

---

# HIPNOTERAPIA ERICKSONIANA

VOLUME 3

---

DRA. SOFIA BAUER

---

## HIPNOTIZAR VOLUME III REGRESSÃO E SUAS MODALIDADES EM HIPNOSE

Ao trabalharmos nossos pacientes, precisamos ter em mente seu passado e qual a carga de influência sobre sua vida atual. Hoje em dia, tenho a tendência a ver mais o presente momento, as habilidades pessoais (forças internas), do que focar naquilo que não funciona do passado - ou seja, nada de ficar atormentando a mente com lembranças que encorajam mais a repetição do erro, busco oferecer uma verdadeira ajuda. Meu lema atual é FOCAR NO QUE FUNCIONA, ganhar autonomia e confiança para fazer um futuro melhor.

Faço exatamente isso com as hipnoses positivas, que você pode conhecer mais a fundo no meu livro "Roteiros De Hipnoterapia", e vejo como é saudável recuperar em primeiro plano a autoestima do paciente. Mas não podemos deixar de tratar os TRAUMAS, que causam desvios no caminho normal da vida e acabam por trazer sintomas, doenças e patologias mais severas. Por isso, em muitos casos, teremos que usar a regressão, a linha do tempo, os estados de ego, a limpeza das crenças limitantes e o uso de técnicas psicossensoriais que nos possibilitam eliminar e liberar traumas rumo a um novo caminho!

---

# TEORIAS E TÉCNICAS

## REGRESSÃO

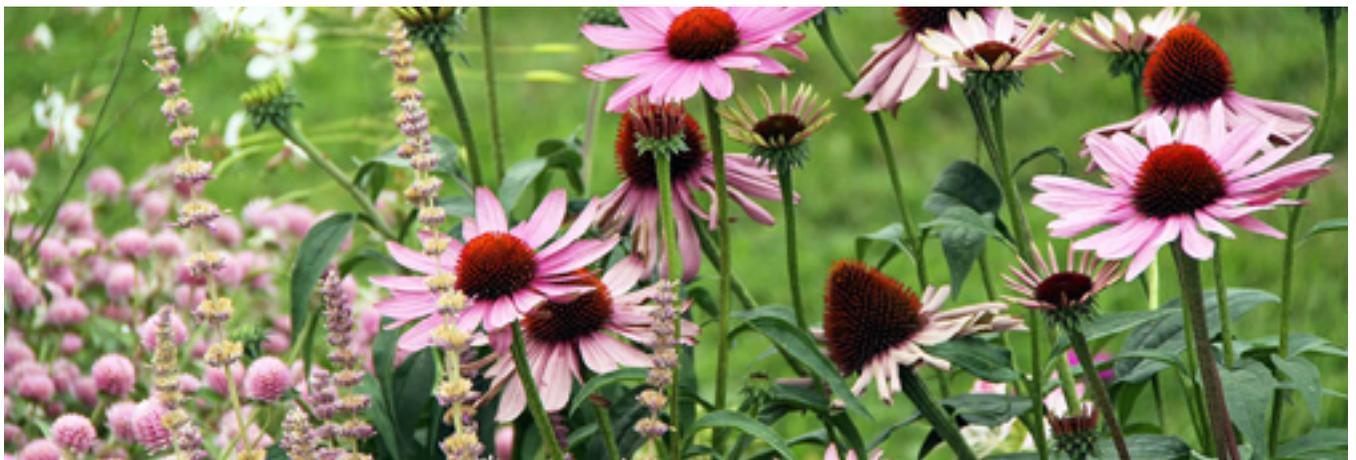
- Um fenômeno da Hipnose
- Ato de recordar as memórias
- Trazer à consciência memórias antigas

Através dela você pode:

- Recordar, reviver e sentir gostos, tato e afetos
- Ter memórias boas e ruins
- Ter bloqueios de certas etapas da vida (verificar trauma), e por isso, não ter memória de determinados períodos. Atenção a esse detalhe importante: se a memória para alguns períodos falha, verificar a possibilidade de traumas ou abusos nesta época. Pai alcoólatra, abusadores, estupro, acidentes graves, morte de um parente querido, doença grave, etc.

Na hipnose, observamos que podemos eliciar este fenômeno da regressão.

Fotografia: Jô Moreira



---

## HIPNOSE

Estado alterado de consciência acordado, atento, de consciência ampliada, mais focado, mais interno.

---

## REGRESSÃO

Estado focado em alguma memória, ou sensação, emoção e/ou imagem. Onde o sistema límbico está ativado durante o estado ampliado e focado de consciência.

---

## MEMÓRIA

É recebida pela amígdala cerebral e passa para o hipocampo, onde é armazenada.

---

## MEMÓRIA TRAUMÁTICA

A amígdala entra em estado de alarme e não passa para o hipocampo. Guarda esse registro ruim (emoção + cena) com um signo/sinal (uma memória encobridora).



Fotografia: Jô Moreira

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

## EMOÇÕES EXISTEM!

Então, despertou em você emoções diferentes? Isso é o que chamamos de signo/sinal – gatilhos que disparam dentro de nós alguma emoção – e, por vezes, pode não ser uma emoção prazerosa, mas defensiva e que vai nos proteger de algum mal que já sofremos. Antes mesmo de lembrar que mal foi esse, nosso corpo já reagiu nos defendendo de alguma maneira – produzindo um sintoma, desconectando da realidade etc.

Vamos aprender o que é um recalamento:

### **Recalamento**

Memória ruim associando uma cena a uma emoção dolorosa. Fica guardada até ser resolvida. Quando é explicado à amígdala o que aquilo quer dizer, desmancha o signo/sinal e o recalque.

Lembrar sempre:

e que...

HIPNOSE NÃO É REGRESSÃO  
- REGRESSÃO É FENÔMENO  
HIPNÓTICO E HIPERMNÉSIA.

Hipermnésia é uma  
lembrança mais ampliada  
e focada. Pode ser acessada  
pelas recordações, pelas  
emoções, por um filme,  
música, gosto ou palavras.  
Alusões, fotos, conversas...

Assim podemos ter:

## **MEMÓRIAS**

Temos memórias dos ancestrais

Temos memórias do  
aprendizado universal

Temos memórias infantis

Temos adições as nossas  
imagens ou distorções e

Temos ilusões que se  
tornam memória.

Regressão é um fenômeno que acontece durante a hipnose onde a pessoa acessa uma memória (passado/genética/criada). Verdade ou mentira? Não importa. A realidade interna é o que importa. É como uma pintura/ poesia do problema, ou da emoção.

Imagens são registradas, memórias ficam vinculadas a afetos, principalmente as memórias negativas ficam registradas na amígdala para nos defenderem - PROTEÇÃO.

Podemos lembrar de muitas coisas boas e ruins:

Merenda da infância

Quintal da vovó

Brinquedo preferido

Docinho predileto

Um acidente traumático

---

## MEMÓRIAS RECALCADAS

São proteções às emoções difíceis de serem resolvidas pela nossa criança interior.

Um fato traumático acontece, a criança não tem defesa e reage com seu universo. Cria uma lei - uma crença limitante - e, por isso, limita sua vida. "ISSO NÃO PODE!" Mas temos lembranças, ou momentos na vida, em que registramos algo importante como CRENÇAS LIMITANTES. Elas acabam sendo usadas para nos defender de alguma outra coisa, como aprendizados absorvidos ainda na infância, e que contribuíram para a assimilação como verdades incontestáveis de algumas frases que povoam nosso cotidiano.

Podemos também ter hipermnésia, uma lembrança mais forte de alguns fatos do passado... Boas ou ruins. Mas que nos marcam profundamente!

CRENÇAS LIMITANTES:  
HOMEM NÃO PRESTA,  
DINHEIRO NÃO COMBINA  
COM FELICIDADE, SER  
GORDO É SER SAUDÁVEL,  
A VIDA É DIFÍCIL.

E o trauma, o que vem a ser?

---

## TRAUMA

Algo acontece e você não tem capacidade de lidar, seja por não ter idade suficiente, porque ameaça a vida etc. O trauma fica registrado na amígdala como defesa através de um signo/sinal. Para trabalhar com regressão e limpar registros negativos, ou ressignificá-los, é preciso acessar um signo/sinal – o tal gatilho que dispara uma emoção desagradável.

- Signo/sinal = Gatilho
- Dor/incômodo
- Crença limitante
- Lembrança traumática
- Sensação física
- Algo que você não gosta



Fotografia: Jô Moreira

---

## MITOS SOBRE REGRESSÃO

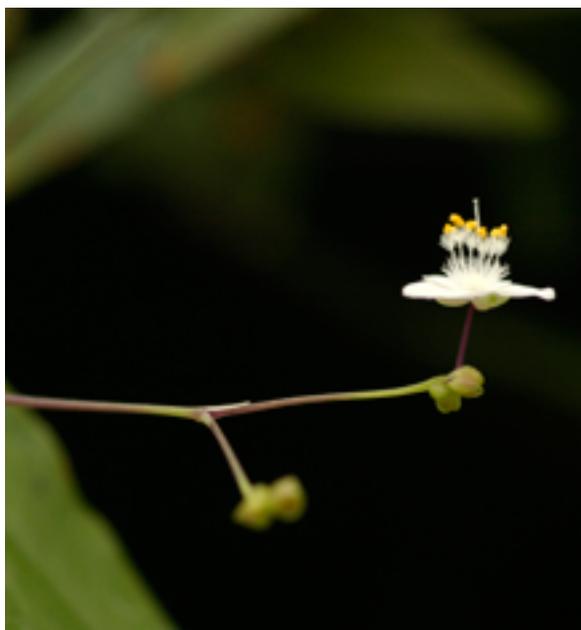
Memória recriada ou realidade  
Verdade ou mentira? Não sabemos ao certo, tomamos como realidade interna!

---

## LEMBRANÇA ENCOBRIDORA

Veja o filme “Duas Vidas” – cachorro de três pés

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



Fotografia: Jô Moreira

---

## MEMÓRIAS CONDENSADAS

Exemplo: (Acidente aos 7 anos,  
outro acidente aos 15 anos  
- misturados) Chuva perigosa |  
Acidente de carro | Papai morre =  
medo de chuva... Medo de dirigir!

---

## EXEMPLO

Um paciente que não consegue falar em público visualiza o seguinte diálogo:  
"Mulher presa porque falou no frio em outra vida."  
"O que fazer?"  
"Hoje, você deve e pode falar em público!"

Podemos pensar em várias hipóteses para a regressão:

- Memória genética
- Medos atávicos (aranhas, altura, etc.)
- M.D.E.S (Memórias Dependentes de Stress)
- Regressão automática – lembranças universais, inconsciente coletivo
- Vidas passadas
- Uma abertura
- Realidade psíquica

O que desejamos e podemos fazer durante uma sessão?

---

## RELIGIÃO

Espíritas e budistas acreditam e têm maior abertura para a regressão – muitas vezes, se vêem em outras vidas. Sem contestar, trabalhe a realidade interior como um tesouro que quer dizer algo sobre aquele paciente, não questione a verdade do fato!

Você não precisa provar nada! O que importa é o que você pode usar das memórias surgidas durante a sessão de hipnose. Procure limpar o que aconteceu lá.

---

## METAS

- Solucionar problemas – como no filme Duas Vidas
- A criança interior retorna sempre que o conflito interno é ativado
- A criança interior tem uma crença limitante que tem uma função importante – proteção
- A criança acredita em seu pensamento mágico e por lá fica presa, não conseguindo ter uma atitude adulta para solucionar os problemas de hoje
- Você acessa a memória/cena
- Traz a tona à criança/sua função protetora/sua crença que limita
- Você dialoga como adulto, ensina a criança, apadrinha e dissolve o problema que parecia insolúvel

Temos muitas técnicas disponíveis para lidarmos com cada problema. A seguir listo algumas para que você possa realizar suas sessões.

---

# TÉCNICAS DE REGRESSÃO

## 1. Alusões de Milton Erickson:

Feche seu olhos, vá para dentro de você...

Fundo para dentro de você ...

Se lembrando de como você já deu conta de resolver muitas tarefas difíceis...

Vá para dentro de você confortavelmente, muito confortavelmente...

Lembre-se de memórias guardadas lá no fundo do seu cérebro...

Talvez você se recorde da “dificuldade” que foi aprender todas as letras do alfabeto, letras maiúsculas, minúsculas, letras de forma, letras cursivas...

Que “P” era “B” invertido, que o número “3” poderia ser invertido e virar a letra “E”.

Que o “6” é o “9” de cabeça para baixo e o “9” é o “6” de cabeça para baixo.

Mas você foi aprendendo e guardando uma a uma dessas letras e formas, montando imagens visuais, mentais em alguma parte do seu cérebro. Gradualmente, você

foi memorizando, guardando tudo lá no fundo do seu cérebro automaticamente.

Hoje, além de não ter dificuldade mais, você lê usando essas memórias guardadas no tempo desde lá de trás.

Enquanto fui falando sua respiração e seu pulso mudaram e você pode se sentir mais e mais confortável como um corpo sem a sua cabeça, e sua cabeça pode flutuar no tempo e no espaço. E continuar indo fundo, indo para trás no tempo em memórias gostosas para você. Minha voz irá com você, como a voz dos seus pais, dos seus coleguinhas, dos seus vizinhos ou dos sons de coisas como do vento, da chuva, da água do rio, do lago. Talvez se veja na escola, sentado na carteira. Talvez se veja no quintal de casa ainda pequeno. Os sonhos são algo tão real que podemos sonhar que estamos comendo um sorvete e, de fato, sentir seu sabor em nossas bocas. Assim ele continua aludindo...

## 2. Regressão do tempo de Brian Weiss

- Relaxamento Progressivo.
- Luz entrando pela cabeça.
- Contagem regressiva 20 a 1 enquanto se imagina descendo uma escada que vai dar em uma praça.
- Sentar no banco dessa praça, olhar para frente e ver o que aparece.
- Olhar vários espelhos, escolher um deles na praça e ver o que você enxerga lá.
- Regredir por contagem regressiva à infância, ao útero e, depois, como um túnel de luz do tempo, ver onde vai chegar.

## 3. Linha do tempo

- Se imagine desenhando em um papel a linha da sua vida.
- Vá de 7 em 7 anos desenhando seus altos e baixos e continue para frente da sua idade projetando como você quer viver.

---

# TÉCNICAS DE REGRESSÃO

## 4. Estados de Ego

- Você tem várias partes de si mesmo, cada uma com o alter ego que ajuda você. Todas são importantes e têm funções importantes.
- Você vai imaginar um palco.
- Um a um vão entrando os personagens.

Pergunte:

- Quem é você, quando entrou na minha vida, qual a sua função?
- Depois desenhe todos num papel.

## 5. Regressão pela emoção/sentimento/sofrimento/problema

- Emoção, sensação física.
- Qual a cena, idade, onde, com quem?
- Ver o que intoxica.
- Ver quais crenças limitam a vida da pessoa.
- Diálogo entre a criança e a parte adulta.
- Apadrinhamento dando as soluções adultas:

Isso já passou.

Você era criança não poderia ser de outro jeito.

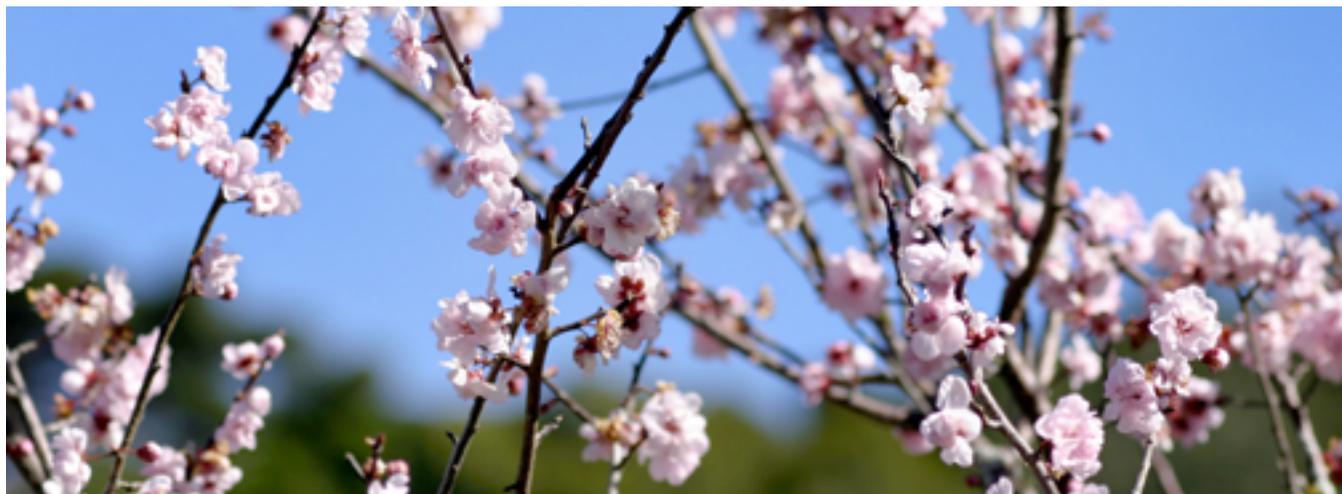
Perdão? Aceitação!

Visão de Futuro.

Aqui, você teve uma alusão rápida de como seguir em direção das regressões e quais as técnicas que mais usamos, além dessas prévias existem importantes biografias que podem te auxiliar. Vale lembrar que se temos traumas devemos fazer uso das técnicas inovadoras da neurociência, que vem ensinando maravilhas sobre o mundo sub cortical! Precisamos entender que as emoções estão no cérebro do sistema límbico, que não atingem nosso córtex e que estas técnicas como mapeamento cerebral, EFT, TFT, PCRI, Coerência Cardíaca, estão inovando os tratamentos de traumas e fobias de forma maravilhosa, com curas incríveis!

Assim, se você tiver um paciente que sofreu algum tipo de trauma logo após realizar a linha do tempo e os Estados de Ego, técnica muito importante, deverá utilizar das técnicas psicossensoriais para dessensibilizar os traumas que estão guardados na amígdala cerebral através de uma lembrança encobridora, um sigo/sinal. Recomendo que leiam mais a respeito a utilizem estas técnicas juntamente com a hipnose!

Fotografia: Jô Moreira



---

## Bibliografia

Despertar do Tigre; P. Levine.  
A Coragem de Amar; S. Gilligan.  
Espelhos do Tempo; Brian Weiss.  
Filme Duas Vidas.  
Reviver o Passado para Construir o Futuro; Teresa Robles.  
Manual De Hipnoterapia Avançado; Sofia Bauer.

Para ter acesso ao material completo, inscreva-se nos meus cursos de **Hipnoterapia** em [sofiabauer.com.br/cursos](http://sofiabauer.com.br/cursos). Há opções presenciais e a distância e também supervisão online. Mais informações através do [clnicasofiabauer@gmail.com](mailto:clnicasofiabauer@gmail.com).