

**sofiabauer**

**HIPNOTIZAR**

[www.hipnotizarcomsofiabauer.com.br](http://www.hipnotizarcomsofiabauer.com.br)

# Hipnoterapia Ericksoniana

**Dra. Sofia Bauer**

[www.hipnotizarcomsofiabauer.com.br](http://www.hipnotizarcomsofiabauer.com.br)

»» volume 1

- 1- INTRODUÇÃO**
- 2- POR QUE USAR HIPNOSE NAS TERAPIAS?**
- 3- HIPNOTIZABILIDADE x SUGESTIBILIDADE**
- 4- MODELO ERICKSONIANO DE FAZER  
HIPNOSES**
- 5- ESQUELETO BÁSICO DE UMA HIPNOSE SOB  
MEDIDA**

## 1- INTRODUÇÃO

Todo terapeuta deveria ter em mente o seguinte postulado:

- Para ser um bom terapeuta, não basta aprender técnicas, é preciso ser humano, ter coração e ouvir com uma escuta ativa o pedido do seu paciente.

Precisamos aprender que para ser um bom terapeuta somente as técnicas não serão o melhor artefato para conduzir seu paciente a uma boa resolução de problemas, uma busca de um novo caminho.

Precisamos escutá-lo com atenção, uma escuta ATIVA, onde você de verdade fica curioso como poderá ajudar a fazer um novo caminho para a solução!

Assim, seu primeiro passo deverá ser fazer uma boa anamnese; onde você escuta com o coração e se pergunta – COMO PODEREI FAZER A VIDA DO MEU PACIENTE MELHOR? Como poderei mudar o foco do problema para aquilo que funciona bem, como poderei mostrar as forças e qualidades que ele tem? Como poderei guia-lo na direção de SER MAIS FELIZ?

Para isto, preciso conhecer os detalhes antes de começar a fazer qualquer MODELO PRONTO que apresentaremos da hipnose!

Vamos ver como seria uma anamnese de uma boa escuta?

## **Identificação do paciente**

Nome:

Idade:

Profissão:                      Trabalha? Ou só estuda?

Quem sustenta a casa?

Casado, solteiro, separado, filhos?

**QP** – queixa principal – Pergunta a ser feita: O que você deseja melhorar?

**HMA** – conte-me sua história e o que deseja melhorar em detalhes.

Seja um ouvinte curioso, atente-se a cada detalhe, as palavras que são peculiares daquele paciente, o que ele conta com mais sentimento? Fica vermelho em algum momento, se contorce de raiva, serra os dentes? Franze a testa? Chora, em que horas, sobre qual assunto? Tem tristeza, fala do que quando expressa tristeza, e ciúmes?

Fique curioso sobre os sentimentos ( amor, raiva, tristeza e medo)... e sobre as histórias, preste atenção em cada adjetivo aos problemas para que você possa usar depois como RESSIGNIFICANDO com o positivo, desfocando o problema e trazendo a solução!

**HP-** Pergunte sobre seu passado, quais são as memórias mais antigas? Lembre-se que pacientes dissociados porque tiveram algum tipo de trauma ( perdas grandes, espancamentos, abusos, etc.) não terão lembranças de certos períodos, exatamente aqueles em que sofreram o abuso ou o trauma.

Pergunte do que já sofreu relacionado ao problema e se teve algo mais marcante em sua vida.

Tudo do passado nos fala do que é hoje....se é resiliente, se é sofrido e traumatizado, se luta pelo que deseja, se ficou fraco diante dos problemas da vida, se tem alguma dificuldade de relacionamentos o que aconteceu antes...e assim por diante!

Sempre curioso...

**HF** - veja a história de família, pais , irmãos, avós e tios, tem algo parecido? Tem problemas de família, quem são problemáticos e o que sofrem? Com quem vivem? Como vivem? Tem doença psiquiátrica na família, tem alcoolismo, tem traumas familiares ou grandes perdas ( pessoas, parentes próximos, dinheiro).

**HD** – faça sua hipótese sobre que categoria psiquiátrica se encontra esta pessoa? Isto é sempre bom ter em mente...se tiver algo como depressão, Transtorno Bipolar ou suas ramificações, TOC, TAG, TDAH, Tiques é bom encaminhar ao psiquiatra ao final de sua consulta. Pois problemas psiquiátricos geralmente não tem cura, tem tratamento, e podem atrapalhar o bom andamento de sua terapia!

### **Metas do Tratamento psicológico**

Divida em etapas como vai tratar de seu paciente. É sempre bom dividir por consultas iniciais e depois como seguirá o tratamento hipnoterápico.

Se puder, tente fazer sempre, na primeira consulta uma hipnose básica, mesmo que seu paciente fale demais! Interrompa e diga – estamos chegando ao final de nossa primeira sessão, eu gostaria de fazer um bom exercício com você, para

que você possa levar pra casa algo gostosos daqui hoje.

Faça um sessão de hipnose com respiração, coerência cardíaca e lugar seguro. Isto é infalível!

Você precisa ter me mente onde deseja chegar e fazer seu **planejamento estratégico** das sessões:

- 1- diagnóstico do paciente
- 2- por onde começar? – algo mais simples para cativar a confiança – hipnose do lugar seguro e coerência cardíaca com a respiração.
- 3- Entrar no problema – dividir em pequenas metas – problema e solução.
- 4- Técnicas de hipnose que vai empregar para cada problema e para cada paciente.
- 5- Aplicação por sessão de cada passo planejado!
- 6- Fechamento do tratamento, na medida que a pessoa se recupera.

Bom, aqui você tem em linhas gerais o que vamos aprender aos poucos ao longo de todo o curso. Não se desespere! Ao final, você saberá guiar seu paciente, com maravilhosas hipnoses e do melhor jeito!

Em cada volume dos nossos e-books, você terá os passos a serem tomados!

## **2- POR QUE USAR HIPNOSE NAS TERAPIAS?**

A hipnose é uma excelente ferramenta que acalma o cérebro, diminui sua velocidade acelerada e com isso, ganhamos uma calma necessária a se descobrir novos caminhos neuronais que podem levar a saída do problema referido pelo paciente. Usamos destas técnicas desde que Dr. Milton H. Erickson as usou com excelentes resultados. Hoje, ampliamos este campo e as associamos as técnicas Psico-sensoriais que podem ir além deste universo da calma cerebral, boa irrigação e vivencia no imaginário de uma nova situação. As técnicas psico-sensoriais nos abriram um novo legado, que é ir além do córtex cerebral, ir além do pensar e entrar direto no sentir...basta se ter sensações e sentimentos sobre alguma coisa que podemos trabalhar num nível sub-cortical. Graças as evoluções da neurociência, este campo está muito mais explorado em termos de técnicas que vocês irão aliar as hipnoses básicas aprendidas...vamos dando as dicas de como associar.

Então, o que faremos é:  
**HIPNOSES + TÉCNICAS ESPECIAS PSICO-  
SENSORIAIS.**

Com as técnicas hipnóticas deixamos nossos pacientes muito mais tranquilos e disponíveis a

ver a realidade de uma FORMA DIFERENTE do que antes ele via! Buscamos um novo foco, onde as coisas funcionam, buscamos as forças pessoais do paciente para que ele possa lidar com seus problemas e damos as saídas que necessita para ter uma vida melhor!

Vamos começar aprendendo a fazer hipnose!

### HIPNOSE NATURALISTA

“A terapia é única para um único cliente, construída para as necessidades e situações daquele sujeito”. (Erickson, 1980, vol. 1, p. 15).

Terapia Naturalista ⇒ a natureza do sujeito  
Utilizar o que o paciente faz

Postulado Básico - há uma mente inconsciente que pode ser acessada e mobilizada para produzir alívio psicológico, liberando material recalcado, fazendo mudanças importantes na resolução de problemas.

Objetivo da Hipnose Naturalista - trazer à tona a natureza do sujeito para curá-lo.

A terapia de Erickson se baseia em 3 Ms e 2Rs:

<i>Motivar</i>	<i>Responsividade</i>
<i>Metaforizar</i>	<i>Recursos</i>
<i>Mover</i>	

### INDUÇÃO NATURALISTA

#### 1 - Absorção

A mente consciente fica absorvida em uma sensação, sentimento, percepção ou ideia, enquanto a mente inconsciente elicia fenômenos hipnóticos. Precisamos promover a dissociação, o sujeito sai do estado de vigília para o estado “alterado”.

*Métodos:*

- pela percepção
  - visual
  - auditiva

- cenestésica
- interna
- externa
- descrevendo detalhes
- através de possibilidades
- linguagem não verbal
- dissociação
- através de um determinado fenômeno hipnótico
- tempo verbal presente

## 2 - Ratificação

Dar ao cliente um “feed-back” daquilo que se observa ao vê-lo entrar em transe. Aumenta a confiança e aprofunda o transe.

## 3 - Eliciação

É fazer alguma coisa acontecer. É o momento chave, quando a terapia acontece. Introduzimos as metáforas, levitação de mãos, induzimos sonhos, regressão, progressão, amnésia etc.

Obs.: Término e reorientação - você fecha a indução e reorienta o cliente.

## PACING E LEADING

**Pacing** - Acompanhamento passo a passo de pequenas dicas que o cliente lhe dá a medida que entra em transe.

**Leading** - Guiar ao complemento, para uma nova direção, ressignificando.

## TÉCNICAS DE LINGUAGEM PARA ABSORÇÃO

**Truísmos** - são verdades incontestáveis que ajudam a absorver a atenção do cliente.

**Yes set** - é o conjunto de 3 truísmos, que são significativos, com uma afirmativa para entrar em transe.

**No set** - é um conjunto de 3 nãoos, com uma afirmativa no final.

**Pressuposição** - você vai pressupor que alguma coisa acontecerá. As pressuposições são criadas a partir do que você quer que o cliente faça.

**Injunções simbólicas** - são mensagens implícitas usando provérbios e expressões idiomáticas. Exemplo: abra os olhos internos, respire aliviado.

**Dissociação mente CS x mente ICS** - manda uma ordem à mente consciente e uma outra fala complementar à mente inconsciente, com mudança na entonação de voz (mais suave) quando se dirige à segunda.

**Comando Embutido** - sugere e ordena algo em especial de uma maneira indireta, embutido num questionamento ou numa afirmação.

**Possibilidades** - utilizando as muitas possibilidades de absorver a atenção do cliente em detalhes, sensações, sentimentos e idéias.

**Citações** - são relatos ou citações de situações ou fala de alguém.

**Causalidade Implícita** - usando das pressuposições com advérbios específicos.

**Imagens e Fantasias** - você descreve imagens, paisagens, fantasias com detalhes que absorvem a atenção do sujeito.

## **IDÉIAS CHAVES DA TERAPIA ERICKSONIANA**

### **1. Cada pessoa é ímpar**

O terapeuta deve ajudar o paciente a fazer uso de suas próprias circunstâncias para seu auto desenvolvimento. O terapeuta deve entrar no processo num estado de ignorância. Deve guardar seus modelos e se tornar aluno e aceitar e utilizar os modelos do paciente.

### **2. A hipnose é um processo experiencial de comunicação de ideias**

A indução comunica ideias e elicia cadeias de pensamentos e associações dentro da pessoa, que levam a respostas comportamentais. Deve-se direcionar a atenção do paciente aos processos dentro dele mesmo, às próprias sensações de seu corpo, às suas memórias, emoções, pensamentos, sentimentos e ideias, aprendizagem e experiências anteriores.

Comunicar ideias tem como objetivo obter participação experimentada ao vivo no transe.

### **3. Cada pessoa tem recursos gerativos**

As pessoas têm mais habilidades e recursos do que podem imaginar. O terapeuta não deve tentar acrescentar nada ao paciente. Ao contrário, o ajuda a usar as habilidades e recursos que possui.

#### **4. O transe potencializa os recursos**

O transe pode fragmentar os conjuntos rígidos de uma pessoa, fornecendo assim a possibilidade de reestruturação e reorganização dos auto-sistemas.

#### **5. O transe é naturalístico**

A comunicação de ideias não é padronizada, o que permite a pessoa estabelecer mudanças sistêmicas profundas por acessar, reconhecer, então, transformar os relacionamentos experimentados básicos.

#### **6. A abordagem Ericksoniana tem um direcionamento voltado para o alinhamento do curso, em vez de para a correção do erro**

Erickson dava ênfase nos objetivos e necessidades de self atual, não no entendimento do passado. A abordagem não tenta corrigir “problemas”, mas operar soluções por meio da identificação e expansão de limites, avaliando e utilizando os processos presentes.

#### **7. A singularidade de uma pessoa pode ser avaliada em diversos níveis**

- O self profundo - É a fonte de energia vital. Deve-se religar o paciente ao self-profundo.

- A mente inconsciente - Sistema de identidade organizacional e tem a tendência de agir de modo holístico.

- A mente consciente - É o terreno do inconsciente. Age em direção linear. É um gerenciador ou um regulador. É sua função estruturar a informação em programas e a sequência e o cômputo dos relacionamentos conceituais.

- Os conteúdos de consciências - Estes conteúdos passam pela mente e incluem percepções individuais, expressões motoras, imagens, cognições e sensações que são representadas, manipuladas e comunicada.

\* Este modelo tem níveis múltiplos e por isso pode-se estabelecer alvos terapêuticos de níveis múltiplos.

#### **8 - Os processos inconscientes podem funcionar de modo gerativo e autônomo**

Embora a mente consciente e a mente inconsciente sejam sistemas complementares, é a mente inconsciente que é sábia e gerativa. Os processos inconscientes são recursos inteligentes, organizados e criativos. Além disso, o inconsciente pode operar independente dos processos conscientes (processamento dissociativo) e é capaz de fazer profundas mudanças transformacionais. Por isto, no transe os processos conscientes são deixados de lado. O inconsciente é o alvo gerador de experiências

transformacionais. É tarefa do terapeuta ajudar o cliente a conseguir atingir o inconsciente de modo prático.

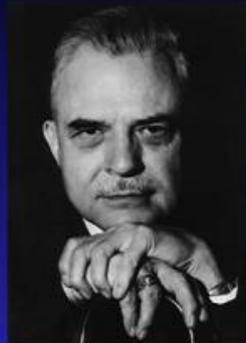
O terapeuta deve facilitar as condições que capacitam o inconsciente a gerar, tais como:

1. Estabelecer uma intenção coerente (ou comprometimento de mudança);
2. Assegurar um contexto biológico equilibrado e rítmico;
3. Desenvolver modos de cooperação efetiva com as estruturas sociais.

É tarefa do terapeuta encontrar meios para a pessoa valorizar tanto os processos conscientes, quanto os inconscientes e facilitar a complementação entre ambos. A comunicação hipnótica ajuda a atingir este objetivo.

O inventor desta Técnica foi Dr. Milton H. Erickson que percebeu que o ser humano pode através de sua mente inconsciente abrir um vasto leque de novas possibilidades em sua vida psíquica começando pela sua imaginação ativa. Ele usou da ferramenta da hipnose em 20 a 25% dos seus pacientes em transe formal, e nos outros 75% usando o transe hipnose de forma natural, na natureza de cada pessoa, com coisas que aquela pessoa mais gostava de fazer, e de forma lúdica e tranquila, levava seus pacientes a percorrerem um universo de possibilidades através desta linguagem fácil da hipnose de EXPERECIAR as coisas novas, as milhares de possibilidades de forma diferente!

■ **Milton H. Erickson (1901-1980)**

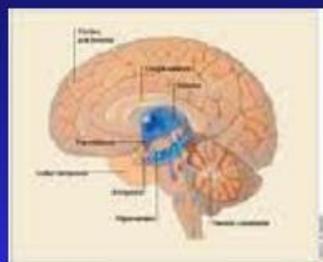


Percebeu a natureza multidimensional do transe que se modifica experencialmente de pessoa para pessoa.

■ J. Zeig, S. Gilligan, E. Rossi, S. Lankton, Joyce Mills, M. Yapko...  
USA

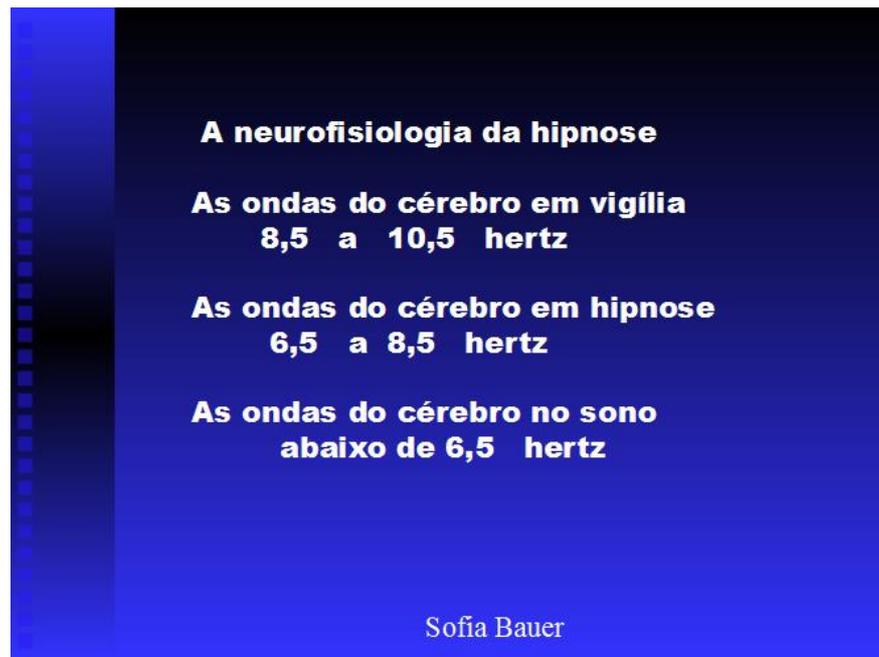
**Imaginem que a parte que aparece  
corresponde ao córtex...  
e que a outra parte submersa seria o  
sistema límbico e a ponte...**

**Veja abaixo:**



Sofia Bauer

Depois de verem os slides acima, vocês podem imaginar que vamos trabalhar num nível mais profundo de consciência!



**A neurofisiologia da hipnose**

**As ondas do cérebro em vigília  
8,5 a 10,5 hertz**

**As ondas do cérebro em hipnose  
6,5 a 8,5 hertz**

**As ondas do cérebro no sono  
abaixo de 6,5 hertz**

Sofia Bauer

**A pessoa quando está hipnotizada ...  
pode ficar:**

- . mais relaxada**
- . mais focada para dentro de si mesma**
- . mais emotiva ou regredir em idade**
- . absorta em imagens ou sensações**



Sofia Bauer

**Dependendo de qual área ficará mais lenta,  
podemos observar essas manifestações .**

**Assim, se for a parte frontal do córtex , ela fi-  
cará mais relaxada.**

**Se for a parte do sistema límbico, ficará mais  
emotiva ou terá recordações de fatos antigos.**

**Se for a parte occipital do córtex, ela ficará  
mais visual, podendo ter imagens .**

Sofia Bauer

**O sujeito em transe pode ficar :**

**.acordado e prestando atenção**

**.acordado e mais interno em emoções**

**.acordado e tendo recordações vívidas**

**.acordado e mais relaxado**

**.pode até adormecer de tão relaxado!!!**

**.acordado e ter imagens visuais**

**.acordado e ter lembranças de cenas de trauma**

**Mas com certeza estará mais interno e  
mais focado!!!**

**Ele não precisa perder a consciência!!!**

Sofia Bauer

**A hipnose é segura , traz tranqüilidade ...**

**Ajuda a buscar o inconsciente a vir à tona...**

**Deixa a pessoa mais interna e mais focada...**



Sofia Bauer

### **3-HIPNOTIZABILIDADE x SUGESTIBILIDADE**

**A hipnose abre sua mente ...**

**Aflora as emoções...**

- .Lembranças**
- .Idéias novas**
- .Visualizações**
- .Projeção de futuro...**
- . E muito mais!**



Sofia Bauer

## Conceitos de hipnose

### Comunicação + Influência = Hipnose

1- Absorção da atenção da mente CS  
Em sensações, sentimentos, percepções

2- Eliciação da mente ICS  
O aparecimento dos fenômenos hipnóticos

### 1 + 2 = Transe Hipnótico

Sofia Bauer

## Conceitos de hipnose:

Conceitos mais antigos de hipnose:

- 1) Hipnose é guiar um sonho.
- 2) Hipnose é um estado natural, estado alterado de consciência.
- 3) Hipnose é um estado de relaxamento e hipersugestionabilidade  $\Rightarrow$  maior responsividade.
- 4) Hipnose é um estado de transição entre estar acordado e adormecer

Tradicionalmente, hipnose tem sido considerada como estado subjetivo de experiência no qual o indivíduo tem capacidades ou experiências geralmente diferentes daquelas que experimenta quando acordado.

“Um estado de transe é um estado alternativo de consciência isto é uma forma diferente de estar acordado onde a tensão está orientada mais intensamente para o interior do que para o exterior com flutuações particulares em cada caso. Durante o transe a pessoa tem uma grande atividade interna, sem perder o estado de alerta, isto é, estando acordada.” *(Teresa Robles)*

■ (APA, 1993)

“É um procedimento durante o qual um pesquisador ou profissional da saúde sugere que um cliente, paciente ou indivíduo experimente mudanças nas sensações, percepções, pensamentos ou comportamentos

“É comum aos transe certa indiferença temporária, relativa ou completa, das impressões feitas nos órgãos dos sentidos, enquanto o sujeito (pela expressão fisionômica, atitudes, fala ou pelo que é capaz de informar depois) demonstra não ter havido simples aquiescência ou paralização da vida psíquica, tal como sucede nas condições normais de sono ou no coma produzido por deficiente circulação cerebral, por substância tóxica no sangue ou por traumatismo craniano.”

“A hipnose é uma das múltiplas formas possíveis de transe, isto é, de estados alterados (o que não quer dizer ‘deteriorados’) de consciência, alguns dos quais fazem parte da vida cotidiana sem maior estranheza para quem os experimenta.”

*(EDELWEISS, Malomar L., Com Freud e a Psicanálise, de volta à hipnose, Lemos Editorial, SãoPaulo, 1994, pág. 102)*

*“O transe é um período no qual as limitações que uma pessoa tem, no que dizem respeito a sua estrutura comum de referências e crenças, ficam temporariamente alterados, de modo que o paciente se torna receptivo aos padrões, às associações e aos moldes de funcionamento que conduzem a solução de problemas.”*

(M. Erickson)

Sofia Bauer

## HIPNOTIZABILIDADE

Diz respeito à suscetibilidade hipnótica, o grau que você é hipnotizável. Transe leve, médio ou profundo.

**Transe Leve:** catalepsia, diminuição dos movimentos, respiração mais lenta, às vezes sinais ideomotores.

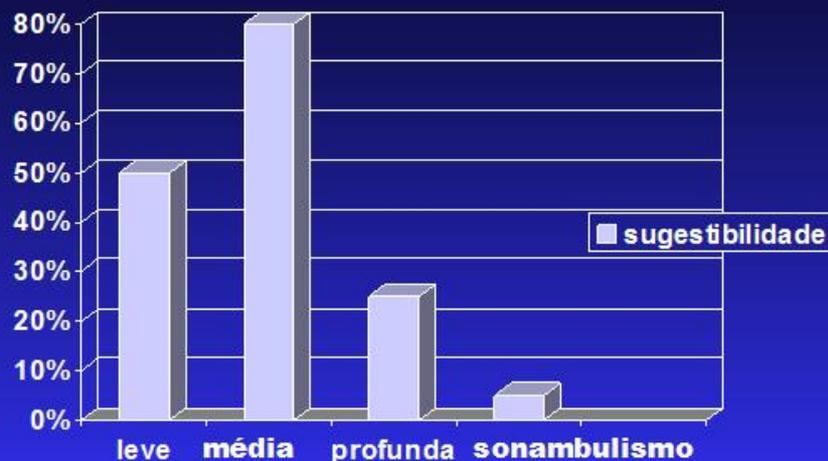
**Transe Médio:** catalepsia mais acentuada, músculos da face soltos, sinais da constelação hipnótica.

**Transe Profundo:** parece com o sono, a pessoa responde aos comandos, movimentos rápidos dos olhos (REM), pode haver sonhos, pode entrar em sonambulismo, capacidade de andar, escrever, responder a perguntas, etc.

**OBS:** O grau mais profundo de transe seria letargia, quase sono.

Sofia Bauer

## HIPNOTIZABILIDADE



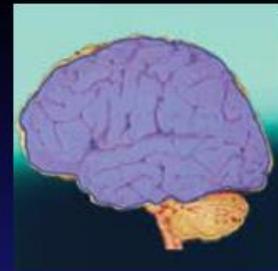
## Como o cérebro é hipnotizado?



As sugestões feitas no transe levam o cérebro do paciente a "acreditar" que está vivenciando uma outra situação, desencadeando uma série de reações.

Exames feitos no cérebro mostraram que algumas áreas estão envolvidas no processo, mas ainda há muitas dúvidas sobre o que é realmente a hipnose.

## Relaxamento



- ◆ No início da hipnose, durante a indução do paciente, ocorre ativação de boa parte do hemisfério cerebral esquerdo.
- ◆ No transe leve, há uma diminuição da atividade no lobo frontal esquerdo, responsável pela racionalidade.
- ◆ Sensações:
  - ◆ Relaxamento muscular
  - ◆ Respirações mais longas
  - ◆ Peso ou leveza em várias partes do corpo, etc.

## Diminuição da resistência e maior criatividade



No transe médio, há uma redução progressiva da atividade do giro frontal superior esquerdo diminuindo a resistência e aumentando a capacidade de pensamento dedutivo e ocorre, simultaneamente, uma ativação bilateral dos lobos occipitais, possibilitando um aumento da imaginação do paciente, de sua capacidade de visualizações, potencializando o acesso a informações e favorecendo a capacidade criativa.

- ◆ Sensações:
  - ◆ Retardamento na atividade muscular.
  - ◆ Possível aumento isolado das sensações
  - ◆ Alteração no reflexo de engolir etc.

## Transe profundo



- ◆ Na etapa final, acontece a ativação do giro anterior do cíngulo à direita, responsável pela coordenação de odores e visões com memórias de emoções, facilitando as alucinações. O giro do cíngulo também participa da reação emocional à dor, podendo provocar analgesia e/ou anestesia.
- ◆ Sensações:
  - ◆ Anestesia cirúrgica.
  - ◆ Regressão de idade.
  - ◆ Habilidade de “sonhar” etc.

◆ **Efeito** **analgésico**

A etapa final pode desencadear outras reações no cérebro, em áreas como o sistema límbico e a região periaquedutal, possibilitando diminuição da dor.

◆ **Revisão** **de** **conceitos**

Com o aumento da capacidade dedutiva, o paciente passa a compreender com mais naturalidade e entender com menor resistência as sugestões do terapeuta.

◆ **Fobias** **e** **traumas**

Alcançando o inconsciente, a pessoa é capaz de se lembrar de memórias reprimidas, que muitas vezes são as causas desses problemas.

◆ **Estresse** **e** **ansiedade**

Nesta linha estão todas as doenças psicossomáticas. Sugerindo tranquilidade e paz, o terapeuta altera os sistemas imunológico e hormonal

### CONSTELAÇÃO HIPNÓTICA (SEGUNDO JEFFREY K. ZEIG)

- 1- Economia de movimentos (catalepsia)
- 2- Literalismo (interpretação literal)
- 3- Demora para iniciar resposta
- 4- Mudança nos reflexos de salivação e deglutição
- 5- Diminuição na frequência respiratória, pulso e pressão sanguínea -
- 6- Há uma diminuição geral dos reflexos
- 7- Relaxamento muscular
- 8- Mudanças no comportamento ocular:
  - Mudanças pupilares
  - Tremor palpebral
  - Perda de foco
  - Olhar fixo

Sofia Bauer

### CONSTELAÇÃO HIPNÓTICA

- 9- Mudanças na frequência das piscadas
- 10- Mudanças no movimento lado a lado do olho (REM)
- 11- Lacrimejamento
- 12- Redução dos movimentos de orientação
- 13- Perseveração
- 14- Assimetria direito / esquerdo
- 15- Mudanças na circulação periférica
- 16- Fasciculação
- 17- Aumento da responsividade
- 18- Aumento da atividade ideomotora e ideossensória

Sofia Bauer

## FENÔMENOS HIPNÓTICOS

Rapport

- Catalepsia
- Dissociação
- Analgesia
- Anestesia
- Regressão de idade
- Progressão de idade
- Distorção do tempo
- Alucinações positivas
- Amnésia
- Hipermnésia
- Atividade ideossensorial/ ideomotora
- Sugestão pós-hipnótica

Sofia Bauer

## 4- MODELO ERICKSONIANO DE FAZER HIPNOSES

Postulado Básico - há uma mente inconsciente que pode ser acessada e mobilizada para produzir alívio psicológico, liberando material recalado, fazendo mudanças importantes na resolução de problemas.

Objetivo da Hipnose Naturalista - trazer à tona a natureza do sujeito para curá-lo.

Sofia Bauer

A terapia de Erickson se baseia em 3 Ms e 2Rs:

*Motivar*

*Responsividade*

*Metaforizar*

*Recursos*

*Mover*

## INDUÇÃO NATURALISTA

### 1 - Absorção

A mente consciente fica absorvida em uma sensação, sentimento, percepção ou idéia, enquanto a mente inconsciente elicia fenômenos hipnóticos. Precisamos promover a dissociação, o sujeito sai do estado de vigília para o estado “alterado”.

#### *Métodos:*

- ***Pela percepção***
  - . Visual
  - . Auditiva
  - . Cenestésica
  - . Interna
  - . Externa
- Descrevendo detalhes
- Através de possibilidades
- Linguagem não verbal
- Dissociação
- Através de um determinado fenômeno hipnótico
- Tempo verbal presente

### 2 - Ratificação

Dar ao cliente um “feed-back” daquilo que se observa ao vê-lo entrar em transe. Aumenta a confiança e aprofunda o transe.

***“Enquanto eu fui falando sua respiração mudou...”***

### 3 - Eliciação

É fazer alguma coisa acontecer. É o momento chave, quando a terapia acontece. Introduzimos as metáforas, levitação de mãos, induzimos sonhos, regressão, progressão, amnésia etc.

Obs.: Término e reorientação - você fecha a indução e reorienta o cliente.

### 3- Fechamento da hipnose

... Agora você pode fazer duas ou três respirações profundas e ir abrindo olhos e voltando aqui bem desperto e alerta, tranquilo, guardando todos os aprendizados que fez e experiências que teve durante este momento aqui... hoje.

A terapia de Erickson se baseia em 3 Ms e 2Rs:

*Motivar*

*Responsividade*

*Metaforizar*

*Recursos*

*Mover*

Sofia Bauer

Você usará da **motivação** – o que o paciente deseja mudar?

Vai usar **metáforas** que modificam o modo de ver algo negativo em positivo, além de poder incluir uma âncora metafórica, que o leve a lembrar das mudanças que se fazem necessárias.

Com isto conseguirá fazer seu paciente se **mover** em direção a alguma mudança necessária e que foi pedida!

Sempre guiando através das **respostas** que ele te dá durante o transe hipnótico.

Sempre usando os **recursos** de seu paciente ( artes, literatura, inteligência, delicadeza, poemas, música, histórias, tudo que seu paciente tiver de bons recursos internos)

### **Como fazer uma hipnose?**

Precisamos aprender que existe uma linguagem especial, usada em transe e fora do transe que pode nos ajudar, uma linguagem que leva o paciente a fazer algo mais do que fazia, pelas suas travas, uma linguagem bem permissiva...uma linguagem especial usada pelo Dr. Milton Erickson que veremos agora:

## TÉCNICAS DE LINGUAGEM PARA ABSORÇÃO

**Truísmos** - são verdades incontestáveis que ajudam a absorver a atenção do cliente.

**Yes set** - é o conjunto de 3 truísmos, que são significativos, com uma afirmativa para entrar em transe.

*Você pode me ouvir*

*Você pode sentir seu corpo na cadeira*

*Você pode ouvir o som do ar condicionado e você também pode ouvir sua mente sábia.*

Sofia Bauer

**No set** - é um conjunto de 3 não's, com uma afirmativa no final.

**Pressuposição** - você vai pressupor que alguma coisa acontecerá. As pressuposições são criadas a partir do que você quer que o cliente faça.

Sofia Bauer

**Injunções simbólicas** - são mensagens implícitas usando provérbios e expressões idiomáticas. Exemplo: abra os olhos internos, respire aliviado.

**Dissociação mente CS x mente ICS** - manda uma ordem à mente consciente e uma outra fala complementar à mente inconsciente, com mudança na entonação de voz (mais suave) quando se dirige à segunda.

**Comando Embutido** - sugere e ordena algo em especial de uma maneira indireta, embutido num questionamento ou numa afirmação.

Sofia Bauer

**Possibilidades** - utilizando as muitas possibilidades de absorver a atenção do cliente em detalhes, sensações, sentimentos e idéias.

**Citações** - são relatos ou citações de situações ou fala de alguém.

**Causalidade Implícita** - usando das pressuposições com advérbios específicos.

**Imagens e Fantasias** - você descreve imagens, paisagens, fantasias com detalhes que absorvem a atenção do sujeito.

Sofia Bauer

## ***Um Roteiro de indução para você ter em mente:***

### **Absorção- DEMONSTRAÇÃO COM UM ALUNO...**

*Você pode respirar profundamente...*

*Você pode ir para dentro de você mesmo...*

*Você pode explorar aí dentro...*

*Aos poucos você pode descobrir padrões de conforto...*

*Eu não sei bem onde o conforto é mais interessante.*

*Talvez você possa... apreciar o conforto... nos seus pés...*

*Talvez você possa... apreciar o conforto... nas suas pernas...*

*Talvez você possa... apreciar o bem-estar ... em alguma parte especial do seu corpo...*

*E você pode não perceber todas as formas de conforto que podem ser desenvolvidas, mas a sua mente inconsciente pode ajudar você... a apreciar as mudanças que vão ocorrendo...*

### **Ratificação**

*Enquanto eu estive falando com você... sua pulsação se alterou... se acalmou...*

### **Eliciação - LUGAR SEGURO...RESPIRAÇÃO AZUL...SOLOS FÉRTES!**

*Agora você pode aproveitar esta sensação gostosa de conforto e se aprofundar no seu bem-estar... Sentindo... Percebendo... Calmamente sensações... Sentimentos... Que vão surgindo e podendo ser apreciados... Que coisa boa é poder se sentir diferentemente à vontade... curta isso por alguns momentos...*

*Tempo e relaxamento*

Sofia Bauer

Aqui você tem um modelo básico que deve ser enxertado com coisas pessoais do paciente, e que você pode criar a cada indução de forma diferente!

E para fazer esta Terapia única e diferente, Dr. Jeffrey Zeig, discípulo de Milton Erickson criou um diagrama bem interessante de como fazer sob medida!



para que você possa fazer sob medida, você precisa saber alguns detalhes importantes colhidos na anamnese:

**Qual é o problema em questão – meta** – você precisa ter em mãos algo que você dê conta de trabalhar naquela sessão, por isso, você pode dividir uma meta em submetas. Por exemplo, paciente obesa que deseja emagrecer – você não conseguirá isto facilmente! Divida em sub metas – primeiro, ensinar a ser um pouco mais calma, e descobrir, que horas fica mais agitada e come. Segundo, ficar atenta aos

gatilhos que disparam a compulsão alimentar, terceiro, como deve se alimentar?

***Embrulhando para presente com uma técnica especial*** - Como devo dar este Presente Hipnose a meu paciente? Que tipo de hipnose seria melhor?

***Fazendo sob medida*** - o que posso usar que são valores de meu paciente? O que ele gosta mais? Como eu poderia toca-lo de forma especial? Assim, nas hipnoses, você pode suar de técnicas diferentes ( luz curativa para alguém com câncer, ou que tenha TOC...ou fazer respiração com coerência cardíaca para alguém com TAG, ansioso demais, ou fazer regressão em alguém que precise limpar um trauma de infância depois de fazer lugar seguro, etc.)

***A posição do terapeuta e o processo terapêutico da sessão*** - O terapeuta precisa ter bons ouvidos e bom coração, mas deve saber agir com firmeza e fazer a técnica mais adequada, mesmo que seja dividida em muitos passos, ou muitas sessões a seguir, mas sempre focado na meta do que deseja ajudar seu paciente. E em cada sessão preparar para que seu paciente faça alguma mudança significativa em pequenos passos!

Para tudo isso, Zeig sugere que façamos uma boa avaliação de nosso paciente. Segue o modelo dele de avaliação para se fazer uma boa indução hipnótica sob medida:

## Categorias intrapsíquicas

### A- Fazendo o uso da percepção, da atenção

1- Interno	voltado para dentro, preocupado com os seus próprios problemas/ sentimentos/ sensações, não olha para fora.
Externo	Observa tudo à sua volta, quer estar bem ao olhar do outro, sabe sobre os outros.
2- Focalizado	Olhar sempre fixado a uma coisa só.
Difuso	Desloca o olhar o tempo todo. Não fica focalizado
3- Visual	Observa usando palavras como: "Eu vejo, observo, olho..."
Auditivo	Presta atenção à música, aos sons que desagradam. Fala "isto soa, ouça aqui..."
Cenéstico	Corporal, tátil. Fala de sensações... "Eu sinto, eu percebo..."

Sofia Bauer

### B- Processo de Liberação do pensamento

1- Linear	- Metódico, segue uma sequência linear, organizado, faz as coisas em sequência lógica (1,2,3...).
Mosaico	- Elaboração diversificada, vai ao meio, volta ao princípio, depois vai ao final, entremeia coisas num determinado assunto.
2- Ampliador	_ Positivo – exagera para o lado positivo: ... A hipnose é uma experiência fantástica... _ Negativo – exagera para o lado negativo: ...Este seu problema que lhe traz tanta dor... Pode ser focado de uma maneira sublime...
Redutor	_ Qualifica de forma reductiva, menos emoção. Olha um elefante e vê um rato. Faz-se um transe mais circunspeto: ... E você pode reparar em certas coisas que te interessam.

Sofia Bauer

<b>C- Desequilíbrio</b>	- Qual destas categorias esta mais desequilibrada? Utilize-a levando-o ao equilíbrio.
<b>Fazer exercícios em duplas</b>	
<b>Categorias interpessoais sociais</b>	
<b>1- Estrutura Familiar</b>	- Filho mais velho: protetor dominante - Filho do meio, rebelde, adaptativo, artístico, comunicativo - Filho mais novo: requer proteção, obediente, conciliador
<b>2- Região: Urbano</b> <b>Rural</b>	- Vive o presente, linguagem urbana - Orientado para o futuro, plantas, animais, tempo.
<b>3- Intrapunitivo</b> <b>Extrapunitivo</b>	- Mea culpa - A culpa é do outro

<b>4- Absorvente</b>	- Lua, aqueles que imitam sugam energia, conhecimento, pensamentos
<b>Radiante</b>	- Sol, doador
<b>5- Audacioso</b>	- aventureiro, impulsivo, curioso, explorador, vai à luta
<b>Autoprotetor</b>	- necessita ir devagar, ponderado, cauteloso
<b>6- Em estresse</b>	- agitado, gosta de muitas atividades: esportes, danças, crianças
<b>Em homeostase</b>	- calmo, gosta de comodidade, faz uma coisa de cada vez, adulto
<b>7- Dominate (Oneup)</b>	- dominante, comanda
<b>Submisso</b> (One down)	- submisso, prefere ser comandado

Sofia Bauer

Com estas características em mãos você será capaz de fazer maravilhosas induções sob medida!

## DIAGNÓSTICOS DE ZEIG PARA USO DE ANEDOTAS

**Diagnose:** perguntar amistosamente sobre as questões não-clínicas, impessoais e não amedrontadoras. Por exemplo: sobre interesses, hobbies, amigos, trabalho, religião, etc.

### 1. Categorias diagnósticas (Anotar o que estiver mais gritante)

#### A: Atenção

Interna \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Externa

Focalizada \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Difusa

#### B: Processamento

Crescente \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Redutivo

#### C: Relacional

Estar por cima (*one up*) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ estar por baixo (*one down*)

#### D: Sistema sensorial preferido

Visual, auditivo, tátil.

**II. Valores:** A posição que o paciente assume. Enumere duas ou três.

### III. Padrões não verbais:

Operações seguras.

**IV- Analogias:** Com o que a pessoa se parece? Por exemplo, se a pessoa fosse um animal, que espécie de animal ela gostaria de ser?

Sofia Bauer

## UM DIAGNÓSTICO DE AÇÃO

(An action diagnosis)

Copyright 1988, Jeffrey K. Zeig, Ph.D

Através do *Action Diagnosis* dos valores do paciente, o terapeuta naturalmente irá criar um plano de tratamento. O diagnóstico de cada uma dessas categorias deverá ser breve, concreto e comportamentalmente orientado. Nem todas as categorias serão importantes. O diagnóstico de ação (ou action diagnosis), é utilizado para obter informações e para centrar o terapeuta no processo, fornecendo informações sobre como o paciente “constrói ou mantém o seu problema”.

**1) Ganchos (hooks):** O que o paciente valoriza? Qual é a posição que ele toma? Qual é a cosmovisão do paciente?

**2) Responsabilidade:** Faça um relatório sobre a forma de resposta: por exemplo, se o paciente é responsivo a sugestões diretas, sugestões indiretas etc.

**3) Atenção:** Interna ou externa? Localizada ou difusa?

**4) Culpa:** O paciente tende a ser intrapunitivo ou extrapunitivo?

Sofia Bauer

Através do **Action Diagnosis** dos valores do paciente, o terapeuta naturalmente irá criar um plano de tratamento. O diagnóstico de cada uma dessas categorias deverá ser breve, concreto e comportalmente orientado. Nem todas as categorias serão importantes. O diagnóstico de ação (ou action diagnosis), é utilizado para obter informações e para centrar o terapeuta no processo, fornecendo informações sobre como o paciente “constrói ou mantém o seu problema”.

1) **Ganchos (hooks)**: O que o paciente valoriza? Qual é a posição que ele toma? Qual é a cosmovisão do paciente?

2) **Responsabilidade**: Faça um relatório sobre a forma de resposta: por exemplo, se o paciente é responsivo a sugestões diretas, sugestões indiretas etc.

3) **Atenção**: Interna ou externa? Localizada ou difusa?

4) **Culpa**: O paciente tende a ser intrapunitivo ou extrapunitivo?

**Operação processual**: O paciente tende a aumentar ou reduzir as coisas na qual presta atenção? Linear ou mosaico?

6) **Formas de controle**: Qual é a forma do paciente controlar o relacionamento? O que o

paciente pede para que o terapeuta faça? Como ele controla o relacionamento?

**7) Sistema Representativo Preferido:** Forma perceptiva, especialmente em relação ao problema.

**8) Relato:** Cativante ou expressivo? Gato ou tartaruga?

**9) Resistência:** Como é o paciente em relação ao que ele(a) deseja cumprir?

**10) Motivação:** Descreva e indique inconsistências e como eliciá-las.

**11) Comportamento não-verbal:** Especialmente quando ele(a) descreve o problema

**12) Tipo de humor**

**13) Potência do paciente:** Seja específico.

**14) Linguagem simbólica:** Quais são as palavras especiais e as metáforas que o paciente usa?

**15) Fenômeno hipnótico:** Quais fenômenos hipnóticos essa pessoa desenvolverá melhor?

**16) Ausência óbvia:** O que é conspicuamente ausente? Por exemplo: raiva, assertividade. O que fez (ou faz) essa pessoa tornar-se ausente? Esperança, poder, etc.

Depois de observar tudo isto, e com o tempo você vai se familiarizando, você poderá ter ideia de como seu paciente é...

Fazer uma sessão tem passos bem específicos e que vamos aprender agora:

Devemos começar com esta boa **avaliação**, em seguida, devemos **semear** algo daquilo que vamos fazer contando algum caso semelhante que teve resultado, ou dando um exemplo pessoal.

Aí seguimos para nossa intervenção principal, o ato cirúrgico da terapia em hipnose, a técnica que você usará na pessoa que poderá mudar alguma coisa em pequenos passos, regressão, linha do tempo, estados de ego, lugar seguro, e muito mais que vai aprender aos poucos.

Em seguida, deixará uma Sugestão Pós Hipnótica – SPH – para que a pessoa possa fazer alguma coisa nova em sua vida, depois desta sessão, que já será uma grande mudança na vida dela.

Logo depois, feche sua hipnose com uma boa respiração profunda!

Veja o modelo:



## Sugestão pós – hipnótica

Sugestão direta dada dentro do transe em cima do sintoma para que o paciente faça fora do transe!

*“Assim, você pode agora comer mais devagar... você pode fumar Oxigênio... etc...”*

Sofia Bauer

**“Semeadura** é uma sugestão (semente) feita aqui com o intuito de colher o resultado mais adiante

É um tipo de comando embutido, que passa despercebido e que leva à abertura de novas possibilidades. Poderíamos dizer que seria a preparação do terreno.

Milton H. Erickson se utilizava sempre da “semeadura” em seus trabalhos clínicos. Se ele queria fazer regressão, no início de seu trabalho começava a falar de seu tempo de menino, das brincadeiras de escola, semeando as idéias de rever esta fase, o que sempre aumentava a eficácia terapêutica; cuidar do terreno previamente.

Para Zeig, uma intervenção terapêutica é muito mais eficaz se você antes faz semeadura. Basta você ter uma meta do que deseja dar àquele cliente naquele momento. Semeie algumas premissas do que

você deseja e, quando você for eliciar sua meta, as sementes estarão brotando.

A semeadura pode ser feita em todas as fases de uma sessão. Com o cliente acordado e em transe.

- Você pode semear, antes de colocar a pessoa em transe, dizendo:...

*“neste dia em que você está tão cansado, nada como poder se dar um momento de pausa...”* Assim, você semeia a possibilidade de pausa.

**2-** Você pode semear para a fase de utilização durante a indução. Quando você quer fazer uma regressão, você faz a indução absorvendo o cliente em memórias de infância. Quando você quer alterar uma sensação de dor através da analgesia, você pode induzir o transe absorvendo-o na sensação de anestesia de luva (dormência das mãos).

**3-** Você pode fazer semeadura dentro da fase da utilização para estabelecer mudanças futuras.. **Por exemplo:** Melhorar a fala, ficar calmo no avião. Você pode fazê-lo através da semeadura de aprendizados já adquiridos durante a vida (amarrar sapatos, ler e escrever, aprender a dirigir). As metáforas embutidas são tidas como boa semeadura nesta fase.

**4-** Você pode usar da semeadura para aprofundar o transe. Semeando idéias de aprofundamento. Mergulhar no mar, voar em nuvem, descer escadas, etc.

**5-** Você pode usar a semeadura na parte pós-hipnótica de sugestões.

## **1º) Absorver**

Absorver a atenção do cliente de acordo com a avaliação. O intuito é colocá-lo em transe. Por isso a meta é:

- recostar;
- relaxar;
- respirar;
- soltar-se;
- olhar para dentro;
- ouvir-se;
- sentir-se;
- ir para dentro;
- observa-se e descobrir-se em seus potenciais e na calma;
- desligar a consciência/ fazer aparecer o inconsciente, os fenômenos hipnóticos.

## **2º) Ratificar**

Ao perceber o paciente em transe, ratifique.

Isso aumenta a sua confiabilidade e responsividade.

***“... Na medida que você foi me ouvindo... seu pulso mudou... sua respiração mudou... você está mais solto... etc...”***

## **3º) Eliciar e utilizar**

Você estará usando do diagnóstico para fazer com que a terapia seja única, já embrulhada para presente durante a indução e, fazendo sob medida, você encontra *no processo terapêutico*. Qual é a minha meta? Como posso ajudar? O que quero ressignificar?

Ele começa pela indução, passa pelo período do transe, no qual você fará a intervenção principal, e depois você dará um seguimento, terminando a sessão com sugestões pós hipnóticas e/ ou tarefas.

Na intervenção principal siga seu estilo. Você pode dar uma interpretação (em analogias, se possível, é mais indireto), ou você pode fazer um diálogo guesáltico, ou fazer uma metáfora, ou metáfora dentro de outra (as metáforas embutidas, especialidade de Carol e Stephen Lankton).

O que interessa mesmo é que você tenha uma meta a ressignificar durante sua intervenção principal.

E, finalmente, feche a sessão dando sugestões que seguirão, pós-hipnose, aquilo que foi ressignificado. Você pode dar tarefas.

Assim, vamos ver que podemos fazer terapias variadas para cada cliente de forma única:

- Problema – Redefinir em um objetivo
- Valores – usar nas metáforas
- Símbolos e metáforas do paciente – ressignificar
- Fazer indução de hipnose –
  - Ar azul
  - Lugar seguro
  - Relaxamento
  - Cor
  - Luz
  - Imaginação ativa
  - Estados de Ego, etc.

As induções Básicas são fáceis e simples. Servem para colocar o sujeito em transe e depois poder eliciar uma técnica hipnótica.

Servem também para você ver quanto tempo essa pessoa leva para entrar em transe e como ela fica em transe (leve/ médio/ profundo).

Sofia Bauer

Agora que já vimos o modelo de Milton Erickson fazer suas hipnoses, podemos aprender os modelos básicos de induções que virá no próximo e-book!

Aguarde!

## **Hipnotizar com Sofia Bauer**

[Curso EAD de Hipnoterapia Ericksoniana Básico](#)

[Curso EAD de Hipnoterapia Ericksoniana Avançado](#)

[Curso EAD de Psicopatologia e Psicofármacos](#)

[Supervisão ONLINE](#)

**CONFIRA A AGENDA DAS PRÓXIMAS TURMAS NO  
LINK ABAIXO:**

[Consultar Agenda <clique aqui>](#)

sofia@hipnotizarcomsofiabauer.com.br