. A dica final é se não há nenhum humor na comunicação... ao menos até que os participantes sejam convertidos. Então, divertimentos e humor são altamente desejáveis, como símbolos da nova alegria que os participantes supostamente “encontraram”.

Não estou dizendo que boas coisas não resultem da participação em tais reuniões. Isto pode ocorrer. Mas afirmo que é importante para as pessoas saberem o que aconteceu, e ficarem prevenidas de que o contínuo envolvimento pode não ser de seu maior interesse.

Através dos anos, tenho conduzido seminários profissionais para ensinar às pessoas a serem hipnotizadores, treinadores e conselheiros. Tive (como alunos) muitos daqueles que conduzem treinamentos e reuniões, que vêm a mim e dizem, “estou aqui porque eu sei que aquilo que faço funciona, mas não sei o por quê”. Depois de mostrar-lhes o como e o por quê, muitos deles têm deixado este negócio, ou decidido abordá-lo diferentemente, de uma maneira mais amorosa e humana.

Muitos destes treinadores tem se tornado meus amigos, e marcou-nos a todos ter experimentado o poder de uma pessoa com um microfone na mão em uma sala cheia de pessoas. Some um pouco de carisma, e você pode contar com uma alta taxa de conversões. A triste verdade é que uma alta porcentagem de pessoas quer ceder o seu poder — eles são verdadeiros “crentes”!

Reuniões de culto e treinamentos de potencial humano são um ambiente ideal para se observar em primeira mão o que é tecnicamente chamado de

“Síndrome de Estocolmo”. Esta é uma situação na qual aqueles que são intimidados, controlados e torturados começam a amar, admirar e muitas vezes até desejar sexualmente os seus controladores ou captores.

Mas permita-me deixar aqui uma palavra de advertência: se você pensa que pode assistir tais reuniões e não ser afetado, você provavelmente está errado. Um exemplo perfeito é o caso de uma mulher que foi ao Haiti com Bolsa de Estudos da Guggenheim para estudar o vodu haitiano. Em seu relatório, ela diz como a música eventualmente induz movimentos incontroláveis do corpo, e um estado alterado de consciência. Embora ela compreendesse o processo e pudesse refletir sobre o mesmo, quando começou a sentir-se vulnerável à música ela tentou lutar e fugir. Raiva ou resistência quase sempre asseguram conversão. Poucos momentos mais tarde ela sentiu-se possuída pela música e começou a dançar, em transe, por todo o local onde se realizava o culto vodu. A fase cerebral tinha sido induzida pela música e pela excitação, e ela acordou sentindo-se renascida. A única esperança de assistir tais reuniões sem sentir-se afetado é ser um Buda, e não se permitir sentimentos positivos ou negativos. Poucas pessoas são capazes de tal neutralidade.

Antes de prosseguir, vamos voltar às seis dicas de conversão. Eu quero mencionar o governo dos Estados Unidos, e os campos de treinamento militar. O Corpo de Fuzileiros Navais, — (The Marine Corps) —, afirma que quebra o moral dos homens antes de “reconstruí-los” como novos homens — como fuzileiros (marines)! Bem, isso é exatamente o que eles fazem, da mesma maneira que os cultos vergam o moral das pessoas e as reconstroem como felizes vendedores de flores nas esquinas. Cada uma das seis técnicas de conversão é usada nos campos de treinamento militar. Considerando as necessidades militares, não estou fazendo um julgamento quanto a se isto é bom ou ruim. É UM FATO, que as pessoas efetivamente sofrem lavagem cerebral. Aqueles que não querem se submeter devem ser dispensados, ou passarão muito de seu tempo no quartel.

36.1. Processo de Decoguição

Uma vez que a conversão inicial é realizada, nos cultos, no treinamento militar, ou em grupos similares, não pode haver dúvidas entre seus membros. Estes devem responder aos comandos, e fazer o que estes lhes disserem. De outra forma, eles seriam perigosos ao controle da organização. Isto é normalmente conseguido pelo Processo de Decoguição em três passos.

1. O primeiro passo é o de REDUÇÃO DA VIGILÂNCIA: os controladores provocam um colapso no sistema nervoso, tornando difícil distinguir entre fantasia e realidade. Isto pode ser conseguido de várias maneiras. DIETA POBRE é uma; muito cuidado com *Brownies* e com *Koolaid*. O açúcar ‘desliga’ o sistema nervoso. Mais sutil é a “DIETA ESPIRITUAL”, usada por muitos cultos. Eles comem somente vegetais e frutas; sem o apoio dos grãos, nozes, sementes, laticínios, peixe ou carne; um indivíduo torna-se

mentalmente “aéreo”. Sono inadequado é outro modo fundamental de reduzir a vigilância, especialmente quando combinada com longas horas de intensa atividade física. Ser bombardeado com experiências únicas e intensas consegue também o mesmo resultado.

2. O segundo passo é a CONFUSÃO PROGRAMADA: você é mentalmente assaltado enquanto sua vigilância está sendo reduzida conforme o passo um. Isto se consegue com um dilúvio de novas informações, leituras, discussões em grupo, encontros ou tratamento individual, os quais usualmente equivalem ao bombardeio do indivíduo com questões, pelo controlador. Durante esta fase de decoguição, realidade e ilusão freqüentemente se misturam, e uma lógica pervertida é comumente aceita.
3. O terceiro passo é a PARADA DO PENSAMENTO: técnicas são usadas para causar um “vazio” na mente. Estas são técnicas para alterar o estado de consciência, que inicialmente induzem calma ao dar à mente alguma coisa simples para tratar, com uma atenta concentração. O uso continuado traz um sentimento de exultação e eventualmente alucinação. O resultado é a redução do pensamento, e eventualmente, se usado por muito tempo, a cessação de todo pensamento e a retirada de todo o conteúdo da mente, exceto o que os controladores desejem. O controle é, então, completo. É importante estar atento que quando membros ou participantes são instruídos para usar técnicas de “parar o pensamento”, eles são informados de que serão beneficiados: eles se tornarão “melhores soldados”, ou “encontrarão a luz”.

Há três técnicas primárias usadas para parar o pensamento.

1. A primeira é a MARCHA: a batida do tump, tump, tump, literalmente gera auto-hipnose, e grande susceptibilidade à sugestão.
2. A segunda técnica para parar o pensamento é a MEDITAÇÃO. Se você passar de uma hora à uma hora e meia por dia em meditação, depois de poucas semanas há uma grande probabilidade de que você não retornará à consciência plena normal (beta). Você permanecerá em um estado fixo alfa tanto mais quanto você continue a meditar. Não estou dizendo que isto é

ruim — se você mesmo o faz. Pode então ser benéfico. Mas é um fato que você está levando a sua mente a um estado de vazio. Eu tenho testado quem medita, com máquinas EEG, e o resultado é conclusivo: quanto mais você medita, mais vazia se torna a sua mente, principalmente se usada em excesso ou em combinação com decognição; todos os pensamentos cessam. Alguns grupos espiritualistas vêem isto como nirvana — o que é besteira. Isto é simplesmente um resultado fisiológico previsível. E se o céu na terra significa não-pensamento e não-envolvimento, eu realmente pergunto por que nós estamos aqui.

3. A terceira técnica de parar o pensamento é pelo CÂNTICO, e freqüentemente por cânticos em meditação. “Falar em línguas” poderia também ser incluído nesta categoria.

Todas as três técnicas produzem um estado alterado de consciência. Isto pode ser muito bom se VOCÊ está controlando o processo, porque você também controla o que vai usar. Eu pessoalmente uso ao menos uma sessão de auto-hipnose cada dia, e eu sei quão benéfico isto é para mim. Mas você precisa saber, se usar estas técnicas a ponto de permanecer continuamente em estado alfa, embora você permaneça em um estado levemente embriagado, você estará também mais sugestionável.

Dick Sutphen

A Batalha pela sua Mente — Técnicas de Persuasão e Lavagem Cerebral

* Índice *

37. Hipnose Funciona!

Uma mulher chegou em casa e disse para o marido:

— Lembra as enxaquecas que eu costumara ter toda vez que nós íamos fazer amor? Estou curada.

— Não tem mais dor de cabeça? — Perguntou o marido.

A esposa respondeu: — Minha amiga Margarete me indicou um terapeuta que me hipnotizou. O médico me disse para ir para frente do espelho, me olhar bem no espelho e repetir para mim mesma.

— Não tenho mais dor de cabeça!

— Não tenho mais dor de cabeça!

— Não tenho mais dor de cabeça!

— Fiz isso e a dor de cabeça parece que sumiu.

O marido respondeu: — Que maravilha!

Então a esposa falou para o marido: — Nos últimos anos você não anda muito interessado em sexo e nesses períodos eu não tenho tido dor de cabeça. Por que você não vai ao terapeuta e tenta ver se ele te ajuda a ter interesse em sexo novamente.

O marido concordou, marcou uma consulta e alguns dias depois estava todo fofoso para uma noite de amor com a esposa. Então foi correndo para casa e entrou arrancado as roupas e arrastando a esposa para o quarto. Colocou a esposa na cama e disse para ela: — Não se mova que eu já volto.

Ele foi ao banheiro e voltou logo depois, pulou na cama e fez amor de maneira muito apaixonada como nunca tinha feito com a esposa antes.

A esposa falou: — Juca, foi maravilhoso!

O marido disse novamente para a esposa: — Não saia daí que eu volto logo!
— Foi ao banheiro e a segunda vez foi muito melhor que a primeira.

A mulher sentou-se na cama, a cabeça girando em êxtase com a experiência.

O Marido disse outra vez: — Não saia daí que eu volto logo! — Foi ao banheiro. Desta vez a esposa foi silenciosamente atrás dele e quando chegou lá o marido olhava para o espelho e dizia:

— Não é minha esposa!

— Não é minha esposa!

— Não é minha esposa!

38. O Pêndulo de Chevrêul¹³

Uma das demonstrações ideomotoras que se presta particularmente para iniciar o processo sugestivo no *sujet* é o chamado *Pêndulo de Chevrêul*. Com o cotovelo apoiado sobre uma mesa, o *sujet* segura entre o polegar e o indicador um barbante, de cuja extremidade pende um anel, (*por exemplo*). Assegure ao *sujet* o movimento do pêndulo, acompanhando uma linha traçada sobre a mesa. Recomenda-se ao *sujet* não intervir voluntariamente no movimento do pêndulo, limitando-se a segurar o barbante. Na maioria dos casos, o movimento sugerido começa por esboçar-se na direção indicada. Confirmado o efeito da sugestão, o operador aproveita o ensejo para prosseguir, convencendo o *sujet* que, de acordo com a prova que acaba de dar, todos, ou pelo menos a maioria dos pensamentos, tendem a traduzir-se em realidade, bastando ao *sujet* pensar com a devida vivacidade e intensidade. Nesta altura, o *sujet* geralmente já se encontra a caminho da indução.

* Índice *

¹³ Técnica retirada do livro: O Hipnotismo — Psicologia Técnica e Aplicação de Karl Weissmann — Livraria Prado, RJ, 1958.

39. Treinamento Autógeno Compartilhado por [Alcimar](#)



(Comunidade Hipnose no Orkut)

Pesquisando no [Google](#) é possível achar descrições mais completas. A versão que eu costumo ensinar é a seguinte:

Treinamento Autógeno

Seqüência das sugestões: Peso; calor; coração; pulmões e testa.

Ordem: braço direito; braço esquerdo; perna direita; esquerda; tronco e cabeça.

1. **Peso:** Meu braço direito vai pesando... meu braço direito vai ficando pesado... eu sinto meu braço direito pesando mais e mais... como está pesado o meu braço direito! (Repetir com braço esquerdo, pernas direita e esquerda, tronco e cabeça).
2. **Calor:** Meu braço direito vai esquentando... meu braço direito vai ficando quente... eu sinto meu braço direito esquentando mais e mais... como está quente o meu braço direito! (Repetir com braço esquerdo, pernas direita e esquerda, tronco e cabeça).
3. **Coração:** Meu coração bate forte e ritmado. (Repetir várias vezes).
4. **Pulmões:** Minha Respiração é lenta e tranqüila. (Repetir várias vezes).
5. **Testa:** Minha testa é fresca e lisa. (Repetir várias vezes).

Claro que a partir daí é possível incluir alguma seqüência de aprofundamento e sugestões específicas.

Funciona BEM DEMAIS.

* Índice *

40. Relaxamento é Chato ou é Bom?

Quem lê meus textos volta e meia reclama dizendo que encontram muita dificuldade para relaxar. E pergunta se não existe alguma forma mais rápida, sem fechar os olhos, fazer respirações profundas etc. Por incrível que pareça, deitar-se em um lugar confortável e fechar os olhos exige um grande esforço para muita gente...

Na verdade, até existe. Podemos aprender a relaxar de forma “dinâmica”, sem interromper os nossos afazeres normais. Contudo, acho que muita gente, ao perguntar desta forma, está principalmente motivada por encontrar uma maneira mais “fácil”, não mais dinâmica...

Costumo responder da seguinte forma: “suponha que você fosse uma pessoa que dissesse: ‘eu não gosto de atividade física. Esporte não é comigo. Não existe uma maneira de me manter em forma sem precisar suar?’ Isto é, as pessoas desejam o resultado sem passar pelo treinamento necessário...”

Somos construídos de tal forma que uma coisa que é iniciada sempre encontra uma resistência de nossos hábitos inconscientes, sejam de pensar ou de agir. Se não tem prática de relaxamento, começar a relaxar deve parecer uma áfrica... Mas isso não significa que não possa passar a gostar, se persistir na prática até sentir os efeitos positivos (que são cumulativos, começam bem devagar e se aprofundam com o tempo) da prática de relaxamento...

Em segundo lugar: quem disse que relaxar significa fechar os olhos e permanecer em posição de imobilidade? Relaxar é retirar as tensões. Ou melhor, o excesso de tensão desnecessária, que não precisamos no momento. Nosso corpo sempre precisa de alguma tensão muscular e ativação neurológica, para apenas existir. O excesso disso, se mantido por muito tempo, é que nos prejudica. Podemos conseguir manter apenas o nível de tensão ideal se desinibirmos os músculos, relaxar o sistema circulatório e os nervos, descarregando as tensões contínuas. E isso pode ser feito de duas maneiras: com imobilidade ou com movimentos suaves.

Muitos relaxam andando por locais agradáveis. Na Grécia Antiga havia uma escola de filósofos chamados “Os Peripatéticos” (de peripatos = caminhar) que meditavam e discutiam filosofia caminhando pelos bosques da Hélade.

Se desejar praticar o relaxamento, não se iluda; no início deverá persistir contra os hábitos atuais de agitação e desconcentração. Todos têm que enfrentar isso. Porém, vale a pena: não interfere com a personalidade, apenas permite que se possa obter mais acesso a partes internas que talvez não tenhamos contato...

Eu penso que nossa sociedade está bloqueando uma parte de cada um de nós, que gosta e faz com prazer e facilidade meditação e relaxamento. Esta parte tem dificuldade de ser expressa, justamente por causa destas crenças sociais de que a personalidade moderna não combina com relaxamento.

Aos que dizem: “eu não consigo”; eu pergunto: “Afim, quantas vezes já buscou, realmente, meditar? E por quanto tempo persistiu? Que deva ter encontrado dificuldades, acredito. Mas isto acontece também nas atividades físicas, não é? Após o primeiro ou segundo dia de ginástica, não dá uma vontade enorme de ficar na cama? Porque seria diferente para exercitar o cérebro e a mente?”

O nosso inconsciente resiste às mudanças de hábitos, justamente porque é feito para economizar esforços. Aquilo que fazemos rotineiramente torna-se fácil e progressivamente compulsório... a força do hábito torna-se quase invencível! Isto, por incrível que pareça, é um prático recurso para facilitar o nosso dia-a-dia — pense em como dirige facilmente por um caminho habitual, sem precisar prestar atenção em cada detalhe do caminho e do carro, é verá como esta função é útil. No entanto, esta mesma habilidade pode nos atrapalhar no momento de fazer mudanças...

Outras pessoas querem roteiros prontos, muito detalhados. Roteiros prontos, escritos, são coisas frias, vazias. E só podemos “enchê-los” com nossas próprias emoções e entusiasmo vital. Muitas vezes o mundo parece que está nos dizendo que não devemos ter roteiros prontos, porque podemos nos frustrar... O mundo parece querer nos ridicularizar, fazendo as coisas acontecerem de forma bem diferente de nossos roteiros...

No entanto, roteiros podem ser úteis. Se pudermos planejar, estaremos preparados para uma boa parte das eventualidades da vida. Não poderemos nos preparar para todas, é certo. A preparação nos facilitará em muitas circunstâncias. O planejamento não é uma camisa de força. Ter metas não é ficar obcecado, só querendo aquilo e nada mais do que se apresenta.

Uma técnica de relaxamento pode auxiliar em vários aspectos o treinamento e o desenvolvimento da autoconsciência e autocompreensão do indivíduo. O relaxamento favorece a saúde física e libera energia represada para ser utilizada por outras áreas neurológicas. Os exercícios de relaxamento desenvolvem a atenção e concentração, permitindo que haja mais eficácia em práticas posteriores sobre mudanças pessoais.

A técnica de relaxamento apresentada a seguir integra várias formas de relaxamento corporal (treinamento autógeno, relaxamento progressivo e neurolingüística). Não há espaço aqui para detalhar as técnicas das quais ela se originou. Basta dizer que o treinamento autógeno utiliza três sensações básicas para a indução de relaxamento: peso, calor morno e anestesia. O relaxamento progressivo utiliza o comando volitivo para relaxar. E a PNL (neurolingüística) utiliza as diferenças das submodalidades perceptivas, para intensificar a experiência.

Eu as combinei em uma forma pessoal, e costumo aplicá-la em meus grupos de trabalho. Todos os que a utilizaram relataram aumento da facilidade em fazer relaxamentos. Como é uma técnica extensa, não a utilizo em sua completude todas as vezes, porém ela ensina bastante sobre como aprofundar o relaxamento.

Consiste em seis etapas. Na primeira vez que é feita, deve-se realizá-la de maneira um pouco mais lenta, pois exige que toda a prática seja repassada primeiro conscientemente, e depois de forma inconsciente. A essência do exercício é relaxar usando as várias facetas do eu neste processo: a visualização (primeiro de forma bem consciente e depois de forma mais inconsciente), a cinestesia, a vontade consciente e a modelação do estado ideal.

Vamos exemplificar com uma determinada parte do corpo: a perna e o pé direitos. O ideal é que seja feito parte a parte do corpo, nas primeiras vezes, sempre seguindo de baixo para cima (das extremidades para o centro do sistema nervoso central).

Inicia-se por uma perna e pé (pode-se começar pela direita ou pela perna esquerda, é indiferente), quadris e abdômen, tórax, mãos e braços e, por último, pescoço e cabeça. Seguir todos estes seis passos em todas estas partes do corpo demora mais de uma hora, um tempo excessivo para se fazer um relaxamento diário. O ideal é que se faça um relaxamento de apenas uma ou duas partes do corpo, de forma completa e, esporadicamente, um relaxamento completo. Com a prática pode-se acelerar o exercício, e usar este relaxamento em situação de passividade total, percorrendo todo o corpo em poucos minutos.

40.1. 1ª Etapa — Representação Visual

Focalize a atenção na perna e no pé direitos. Apenas visualize todas as estruturas orgânicas que fazem parte desta perna, sem interferir em nada, sem imaginar nenhuma mudança efetiva além do que já está lá. “Conceba” esta parte do seu corpo, a partir do seu conhecimento de anatomia, não importando se está imaginando corretamente. Veja a estrutura óssea, a circulação sanguínea, os tecidos e músculos. Esta etapa visa apenas conectar a sua mente com o seu corpo, em vários níveis, conscientes e inconscientes.

40.2. 2ª Etapa — Representação Cinestésica

Agora, deixe de visualizar e torne-se consciente da perna direita. Não se concentre mais no aspecto visual e sim no aspecto proprioceptivo (sensação muscular interna) e no viscerceptivo (sensação nos tecidos, vasos sanguíneos e ossos). Torne-se passivamente consciente da perna até que ocupe toda a sua atenção. Da mesma maneira como no primeiro passo, não busque neste momento o relaxamento. Apenas sentir a parte do corpo especificada. Se estiver buscando a sensação com afinco, a perna e o pé começarão a latejar e a pulsar (devido ao incremento de atividade dos pequenos nervos sensitivos que acompanham o trajeto dos vasos sanguíneos).

40.3. 3ª Etapa — Representação Auditiva

Conscientemente, diga para si mesmo que você está em um ambiente específico (esta sala etc) e desejando, intencionalmente, entrar em contato com o seu corpo. Diga mentalmente para si que você reservou este período de tempo x para esta tarefa, e deseja estar plenamente presente neste momento. Diga que deseja entrar em contato com esta parte específica do seu corpo (perna e pé) e agradece por qualquer ajuda que o seu inconsciente possa dar neste momento. Não é um comando, e sim um “diálogo consigo mesmo”.

40.4. 4ª Etapa — Representação Visual, Auditiva e Cinestésica integradas, com simbolismo e remodelagem do comportamento sensorial.

Imagine de novo, visualmente, a sua perna e pé. Desta feita utilize uma imagem mental que integre os três canais sensoriais básicos (visual, auditivo e cinestésico). Comece de forma dissociada, isto é, observando esta parte do corpo como fora de você. Escolha várias idéias que lhe lembrem uma situação de tensão tornando-se gradualmente uma situação de relaxamento (por exemplo, nuvens brancas em céu azul, cordas torcidas sendo destorcidas, cores quentes tornando-se frias, nós sendo desatados, música estridente tornando-se suave, uma pedra de gelo derretendo-se e tornando-se uma poça de água morna). Projete estas idéias sobre a parte do seu corpo em foco. E então passe para uma experiência associada, isto é, veja e sinta como se você fosse apenas aquela parte do corpo; sinta-se plenamente nesta região. Pacientemente observe as modificações nas sensações que podem ocorrer, espontaneamente, no corpo.

40.5. 5ª Etapa — Indução Volitiva

Aplique a sua vontade consciente. Ordene mentalmente que a perna relaxe. Solte os músculos por intenção própria, pensando e decidindo que esta ordem chega até o nível celular. Após a preparação prévia, de contato com o corpo, este aprende obedecer a comandos conscientes.

40.6. 6ª Etapa — Indução por Analogia

Trabalhe agora os três tipos de sensação autógena que são subprodutos do relaxamento:

Primeiro, imagine uma sensação de peso na musculatura da perna e do pé. Esta sensação de peso, ao ser sentida, representa uma maior lassidão muscular (músculos relaxados parecem realmente estar mais pesados). Se tiver alguma dificuldade neste sentido, imagine o oposto; uma sensação de leveza. Após alguns momentos focalizando este contraste, retorne à sensação de peso. Perceberá que se torna mais fácil.

Após, imagine uma sensação de aumento da temperatura naquela parte de seu corpo. A sensação de calor morno e agradável representa uma maior dilatação capilar (os vasos capilares se dilatam mais, no relaxamento, produzindo efetivamente uma sensação difusa de maior calor corporal). Se tiver uma dificuldade qualquer, imagine o oposto, uma sensação de frio. Após alguns momentos praticando assim, retorne à sensação de calor.

Por último, imagine um círculo de insensibilidade ou de “desvanecimento” ao redor de seu pé. Este círculo sobe lentamente — e marque bem a diferença de sensação entre a parte que já passou pelo círculo (e está totalmente insensível ou “desapareceu”) e a parte que ainda não passou pelo círculo. Obrigue-se a conceber e imaginar esta situação, até que toda aquela parte do corpo “não exista”. Lembre-se dos filmes de ficção científica, e imagine como um portal que teletransporta o seu corpo para longe, parte a parte, para um local de relaxamento profundo. Esta percepção de insensibilidade representa uma maior inibição no sistema nervoso central, que se conecta com aquela parte do corpo, fazendo que fique assim mais descansado, apenas sob o controle do sistema nervoso autônomo.

Fique neste estado por alguns minutos. Ao encerrar, ordene mentalmente que os benefícios deste estado de relaxamento continuem a se produzir pelo tempo que se fizer necessário, e que suas células, tecidos e músculos estão aprendendo mais como relaxar, e usarão este conhecimento por toda a sua vida. Mova-se mais lentamente por alguns minutos após sair do exercício.

Espreguice-se confortavelmente e levante-se.

Antonio Azevedo — site pessoal:
<http://azevedo.multiply.com/journal/item/22>

* **Índice** *

41. Manejo pela Hipnose da “*Verruca Vulgaris*”



Picasso — (Comunidade Hipnose no Orkut)

Transcrevo uma parte do livro: *Hipnose na Prática Clínica* — do autor: *Marlus Vinicius Costa Ferreira*, que menciona como curarmos esse incômodo. Enfim, deixemos de falatório e vamos ao conhecimento 🙏:

A *Verruca Vulgaris* (verruga comum) é uma infecção causada pelo vírus *papova* que se multiplica dentro do núcleo das células epiteliais. Há Muito tempo observou-se que alterações emocionais podiam facilitar a multiplicação do vírus e o desenvolvimento das verrugas; e que a sugestão estava relacionada com o desaparecimento delas. Contudo, numa condição que sabiamente pode regredir espontaneamente, é preciso a realização de estudos prospectivos com seguimentos em longo prazo e com grupo controle, para a efetiva determinação do papel da sugestão e da hipnose no tratamento.

Como seria a ação da influência psicológica no desaparecimento das verrugas?

1) A expectativa da remissão do paciente seria o fator desencadeante do desaparecimento¹⁴.

2) A sugestão terapêutica de visualização e imaginação provoca processos fisiológicos que levam à remissão¹⁵.

3) A remissão que parece estar relacionada com o tratamento ocorreu devida a remissão espontânea¹⁶.

As mesmas sugestões dadas para pacientes hipnotizados e não hipnotizados apresentaram resultados semelhantes na regressão das verrugas; e a regressão ocorreu mais do que no grupo controle, sem nenhum tratamento¹⁷. O tratamento pela hipnose pode seguir as seguintes orientações:

- 1- Sugestões para o paciente começar a perceber na pele das verrugas e em torno delas, sensação de calor e formigamento e mesmo sensação de picadas. O paciente sabe que essas sensações farão o desaparecimento das

¹⁴ Kirsch I., Response expectancy as a determinant of experience and behavior. *American Psychologist*, 40: 1189-12-02, 1985.

¹⁵ Barber TX., Changing “unchangeable” bodily processes by (hypnotic) suggestions: A new look at hypnosis, cognition, imagining, and the mind-body problem. In: AA Sheikh (ed.) *Imagination and healing*. New York: Baywoof, 69-128. 1984.

¹⁶ Stankler L. A critical assessment of the cure of warts by suggestion. *The practioner*, 198:690-694, 1967.

¹⁷ Spanos NP., Stenstrom RJ, Johnston JC. Hypnosis, placebo and salicytic acid treatments of warts. *Psychosomatic Medicine*, 50: 245-260. 1988.

verrugas. À medida que o paciente sente essas sensações ele pode visualizar as verrugas encolherem, diminuir em tamanho e se dissolverem¹⁸.

- 2- Sugestões para o paciente criar um agente imaginário destruidor das verrugas. O paciente repetidamente imagina e visualiza esse agente atacando e destruindo os vírus dentro da verruga¹⁹.
- 3- Sugestões de inibição para o fluxo de sangue para cada verruga²⁰.
- 4- Tocar no membro do paciente onde existam verrugas e sugerir sensação de calor crescente espalhando-se pela pele da mão. Depois tocar nas verrugas, sugerindo que o calor se concentre nas verrugas, que ficam mais quentes do que o restante do corpo, e à medida que elas ficam mais quentes vão gradualmente ficando menores, encolhendo e começam a desaparecer²¹.
- 5- Sugestões para o membro com as verrugas tornar-se frio, como resultado da diminuição da circulação, com redução do volume da verruga e posterior desaparecimento. As sugestões de redução e desaparecimento podem ser auxiliadas pelas sugestões para a visualização de imagens do mesmo modo que um reservatório de água diminui no verão; e pelas sugestões pós-hipnóticas que toda a vez que lavar as mãos, um pouco das verrugas vai sendo dissolvido e levado pela água²².

* Índice *

¹⁸ Spanos NP., Stenstrom RJ, Johnston JC. Hypnosis, placebo and salicytic acid treatments of warts. *Psychosomatic Medicine*, 50: 245-260. 1988.

¹⁹ Dubreuil SC., Spanos NP. Psychological treatment of warts. IN: JW Rhue, SJ Lynn, I Kirsh (eds.) *Handkbook of clinical hypnosis*. Washington, DC: American Psychological Association, 623- 643, 1993 (REV. 1997).

²⁰ Clawson TA., Swade Rh. The hypnotic control of blood flow and pain: The cure of warts and the potencial for the use of hypnosis in the treatment of cancer. *Am J Clin Hypnosis*, 17 160- 169, 1975.

²¹ Hartland J., *Medical and dental hypnosis and its clinical aplications*. 2 ed. London: Baillière Tindall, 287-304, 1972.

²² 28. Alman BM., Lambrou P. *Self-hypnosis: The complete manual for health and Self-change*. 2.ed. New York: Brunner/Mazel Inc., 185-199, 1992.

