



## **PARTE I**

# **TEORIA DA HIPNOSE**



## **Como surgiu a hipnose**

A Hipnose existe há milhares de anos em várias civilizações, como os hebreus, astecas, índios americanos, e até na era egípcia.

Mas a hipnose só começou a ser estudada cientificamente depois de Franz Mesmer (1734–1815).

Em 1780, Mesmer foi investigado por cientistas, médicos e químicos, dentre eles estavam Lavoisier (pai da química moderna), Benjamin Franklin, e Joseph Guillotin especialista em controle da dor.

James Braid (1795-1860) foi quem provou cientificamente e criou o nome “hipnotismo” em 1842 (do grego hipnos = sono;).

Curiosidade: desde o séc. XIX, um grande Hipnólogo James Esdaile (1808-1868) fez aproximadamente 3 mil cirurgias, utilizando anestesia hipnótica e todas devidamente catalogadas.

### **A hipnose no Brasil**

A Primeira aparição pública de Hipnólogos brasileiros foi no I Congresso Internacional de Hipnose em Paris no ano de 1889, voltado a área terapêutica, onde havia 223 especialistas da área e de 23 países. Dentre esses, dois eram médicos brasileiros do Rio de Janeiro.

No governo do então Presidente Jânio Quadros (1961), a hipnose foi proibida por mais ou menos 30 anos, fazendo assim um atraso no desenvolvimento da pesquisa.

Depois, na época da ditadura, os militares tentaram usar hipnose para colher informações, e a única descoberta foi que a hipnose não obriga ninguém a fazer o que não quer.

### **Conselhos Regionais que reconhecem a hipnose no Brasil**

- O Conselho Regional de Medicina aprova a hipnose desde 20/08/1999
- O Conselho Regional de Psicologia aprova a hipnose desde 2007
- O Conselho Regional de Odontologia aprova a hipnose desde 2008
- O Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional aprova a hipnose desde 2010



## O que é hipnose?

A definição mais moderna de hipnose é: um estado de concentração intensa nas imaginações, fazendo com que a realidade interna seja mais importante do que a realidade externa, tendo assim um estado alterado de consciência. Já que na imaginação se pode até mesmo voar, algo que conscientemente não se pode... ainda!

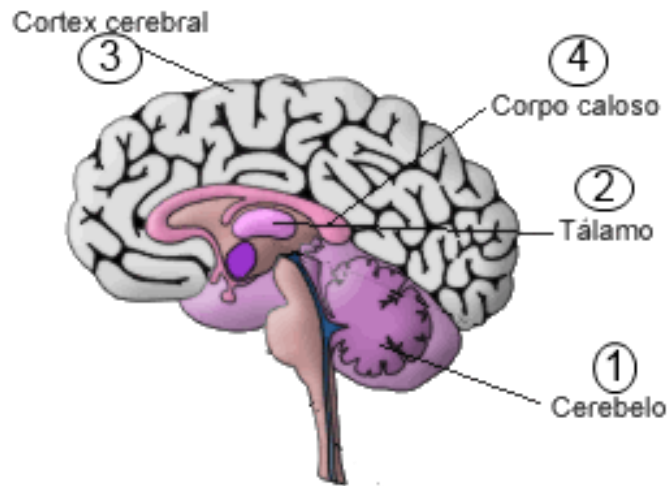
**Observação:** Imaginar inclui ver, ouvir e/ou sentir.

As pessoas questionam muito: “Apenas se concentrando na imaginação a pessoa aceita a sugestão?” Não necessariamente, e isso é muito importante lembrar, porque a pessoa sempre tem o direito de escolher ou não, fazer certas coisas, o que pode acontecer é ela permitir que o hipnotista faça qualquer sugestão.

Sugestão e hipnose são diferentes. Muitos acham que hipnose só existe se a pessoa aceitar as sugestões, mas mesmo em estado de transe hipnótico é possível recusar a sugestão dada, com isso não necessariamente precisa aceitar, é como querer tratar alguém para parar de fumar, contra a vontade desse alguém, ou querer que uma pessoa se imagine tomando café, sendo que ela odeia café. Inconsciente ou conscientemente ela pode não aceitar.

Sugestão nós recebemos a todo o momento, se eu pedir para você levantar-se da cadeira agora será uma sugestão e você pode aceitá-la ou não. Simples assim.

## Como funciona o processo da hipnose



### Processo Detalhado

Primeiro o hipnotizador faz o hipnotizado focar nas imaginações, e com isso diminui o senso crítico do mesmo, por exemplo, se eu te perguntar se consegue voar, automaticamente irá dizer que não, porém, se eu pedir para você se imaginar voando, provavelmente irá conseguir, sem criticar.

- 1- Depois muda a percepção da pessoa com uma sugestão.
- 2- Assim o hipnotizado aciona diretamente o banco de dados e resgata as informações que foram sugeridas.
- 3- Então o hipnotizado verifica se o que foi sugerido é verdadeiro, podendo aceitar ou recusar (*depende da sugestão e da confiança no hipnotista*), se aceitar se tornará uma verdade inconsciente ou conscientemente.
- 4- Em seguida um comando é dado para o sistema motor executar a sugestão caso seja necessário.

### Importante!

- 1- A sugestão vai acionar o banco de dados do hipnotizado, ou seja, ele precisa ter uma referência daquilo que se estiver sugestionando, por exemplo, se eu disser para a pessoa tomar um copo d'água pensando ser vodca, mas



ela nunca bebeu vodca antes, essa sugestão não funcionará, pois não existe este dado na mente dela.

2- O consciente está apenas alterado/reduzido, e não desligado! Se sugestionar algo que consciente ou inconscientemente ela não queira, a sugestão não funcionará.

## **Exemplo clássico da cebola**

Em estado normal, se der uma cebola para uma pessoa, ela vai analisar, conscientemente, o que fazer, de acordo com as crenças que tiver. Se ela gostar, pode ser que coma ou prepare um modo para comer, o que for melhor para ela. Mas se tiver uma crença negativa, e não gostar de comer decidirá não comer e evitará a cebola.



Em concentração na imaginação/estado alterado, você pode mudar a percepção da pessoa dizendo que é uma maçã (por exemplo), e que ela está com muita fome, fazendo assim ela sentir o sabor da maçã ao invés da cebola, porque a concentração na imaginação dela é tão forte que ela mesma produz o sabor. Existem diversas outras demonstrações, como por exemplo a do limão imaginário, onde a pessoa só imagina o limão e sente o sabor. (*Ensinaresmos a técnica do limão na parte de Induções*).



## **Habilidades que um hipnotizador precisa ter**

- Observador: observar o que pode lhe ajudar no ambiente e a linguagem não-verbal.
- Objetividade: saber aonde quer chegar e qual é resultado desejado.
- Criativo: ser mais louco que a pessoa.
- Flexibilidade: ter sempre mais uma opção para utilizar se for preciso, seja para induzir ao transe, aprofundar, ou sugestionar, enfim, aumente sua caixa de ferramentas.
- Segurança: autoconfiança, estar seguro que irá realizar o que deseja.
- Congruência: voz, gesto e tom de voz.
- Investigador: descobrir COMO é o problema da pessoa e não o porquê.
- Reconhecer suas limitações: ter consciência das próprias limitações.
- Ser agradável: ter um bom relacionamento com as pessoas, fazer Rapport.
- Autoridade: o ser humano está acostumado a obedecer às autoridades mais elevadas.
- Ética: os dois saírem ganhando (Hipnotizador e Hipnotizado).

### **Treinamento Constante (Usain Bolt)**

Para a hipnose é preciso treinar sempre, principalmente para quem quer fazer auto-hipnose, pois precisa treinar a capacidade de imaginação para conseguir ter melhores resultados; pessoas com essa grande habilidade são chamadas de sonambúlicas!



## **Estado de transe hipnótico**

A palavra *transe* é apenas a concentração. Já o *transe hipnótico* é a concentração na imaginação. Quando essa concentração na imaginação é mais importante do que a realidade externa, entra-se no estado hipnótico.

Existem alguns níveis de transe que estão associados ao relaxamento. O que acontece é que quanto mais relaxado, mais concentração se tem, e por isso, geralmente, as pessoas associam o transe hipnótico ao relaxamento.

Quando pedimos para a pessoa fechar os olhos, estamos apenas eliminando distrações que possam dificultar a concentração em sua imaginação, já que 80% do sentido mais usado é o visual.

O segundo sentido mais usado é o tátil, então por isso o relaxamento, pois assim desligamos mais um sentido da pessoa, facilitando ainda mais a concentração na imaginação. Estudos científicos mostram que quando uma pessoa começa a relaxar o corpo tende a desligar algumas funções e/ou desacelerar, por exemplo, o coração bate menos e respira menos, pois exige menos oxigênio no corpo. Já o cérebro fica ativo, por isso muitas pessoas são criativas em estado de relaxamento, como Arquimedes com sua famosa frase “Eureka”, quando descobriu como resolver um complexo dilema apresentado pelo rei Hierão.

Mas para ter um domínio melhor da hipnose, pense que o seu objetivo é fazer a pessoa se concentrar, e existem outras formas de fazer isso sem precisar que a pessoa feche os olhos ou relaxe.

Acredite, têm pessoas que conseguem imaginar melhor quando estão animadas do que quando estão relaxadas.

Existem vários pontos para observar se a pessoa está relaxada, mas vou colocar apenas 4 pontos mais importantes a reparar se a pessoa está concentrada na imaginação, com o relaxamento e olhos fechados (Já que assim é o jeito mais fácil). São eles:

- Vibração das Pálpebras (REM);
- Aumento de Lacrimação;
- Olhos avermelhados;
- Olhos virados para o todo da cabeça (sonambúlico)



## **Comunicação hipnótica**

O antropólogo Albert Mehrabian descobriu um grande erro das pessoas: acreditar que o que mais importa em uma comunicação são as palavras usadas. Porém, em uma pesquisa Albert descobriu que de toda a comunicação apenas 7% é o que se diz (*as palavras ditas*). Enquanto o restante se divide em 38% do modo como se diz (*Ex: altura da voz, velocidade, tom e etc.*) e 55% dos gestos que se faz (*Ex: movimentos das mãos, expressões faciais, postura, respiração e etc.*). Por isso é impossível hipnotizar alguém sem que se comunique, mesmo que não fale nada, estará se comunicando.

### **Congruência**

**Exemplo:** Se alguém te disser, mostrando o dedo polegar para cima e com a voz animada e feliz: “Eu gosto de você”. Sentirá uma coisa boa.

Agora se outra pessoa te disser a mesma frase, mas apontando o dedo polegar para baixo, e em tom de voz de indiferença. Sentirá algo estranho. Consegue perceber?

No primeiro exemplo, você acredita nas palavras, mas no segundo não, pois os gestos e a voz foram incongruentes com as palavras.

Portanto, todos estes aspectos devem ser congruentes na hora de fazer hipnose.

### **Tipos de comunicação hipnótica**

#### **Linguagem mais direta:**

- Exemplo: “Feche os olhos”. Esse é um comando direto que vai para o consciente, onde ele vai decidir aceitar ou não.
- Técnica do múltiplo “SIM” ou “Yes Set” consiste em fazer com que a pessoa fale “sim” para você várias vezes.

Quando estiver fazendo as sugestões hipnóticas, as palavras que usar serão de extrema importância, pois quando a pessoa estiver em estado de concentração nas imaginações ela ficará muito literal, então precisa saber exatamente o que dizer.



Voz hipnótica:

- Voz Monótona
- Voz rítmica ininterrupta: “isso...”, “muito bom...”
- Deformação das palavras: estendendo as sílabas tônicas: “relaxaaado”
- Pausa Muda: dar tempo para a pessoa imaginar
- Diferentes tons: existem três tipos de tons que podemos usar para hipnotizar.

Tom Paternal ou Autoritário - Direto e objetivo: “Feche os olhos”.

Tom Maternal ou Amoroso - Gentil e educado: “Por favor”.

Tom Sensual ou Acariciador - Sussurrando.



## **Cuidados que um hipnotizador deve ter**

Sempre estar no controle da situação: Você SEMPRE será o responsável, pela saúde, segurança, moral, ética da pessoa a ser hipnotizada.

Evitar que o sujeito se machuque: Não deixar óculos pendurado, caneta no bolso, verificar se tem algo perto que possa machucar a pessoa caso ela caia (vidros, quinas de mesa, objetos pontes agudos). E manter-se SEMPRE preparado na posição de apoio caso o sujeito caia.

Identificar: se a pessoa é maior de idade, se possui problemas: cardíaco, respiratório, epilepsia, toma algum medicamento psicoativo, algum problema físico, ou se está grávida. É importante evitar hipnotizar pessoas nesses casos, principalmente para quem está começando a hipnotizar e/ou se for fazer hipnose de entretenimento/palco.

### **Exemplo de como ter os devidos cuidados:**

**Hipnotista/Hipnoterapeuta:** “Tenho que fazer algumas perguntas antes de começarmos. Qual é a sua idade?” (*Dependendo da pessoa*). “É seriamente asmático, epilético, grávida, tem problemas nas costas, ou no coração? É mentalmente saudável?”. (*Leve como uma brincadeira e mostre que se preocupa, isso já começa a gerar um Rapport. Pode também fazer uma ficha de inscrição com todos os dados da pessoa.*)

Segurança do hipnotista: Têm pessoas que não gostam de hipnose e podem ficar irritadas, não gostar por questões religiosas ou por qualquer outra coisa. Não tente convencer as pessoas, aceite a opinião delas e pare.