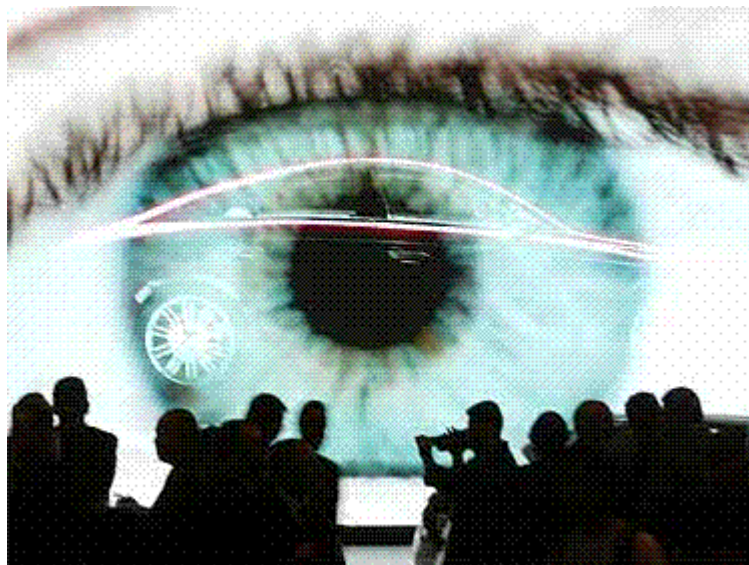


# **EXPERIMENTE HIPNOSE**



**Entenda melhor a  
HIPNOSE**

*Por  
Waldiney S. Soares*

[www.experimentehipnose.com.br](http://www.experimentehipnose.com.br)  
[contato@experimentehipnose.com.br](mailto:contato@experimentehipnose.com.br)

# **ÍNDICE**

História da hipnose .....	Pag. 3
Hipnose no Brasil .....	Pag. 5
Perguntas e respostas .....	Pag. 7
Mitos sobre a hipnose .....	Pag.12
O que é a hipnose? .....	Pag.13
Níveis do transe hipnótico .....	Pag.15
Comandos pós-hipnóticos .....	Pag.20
Hipnoterapia .....	Pag.21
Como a hipnose pode ajudar você .....	Pag.22
Hipnose no esporte .....	Pag.22
Deixe de fumar de forma rápida e permanente .....	Pag.23
Emagrecimento .....	Pag.23
Insônia .....	Pag.24
Depressão .....	Pag.24
Ansiedade .....	Pag.25
Timidez .....	Pag.26
Gagueira .....	Pag.27
Medo .....	Pag.28
Fobia social .....	Pag.29
Anorgasmia .....	Pag.30
Ejaculação precoce .....	Pag.31
Sessões de hipnoterapia .....	Pag.32
Aprenda hipnose .....	Pag.33

## HISTÓRIA DA HIPNOSE

Na Antigüidade a sociedade Egípcia (milhares de anos antes de Cristo) utilizava a hipnose em seus templos do sono, as doenças eram tratadas após o paciente ser submetido ao transe hipnótico; existem provas arqueológicas de tal prática como vasos de cerâmica onde aparecem figuras de médicos fazendo intervenções cirúrgicas de (para a época) grande porte, o que sabemos ser muito difícil, pois a anestesia não era conhecida. Tais médicos eram representados emitindo sinais mágicos ou raios dos olhos como forma de estereotipar a ação do hipnotizador. Tal procedimento (hipnose médica) tem uma melhor palavra, "sofrologia" (muito mais utilizada em outros países Latino-americanos) oriunda da deusa grega Sofrosine. Ao pé da letra: Sos (tranqüilo), phren (mente) e logia (ciência), ciência da mente tranqüila.

Da mesma forma, na antiga Grécia, os enfermos eram postos a dormir em templos e despertavam curados. Os gregos iam aos tempos de Sofrosine e após entrarem em transe ouviam os sermões dos sacerdotes desta deusa que diziam ter poderes curativos, após o procedimento os enfermos retornavam às suas atividades gozando de plena saúde e alegria. Também na Índia, Caldéia, China, Roma, Pérsia a hipnose era utilizada para conseguir fenômenos psíquicos (provavelmente hipermnésia e anestesia), que na época eram considerados místicos, esotéricos, paranormais ou sobrenaturais. Muitos documentos da antigüidade provam o uso da técnica por sacerdotes, médicos, xamãs entre outras pessoas importantes dentro de tais sociedades. É importante deixar claro que, em boa parte dessas sociedades (sempre muito ligadas a sua religião), a medicina era muito influenciada por fatores espirituais e quase sempre praticada por sacerdotes; a "arte de curar" era muito distante do aspecto técnico-científico encontrado hoje em dia. De uma maneira geral, se a pessoa fosse curada o mérito era totalmente dado ao sacerdote, caso não fosse, era por sua falta de fé.

Na Idade Média pessoas foram, até mesmo, mortas por fazerem uso da hipnose, a visão mais restritiva da Santa Inquisição principalmente, os identificava apenas como bruxos ou satanistas e como tais eram perseguidos. Tal fato é um tanto insólito, pois, era comum o uso do "Toque Real", que nada mais era que fazer a pessoa crer que ficaria curada com o toque das mãos de seu soberano: "Le Roy te teuche. Dieu te guerys" (o Rei te toca. Deus te cura) hoje sabemos que isso nada mais é que uma técnica hipnótica. Ainda hoje a hipnose (assim como a Psicologia, Psiquiatria, Psicanálise, Psicoterapias diversas etc.) recebe muitas críticas por certos segmentos de algumas religiões e seus seguidores são proibidos de fazer uso desta técnica; algumas dessas religiões utilizam muitas técnicas hipnóticas inseridas na liturgia, oratória, música, repetição, tom de voz etc, sem que seus seguidores sequer saibam (e possam se defender), mas, no entanto, propagam injúrias contra aqueles que a utilizam (com o consentimento de seu cliente) de modo terapêutico.

Certamente uma boa parte da história contribuiu para o fortalecimento de uma falsa "identidade mística" da hipnose, apenas no século XVIII é que a hipnose passa a perder esta tal identidade e, hoje sabemos, que o estado de transe hipnótico é, tão somente, um estado diferente de funcionamento cerebral que pode, até mesmo, ser deflagrado em diversas situações corriqueiras, independente do objetivo ser hipnotizar alguém ou não. Mesmo tendo sido utilizada (e até hoje ainda é) em cerimônias religiosas, esotéricas ou místicas, é inegável seu aspecto técnico-científico.

Em agosto de 1889, foi realizado em Paris o I Congresso Internacional de Hipnotismo Experimental e Terapêutico com a representação de 223 estudiosos de 23 países. O Brasil teve a honra de levar dois profissionais de saúde: Doutor Joaquim Correia de Figueiredo e Doutor Ramos Siqueira, ambos médicos do estado do Rio de Janeiro.

Durante a Segunda Guerra Mundial (1939 a 1945) as situações extremas a que os médicos eram postos a trabalhar, reacendeu o uso e o valor prático e científico da hipnose. Seguindo a literatura existente acerca da hipnoanalgesia alguns jovens feridos e/ou mutilados, eram postos em transe tanto para alívio de suas dores como para execução de cirurgias. Novas pesquisas foram feitas ratificando o valor da técnica hipnótica no alívio das tensões, na anestesia e no conforto emocional.

## **Hipnose no Brasil**

No Brasil a hipnose ficou proibida no decorrer do governo do então Presidente Jânio Quadros num ato presidencial que contrariava os principais conselhos de saúde brasileiros, além de atrasar muito o trabalho sério e as pesquisas da área. Entretanto, na década seguinte, com o advento das perseguições militares, algo muito importante foi confirmado sobre a hipnose: É sabido que alguns agentes da repressão do governo tentaram utilizar o transe hipnótico para obter informações de presos políticos; a única informação importante obtida nessas tentativas foi que a hipnose legítima não pode ser obtida contra a vontade da pessoa ou em situação de pressão psicológica. O procedimento utilizado pelos agentes de repressão, vulgarmente conhecido pela maior parte da população como "lavagem cerebral", é baseado em uma técnica de profundo esgotamento nervoso (através de tortura física e/ou psicológica) e apenas torna a vítima incapaz de reagir negativamente às determinações do torturador, sendo assim, obrigada a concordar com o que lhe é imposto, independente de ser verdade ou não. Tal técnica é considerada tortura e, como tal, é passível de punição como Crime segundo a legislação de nosso país. Existe a possibilidade de obter um "transe químico" com a administração de Barbitúricos (vulgarmente chamado de "soro da verdade") e alguns determinados psicotrópicos.

A hipnose passou a ser, no Brasil, legalmente utilizada primeiramente por odontólogos (dentistas) a cerca

de quarenta anos, depois por médicos psiquiatras, psicólogos e terapeutas; hoje existem inclusive no Brasil, departamentos de polícia com a chamada Hipnose Forense que busca esclarecer crimes através da técnica do reforço da memória (hipermnésia) das vítimas de estupro e rapto principalmente, dando assim o conforto às pessoas, de que criminosos podem ser mais facilmente localizados e não mais ameacem suas vidas. Assim sendo, pode-se dizer que o Brasil está na vanguarda do uso da hipnose com fins realmente importantes para a sociedade, com Psicólogos, Psiquiatras, Dentistas, Terapeutas, Cirurgiões e Policiais se utilizando de um procedimento técnico-científico legítimo, com resultados práticos muito bons, a disposição da população brasileira.

É importante dizer que, o uso da hipnose por pessoas que não estejam legalmente inscritas em um sindicato, conselho de classe ou órgão profissional reconhecido pelo Ministério do Trabalho, não as torna apta a tratar pessoas. Apenas pessoas devidamente capacitadas podem utilizar a hipnose de forma terapêutica. Não se deve confundir Hipnose de Palco com Hipnose Clínica, assim como um hipnólogo não pode tratar do bem-estar de ninguém.

# Perguntas e Respostas

## O que é a Hipnose Clínica?

Quando se usa a hipnose para tratar um problema físico ou psicológico, chamamos o processo de hipnose clínica ou de hipnoterapia.

## Em que problemas emocionais ou físicos a hipnose pode ser usada?

- Na Psicologia: tabagismo, emagrecimento, fobias, depressão, ansiedade, problemas sexuais, alcoolismo, problemas de fala, terapia de regressão de idade, dores crônicas, auto-estima e fortalecimento do ego e melhoras na concentração ou memória.
- Na Medicina: psiquiatria, anestesia e cirurgia, doenças psicossomáticas, ginecologia e obstetrícia, controle de sangramento, tratamento de queimaduras, dermatologia, pediatria (enurese noturna, pesadelos, timidez e inadaptação), controle da dor, controle de vícios.
- Na Odontologia: medo de ir ao dentista, cirurgia odontológica, bruxismo, controle de sangramento, controle da salivação excessiva e da dor, etc.

## Há condições físicas ou emocionais nas quais não estão indicadas o tratamento pela hipnose?

O profissional encarregado deve tomar a decisão quanto à aplicabilidade do tratamento da hipnose. Ele deve obter um histórico completo do paciente para determinar se existem condições físicas ou emocionais que contraindiquem o uso da hipnose. O profissional provavelmente não utilizaria a hipnose com uma pessoa que apresentasse

doença coronária grave ou tivesse uma condição física que pudesse mascarar uma doença. Nos problemas emocionais severos como a psicose e estados "borderline" (transtorno de personalidade caracterizado por desregulação emocional, raciocínio "8 ou 80" extremo e relações caóticas), a hipnoterapia pode ser inadequada. Também deve ser evitada nos casos de epilepsia.

## **O que acontece se eu não conseguir sair do transe hipnótico?**

Nas mãos de um hipnólogo qualificado, não haverá perigo nenhum na utilização da hipnose. Como o paciente está no controle, não há dificuldade em sair do estado hipnótico.

## **Posso aprender a me hipnotizar?**

Toda hipnose é auto-hipnose. O profissional assume o papel de agente ou instrutor para ajudá-lo a conseguir este estado agradável. Alguns hipnólogos gravam fitas para seus pacientes, para serem usadas entre as sessões ou no lugar de sessões repetitivas. Um bom exemplo é o uso da hipnose no tratamento de dores crônicas, onde muitas vezes, fitas são usadas pelo paciente conforme a sua necessidade.

## **A hipnose não é considerada uma técnica esotérica?**

Não, definitivamente. Hipnose é um fenômeno neurofisiológico legítimo, onde o funcionamento do cérebro possui características muito especiais. Tais características, únicas, podem ser verificadas por alterações em eletroencefalograma no decorrer de todo estado hipnótico e visivelmente por manifestações não presentes em outros estados de consciência, como rigidez muscular completa, anestesia, hipermnésia (reforço da memória) e determinados tipos de alterações de percepção. A

hipnoterapia usa as vantagens de trabalhar com o cérebro neste estado para ajudar as pessoas.

## **Que vantagens tem a Hipnoterapia?**

Uma pessoa hipnotizada pode lembrar-se com mais detalhes de situações passadas (regressão de memória) que explicam suas dificuldades emocionais e/ou sociais do presente e, desta forma, otimizar seu tratamento terapêutico, pois, uma das dificuldades dos procedimentos terapêuticos tradicionais é lidar com o "esquecimento" de determinados fatos do passado que atrasam o desenvolvimento da terapia.

## **É verdade que uma pessoa hipnotizada obedece a qualquer tipo de ordem dada?**

Não funciona desta maneira. O cérebro da pessoa está sempre pronto para despertá-la se ocorrer algo ofensivo, que seja contra sua moral ou costumes.

## **Pode alguém ser hipnotizado sem sua permissão?**

É muito difícil hipnotizar uma pessoa que não queira cooperar ou que não confie no hipnólogo, pois, a função do cérebro é sempre proteger e não se expor a qualquer tipo de situação desconhecida. O tipo de atividade cerebral que ocorre quando uma pessoa está sendo ameaçada, oprimida, assustada ou desconfiada, inviabiliza o transe hipnótico. É certo que existem pessoas que tem uma sensibilidade muito grande à indução hipnótica e, essas, poderiam entrar em transe, mesmo não querendo.

## **Se o terapeuta passar mal e desmaiar, eu ficarei para sempre em transe?**

Não. Se algo ocorrer e a pessoa não for trazida do transe, ela continuará em processo de relaxamento até chegar o sono fisiológico (comum), cochilará por algum tempo e acordará normalmente; ou fará o processo inverso. Todo este processo é concluído em minutos.

### **Existe algum risco em fazer um tratamento terapêutico que use a hipnose?**

Apenas se o profissional não possuir um treinamento, tanto teórico quanto prático, feito de forma responsável.

### **É Legal utilizar hipnose para tratamento de problemas emocionais, sociais, etc?**

Sim. A hipnose é hoje legalmente reconhecida e utilizada no Brasil por profissionais de Medicina, Odontologia, de Psicologia, do Sindicato dos Terapeutas e possui diversas outras associações profissionais sérias em todo o mundo que estudam e utilizam a hipnose como ferramenta produtiva em seus campos de trabalho.

### **Então a hipnose poderia resolver tudo sozinha?**

Não. A hipnose é uma ferramenta que deve ser usada dentro de um processo terapêutico muito mais amplo; hipnotizar a pessoa e apenas eliminar determinados sintomas, simplesmente, sem investigar a causa de tais sintomas, não resolve seus problemas e pode até mesmo disfarçar (ou deflagrar) um problema maior.

### **A hipnose pode tirar meus medos de uma só vez, rapidamente?**

Em alguns casos sim, especialmente naquele grupo de pessoas mais sensíveis a indução hipnótica. Mas este tipo de terapia, apenas sintomática, é improdutiva e

irresponsável. Muitas vezes os sintomas apresentados por clientes são apenas como "a ponta do iceberg". É necessária toda uma investigação para que a correta aplicação de técnicas pertinentes seja oferecida. A terapia não busca o simples alívio dos sintomas, mas sim a investigação das causas dos problemas para que os sintomas não mais ocorram nem se transformem em outros piores. Muitas vezes uma mera "dorzinha" é associada, num evento de regressão de memória, a memórias tristes da infância ou relacionamentos mal solucionados.

## **Mitos sobre a hipnose**

### **\* Perda da consciência**

Um dos maiores mitos sobre hipnose é que você perderá a consciência. A hipnose é um estado alterado de consciência, (você muda da consciência de vigília para a consciência hipnótica), porém não se perde a consciência. Você ficará ciente de tudo em cada momento e ouvirá tudo que o hipnólogo estiver dizendo. Consciência de vigília é quando você está alerta para o que acontece ao seu redor, consciência hipnótica é quando você se volta para o seu próprio interior.

### **\* Enfraquece a vontade**

A sua vontade não se enfraquecerá ou mudará de forma alguma. Você está no controle e, se desejar por qualquer razão sair do estado hipnótico, pode fazer isso simplesmente abrindo os olhos. Você não pode ser forçado a fazer nada contra a sua vontade. Os hipnólogos de palco gostam de que a platéia acredite que eles têm o controle absoluto sobre os seus sujeitos. Os hipnoterapeutas deixam claro que o paciente tem o controle.

### **\* Fala espontânea**

O paciente não começa, espontaneamente, a falar ou revelar informações que gostaria de manter em segredo. Você pode falar durante a hipnose e seu hipnólogo pode querer usar uma técnica que inclui conversa para ajudá-lo em seu problema.

### **\* Acaba-se dormindo**

A hipnose não é igual ao sono. Você não vai dormir. O padrão do eletroencefalograma durante a hipnose é diferente do padrão do eletroencefalograma durante o sono.

# O QUE É A HIPNOSE?

Hipnose é um estado diferenciado de consciência, alterado em comparação com os estados ordinários de vigília e de sono, com elevada receptividade à sugestão por parte da pessoa que nele ingressa, por si mesma ou com intervenção de outra pessoa ou equipamento.

A pessoa hipnotizada não está dormindo, ela está em concentração profunda e com a memória ampliada e focada com mais precisão. Ao contrário do que se pensa, há muita atividade em todo o córtex cerebral durante a hipnose.



*O córtex cerebral corresponde à camada mais externa do cérebro, sendo rico em neurônios e o local do processamento neuronal mais sofisticado e distinto. O córtex humano tem 1-4mm de espessura, com uma área de 0,22m<sup>2</sup> (se fosse disposto num plano) e desempenha um papel central em funções complexas do cérebro como na memória, atenção, consciência, linguagem, percepção e pensamento.*

O termo "hipnose" (grego hipnos = sono + latim osis = ação ou processo) deve o seu nome ao médico e pesquisador britânico James Braid (1795-1860), que o introduziu, pois acreditou tratar-se de uma espécie de sono induzido. (Hipnos era também o nome do deus grego do sono). Quando tal equívoco foi reconhecido, o termo já estava consagrado, e permaneceu no uso científico e popular.

Contudo, mais uma vez, deve ficar claro que hipnose não é uma espécie ou forma de sono. Os dois estados de consciência são claramente distintos e a tecnologia moderna pode comprová-lo de inúmeras formas,

inclusive pelos eletroencefalógraficos de ambos, que mostram ondas cerebrais de formas, frequências e padrões distintos para cada caso.

O estado hipnótico é também chamado transe hipnótico.

Quase todo mundo já experimentou alguma forma de hipnose em algum momento da sua vida. Pense numa vez em que você dirigia em uma estrada e se pegou, por um breve momento, inconsciente daquilo que estava fazendo, ou uma vez em que estava tão envolvido em um programa de televisão que nem se deu conta quando alguém entrou na sala. Na verdade, toda hipnose é auto-hipnose e o paciente está sempre no controle.

Não há nada a temer, porque a hipnose é um processo completamente seguro. O relaxamento que você vai experimentar será agradável e regenerador.

# NÍVEIS DO TRANSE HIPNÓTICO

A chamada "profundidade da hipnose" se refere à intensidade, variabilidade e grau de esforço das articulações específicas do pensamento. Para propósitos práticos, são descritas certas fases do nível do estado hipnótico, mas eles não devem ser considerados como divisões rígidas. É extremamente difícil, se não freqüentemente impossível, dizer exatamente onde uma fase começa ou termina. Qualquer um com experiência prática considerável na prática hipnótica percebe que as divisões criadas são na verdade arbitrárias e completamente artificiais e, quando muito, não são mais que um rude guia para permitir julgar a profundidade do transe.

As escalas se caracterizam pelo aparecimento de fenômenos próprios a cada nível, decorrentes das alterações sensoriais ou motoras apresentadas. Para efeitos práticos, a maioria dos autores ainda divide a Hipnose em vários graus que podem ser classificados, de um modo geral, em três estágios ou níveis (estados hipnóticos), a saber:

## **1 - Hipnose Leve (Superficial)**

\* É um estado de "quase" hipnose (pré-hipnose) similar ao que precede o sono e antecede o despertar. Os fenômenos são predominantemente de ordem muscular no início deste estágio: Alterações no tônus, paralisia de grupos musculares, contrações, tremores, movimentos automáticos; sensação de leveza e entorpecimento geral dos olhos e membros, alto grau de relaxamento e inibição de movimentos voluntários com lassidão acentuada (sem disposição para se mover, falar, pensar, agir - O hipnotizado não tosse, mantém-se sério e imóvel; quando retorna do transe diz que se lembra de tudo que aconteceu, mas pode afirmar que durante o transe tentou mover-se,

em vão). Age como se não estivesse criticamente afetado pelo que acontece no ambiente e a respiração é mais lenta e mais profunda. 98 % dos candidatos, quando submetidos à hipnose, começam a sentir os membros pesados e finalmente todo o corpo pesado e mostram uma expressão de cansaço, apresenta-se freqüentemente tremores nas pálpebras e contrações espasmódicas nos cantos da boca, do maxilar e nas mãos.

\* Sugestões simples são aceitas prontamente, embora o paciente sinta que poderia desobedecer, mas não o faz, oferecendo, todavia, resistência às sugestões mais complicadas (obedece também a sugestões pós-hipnóticas simples).

\* Um estado de alheamento de tudo que se passa ao redor, embora conserve ainda plena consciência, dando inclusive a impressão de que sequer está hipnotizado e ao despertar pode expressar dúvida de seu estado hipnótico, porém poderá indicar o tempo transcorrido incorretamente (estipulará que tenha passado dez minutos quando na realidade passou-se meia hora).

## **2 - Transe Médio ou Intermediário**

\* Inibição muscular completa associada a um grau considerável de cansaço e sensação de leveza acentuada. Pode haver catalepsia das pálpebras, de forma que o paciente não pode abrir os olhos; também é possível haver catalepsia parcial dos membros, e o paciente não consegue, por exemplo, elevar o braço. Via de regra a respiração está lenta e regular, e o paciente tem a aparência externa de um adormecido. O fato de que pode permanecer em uma posição desajeitada, durante algum tempo considerável, é evidência forte que pelo menos a primeira fase de hipnose foi alcançada. É bastante impossível para qualquer um no estado desperto normal permanecer perfeitamente imóvel para talvez meia hora, sem manifestar desconforto! Nota-

se ainda, uma hiperacuidade em relação às condições atmosféricas (elevada sensação de frio ou calor).

\* Já não oferece resistência às sugestões, salvo quando estas contrariam seu código moral ou seus interesses vitais. Geralmente são aceitas as sugestões pós-hipnóticas. Ao nível médio do estado hipnótico a capacidade de realização de sugestões complexas do paciente ainda não foi acionado (só é acionado no nível mais profundo), podendo dar a impressão aos olhos do público leigo que as experiências vivenciadas pelo paciente não passam de uma boa representação teatral. Este ponto é de crucial importância para o desenvolvimento do processo hipnótico e a aceitação de novas sugestões que facilitem uma mudança comportamental.

\* Em muitos casos há um sentimento de dissociação, como se a mente estivesse separada do corpo. Ele não terá dúvida quanto ao estado de hipnose que experimentou.

\* Há amnésia parcial para eventos no transe, especialmente se sugerida pelo hipnotizador. Sugestões sobre alucinações (motoras ou sinestésicas) podem ser realizadas. No transe médio já se conseguem efeitos analgésicos e mesmo anestésicos locais, razão por que é o estágio indicado para pequenas cirurgias, de forma que o paciente não pode sentir a dor de um alfinete esterilizado atravessado na pele de sua mão. Podem ser induzidas alucinações sensoriais como de toque, gosto ou cheiro (tato, paladar, olfato), que pode ser inibidas ou modificadas..

\* Lembranças de fatos esquecidos no passado (hiperminésia).

### **3 - Transe Profundo ou Sonambúlico**

\* O hipnotizado comporta-se como um sonâmbulo; sua aparência é a de quem está submerso num sono profundo, com inibição de todas as atividades espontâneas. Neste

estado o paciente pode abrir os olhos, andar, conversar, e geralmente se comporta como se desperto. Se os olhos não estiverem abertos, o hipnotizador pode mandar o hipnotizado abrir, desde que precedido pela sugestão de que ele continuará em transe (e uma vez que se tenha a convicção de que atingiu-se este estado), isso não vai afetar o transe; os olhos apresentam uma expressão impressionantemente fixa, estando as pupilas visivelmente dilatadas; pode apresentar movimentos descontrolados do globo ocular, um olho move para cima e o outro para baixo, ou ainda, um olho para um lado e o outro em sentido contrário. Freqüentemente terá a boca seca e entreaberta. Apresentará uma ausência total de reação mesmo quando submetidos a fortes estímulos dos sentidos convencionais como tato, audição, visão e olfato. No entanto, o hipnotizado está profundamente ligado e pronto para executar as sugestões do hipnotizador. Pode ocorrer a somatização das sugestões (encostando-se um objeto frio na pele do hipnotizado e dizendo ser uma brasa, aparece a bolha como se fosse provocada por uma queimadura).

\* Afastamento total a tudo que ocorre no ambiente, diminuição da capacidade de análise lógico-racional e crítica das situações (sobre este estado diz-se o seguinte: é uma consciência da consciência, sem conteúdo de consciência). Sensações de leveza, de se estar flutuando, inchando ou sensação do desaparecimento ou da aproximação da voz do hipnotizador. Hiper-sensações (olfativas, táteis, gustativas e cinestésicas).

\* Geralmente ocorre amnésia completa e espontânea total após o término da sessão, mesmo que não tenha sido sugerida; ao acordar, declara não se recordar de nada do que se passou. Apesar da amnésia pós-hipnótica, ele terá absoluta certeza de que estava em estado hipnótico, e o que foi esquecido pelo sujeito agirá, de maneira inconsciente, no tempo oportuno, e pode constituir, em algumas circunstâncias, magnífica alavanca terapêutica. A amnésia, em especial a sugerida, que atinge a execução de ordens pós-hipnóticas com hora marcada, tem fornecido

demonstrações espetaculares da eficácia da hipnose, especialmente como recurso terapêutico. Mas basta esclarecer aos pacientes que o clássico estado de inconsciência e conseqüentemente amnésia pós-hipnótica não são essenciais e que já não constituem requisito e critério de hipnose, e o paciente se recordará de tudo por que passou, ou uma boa parte.

\* Sugestões altamente complicadas são aceitas e prontamente executadas; sensações como alucinações visuais e audíveis positivas e negativas durante o transe e mesmo pós-hipnóticas podem ser induzidas; neste estado, o hipnotizado aceita as sugestões pós-hipnóticas mais bizarras.

\* É possível o controle das funções orgânicas (pulsação, pressão, digestão, ritmo da respiração, processos metabólicos, etc.).

\* A memória funciona excepcionalmente, permitindo lembrar vários fatos a muito esquecidos, possibilitando a regressão de idade com absoluta precisão de lembranças de fatos mesmo que ocorridos na fase mais infantil.

\* Sugestões relativas à analgesia e, o que é mais importante, a anestesia pós-hipnótica. Os indivíduos submetidos ao transe profundo podem ser anestesiados pós-hipnoticamente. O hipnólogo, indicando a região a ser anestesiada, determina as condições específicas como o dia, a hora ou local, quando a anestesia deve produzir efeito. Assim poderá ser submetido à intervenção médica-odontológica, independentemente de novo transe e na ausência do hipnólogo. A anestesia hipnótica completa, além de ser um fenômeno clinicamente importante, é uma das provas mais convincentes do transe profundo.

\* Existem relatos de ocorrências dos fenômenos extra-sensoriais espontâneos ou sugeridos, tais como: hiperestesia, telepatia etc.

# COMANDOS PÓS-HIPNÓTICOS

Estas ordens são a chave das sessões de hipnose, já que determinarão especificamente como atingir com eficácia o resultado desejado.

As sugestões pós-hipnóticas são realizadas logo após o aprofundamento.

## Algumas sugestões pós-hipnóticas

- Signo-sinal: Importante comando pós-hipnótico, pois facilita a reentrada no transe.
- Amnésia superficial (confusão): Esquecer um número, esquecer seu próprio nome, etc.
- Amnésia pós-hipnótica: Esquecer tudo o que ocorreu durante o transe (esse fenômeno pode acontecer automaticamente, principalmente se o transe for profundo);
- Hipermnésia: Aumento da capacidade de lembrar fatos do passado, próximo ou remoto.
- Anestesia: O estado hipnótico já se caracteriza por diminuição da percepção de dor, e tal pode ser amplificado com sugestões de forma a produzir anestesia de determinada região do corpo, até mesmo com finalidades cirúrgicas;
- Alucinações (positivas e negativas): Na alucinação positiva a pessoa vivencia uma percepção na ausência do objeto. Na alucinação negativa a pessoa não percebe um objeto presente (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).
- Regressão de idade: Consiste em reviver estados psicológicos do passado espontaneamente ou por solicitação do hipnólogo.

# HIPNOTERAPIA

Hipnoterapia é o uso terapêutico da hipnose, ou um tratamento com o uso de técnicas hipnóticas.

Não existe apenas uma forma de hipnoterapia. Cada hipnoterapeuta tem uma maneira de trabalhar de acordo com as necessidades de cada cliente.

O cliente pode passar por vários fenômenos hipnóticos para alcançar o resultado esperado.

Alguns deles:

- **Regressão de idade:** Reviver o passado como se fosse presente. O cliente, durante a regressão, pode agir como se tivesse 5 anos de idade, se assim o hipnoterapeuta sugerir. O comportamento, os gestos, a voz, etc. É um fenômeno muito utilizado para limpar traumas e ressignificar situações vivenciadas. Alguns clientes me procuram somente para esse fim e normalmente dizem que se sentiram "leves" depois da regressão.

- **Amnésia:** Esquecer fatos (ou até pessoas). Esta deve ser feita de uma forma estruturada, ou seja, coisas específicas dentro de um contexto terapêutico para o paciente.

- **Hipermnésia:** Lembrar de fatos do passado. O cliente sabe que está no presente, mas pode lembrar-se de fatos, com uma grande riqueza de detalhes.

- **Dissociação:** Dois elementos que antes estavam ligados agora deixam de estar. Por exemplo: um indivíduo que associa um elevador ao medo de altura, depois da dissociação, não perceberá a ligação que antes existia.

- **Sugestão pré-hipnótica:** É estabelecida formas de pensar anterior ao estado de hipnose, que se manifestará quando o processo hipnótico ocorrer.

- **Sugestão pós-hipnótica:** Sugestões que terão efeito depois do transe hipnótico.

- **Progressão de idade:** O indivíduo pensa estar num futuro, porém não sabe que é futuro, a partir disso seus pensamentos o levam a crer que está no presente, que está vivendo aquele momento. Pode-se passar por uma situação antes dela acontecer para saber quais serão as reações quando isso tornar-se realidade.

## **COMO A HIPNOSE PODE AJUDAR VOCÊ**

### **HIPNOSE NO ESPORTE**

A hipnose é muito útil no treinamento dos atletas, pois melhora o rendimento físico e psicológico, ajudando-os superar os seus limites e conquistarem os recordes tão sonhados. Este recurso vem sendo utilizado em vários países do primeiro mundo, como já temos visto veiculado na mídia.

Algumas indicações da aplicação da hipnose no Esporte:

- Aumentar a motivação para o treino;
- Melhorar autoconfiança e auto-estima;
- Trabalhar o progresso individual;
- Controlar/eliminar pensamentos e emoções negativas (ex: irritação, raiva, ansiedade);
- Facilitar/melhorar a concentração;
- Melhora da saúde física, entre outras.

No Brasil a hipnose esportiva ainda está começando a dar seus primeiros passos, países como a Rússia tem uma tradição de mais de 100 anos. A hipnose foi utilizada tanto no treinamento de atletas como em soldados na 1ª e 2ª guerras mundiais. Quanto aos atletas foi, e ainda é visível perceber quantas medalhas a antiga União Soviética e atualmente Rússia tem ganhado em olimpíadas, graças às técnicas de relaxamento e hipnose desenvolvidos pelos russos. Além deles, o neurologista alemão J. H. Shultz

desenvolveu o treinamento autógeno, que também é utilizado no treinamento de atletas.

### **Deixe de Fumar de Forma Rápida e Permanente**

A razão pela qual a hipnose é tão eficaz para parar de fumar é que ela trabalha com o nosso subconsciente onde está o impulso de fumar. São muitos aqueles que tentam deixar de fumar usando a força de vontade, no entanto contra hábitos enraizados torna-se extremamente difícil, mas quando se elimina o impulso interior, a vontade de fumar simplesmente desaparece e não requer qualquer esforço para não fumar.

Além disso não existe substituição, ou seja, não se ganha peso. Isso acontece quando o vício não foi eliminado totalmente e a pessoa compensa a falta do cigarro comendo mais do que o normal e a todo momento, sem mesmo perceber. Através da hipnose, podemos minimizar tudo isso.

A única condição para parar de fumar com a ajuda da hipnose é existir uma vontade verdadeira de o fazer e seguir as instruções do hipnoterapeuta. Em 50% dos casos basta uma sessão de 2 horas.

### **EMAGRECIMENTO**

Uma das grandes vilãs da obesidade é a alimentação precária em termos de qualidade, como lanches e fast-foods. A ingestão de lanches acaba se tornando necessário pelo pouco tempo que temos para nossas refeições, conduzindo assim a uma má alimentação, rica em calorias e em colaboração temos o sedentarismo que agrava ainda mais.

A obesidade torna-se cada vez mais uma epidemia global sem precedentes. Associada ao modo de vida, e a hereditariedade, temos a parte psicológica influenciando. Come-se por ansiedade, por medo, por angústia, come-se para se proteger de algo ou alguém. Come-se

simplesmente por prazer, por raiva, por decepção amorosa e muitos outros motivos.

Durante as sessões de hipnose, é necessário buscar o que leva este paciente em especial a comer da forma que come. Busca-se em sua história de vida, através da hipnose, conteúdos, pensamentos e aprendizagens que levam a este comer exagerado. A partir do diagnóstico é possível traçar estratégias de mudança, possibilitando ao paciente perceber que existem outras formas mais saudáveis de conseguir o que querem sem precisar ingerir alimentos freneticamente, debilitando o corpo e a mente e ferindo o amor próprio.

## **INSÔNIA**

A insônia é uma dificuldade para iniciar ou manter o sono. Mesmo quando o sono se mantém, notamos que ele não foi totalmente satisfatório ou reparador, como deveria.

Este distúrbio está ligado frequentemente a uma excitação fisiológica ou psicológica que precede a hora de dormir, como ter feito exercícios físicos ou preocupações excessivas. A ingestão de substâncias como café ou álcool prejudicam o desenrolar de um bom sono. A depressão e a ansiedade, assim como períodos de estresse também podem estar levando à noites mal dormidas e a insônia.

A insônia não é uma doença, mas sim um sintoma de que algo não vai bem no seu organismo. A terapia com a hipnose visa buscar a causa escondida por trás dessa dificuldade de dormir, para assim trazer a solução. O relaxamento também será bastante importante, principalmente quando as causas estão ligadas ao stress ou ansiedade. A hipnoterapia tem como objetivo restabelecer o equilíbrio do paciente, para que volte a ter um sono tranquilo e reparador.

## **DEPRESSÃO**

A depressão é um problema caracterizado por diversos sinais e sintomas, dentre os quais dois são essenciais:

- Humor persistentemente rebaixado, apresentando-se como tristeza, angústia ou sensação de vazio;
- Redução na capacidade de sentir satisfação ou vivenciar prazer.

O estado depressivo diferencia-se do comportamento "triste" ou melancólico que afeta a maioria das pessoas por se tratar de uma condição duradoura de origem neurológica acompanhada de vários sintomas específicos. Ou seja, depressão não é tristeza. É um transtorno que tem tratamento. Estima-se que cerca de 15 a 20% da população mundial, em algum momento da vida, sofreu de depressão. A depressão é mais comum em pessoas com idade entre 24 e 44 anos. A ocorrência em mulheres é o dobro da ocorrência em homens.

A cultura popular associa depressão como um estado de humor da pessoa e que ela pode se curar sozinha. Isso faz com que as pessoas não encarem a depressão como uma doença e não procurem ajuda terapêutica.

A depressão vem basicamente de como o ser humano pensa sobre si mesmo e sobre o mundo, com a hipnose é possível transformar a forma de pensar que é negativista para uma nova estrutura de pensamento, onde o cliente possa perceber que existem outras possibilidades de viver, voltando a ter prazer no que faz e vendo perspectivas futuras.

## **ANSIEDADE**

Ansiedade, angústia, ânsia ou nervosismo é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de perigo real ou imaginário, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, medo intenso, aperto no tórax, transpiração, etc.

Na hipnose, o objetivo não é eliminar a ansiedade, pois esta é inerente ao ser humano, o objetivo é aprender a lidar com a ansiedade, com temperança e equilíbrio. É

necessário verificar o porquê ela traz sofrimento em momentos específicos, o porquê de não conseguir controlá-la.

## **TIMIDEZ**

A Timidez pode ser definida como o desconforto e a inibição em situações de interação pessoal que interferem na realização dos objetivos pessoais e profissionais de quem a sofre. Caracteriza-se pela obsessiva preocupação com as atitudes, reações e pensamentos dos outros.

A timidez aflora geralmente, mas não exclusivamente, em situações de confronto com a autoridade, interação com pessoas do sexo oposto, contato com estranhos e ao falar diante de grupos - e até mesmo em ambientes familiares. A timidez é um padrão de comportamento em que a pessoa não exprime (ou exprime pouco) seus pensamentos e sentimentos e não interage ativamente. Embora não comprometa de forma significativa a realização pessoal, constitui-se em fator de empobrecimento da qualidade de vida. Deste ponto de vista, a timidez não pode ser considerada um transtorno mental. Aliás, quando em grau moderado, todos os seres humanos são, em algum momento de suas vidas, afetados pela timidez, que funciona como uma espécie de regulador social, inibidor dos excessos condenados pela sociedade como um todo, ou micro-sociedades.

A timidez funciona ainda como um mecanismo de defesa que permite à pessoa avaliar situações novas através de uma atitude de cautela e buscar a resposta adequada para a situação.

Existem dois tipos de timidez:

a) **Timidez situacional:** a inibição se manifesta em ocasiões específicas, e, portanto o prejuízo é localizado (por exemplo: a pessoa interage bem com a autoridade e pessoas do sexo oposto, mas sente vergonha de falar em público);

b) **Timidez crônica:** a inibição se manifesta em todas as formas de convívio social. A pessoa não consegue fazer amigos e falar com estranhos, intimida-se diante da autoridade, tem medo de falar em público etc.

O tratamento com hipnose pode ser iniciado com o fornecimento de instrumentos para o desenvolvimento pessoal do paciente. É necessário modificar o ciclo de constantes fracassos sociais. Verificar quais são as limitações reais, e o que pode ser superado. Na hipnose é possível desenvolver novas formas de pensar e aprender a lidar com a dificuldade de forma diferente nas situações sociais. Pode-se desenvolver aprendizagens a partir da pseudo-orientação no futuro ou progressão de idade, fenômenos da hipnose que colocariam o paciente em situações futuras de sucesso social em diferentes ambientes, pessoal e profissional.

## **GAGUEIRA**

A disfemia, conhecida popularmente como gagueira ou gaguez é um distúrbio da linguagem em que o indivíduo repete sílabas ou faz longas pausas ao pronunciar palavras. Também usam-se os termos disfemismo ou disfluência; além de gago o indivíduo que apresenta disfemia recebe o nome de tartamudo, balbo (de balbuciar) ou tardíloquo.

Cerca de 75% das crianças entre dois e quatro anos de idade apresenta episódios de disfemia, sendo geralmente episódios transitórios que duram poucos meses, ocorrendo em consequência de uma combinação de vários fatores durante o desenvolvimento da fala. Um destes fatores é a presença de um raciocínio mental muito mais veloz do que a capacidade de articular palavras e organizar frases nesta idade.

O rápido fluxo de pensamentos, geralmente associado à ansiedade para contar rapidamente algo importante ou que impressionou muito, também contribui para que a criança apresente alguma dificuldade para produzir um ritmo regular e suave em sua fala. Esta disfluência pode aumentar quando a criança está ansiosa, cansada ou

doente e quando está tentando dominar muitas palavras novas. Normalmente, este distúrbio é transitório, apenas uma minoria das crianças que apresentam disfasia em tenra idade, cerca de 1% ou 2%, necessitará de tratamento especializado. Estes poucos casos que persistem por mais tempo do que o habitual podem estar associados a uma história familiar de gagueira, sugerindo uma predisposição hereditária.

A hipnose vai atuar em aprendizagens passadas que possivelmente causaram a gagueira, ou mesmo aprender coisas no presente que possibilitem a superação, sem necessariamente ir ao passado. Como os fatores educacionais, familiares e/ou sociais, tem grande influencia, é importante verificar como o paciente vê a si mesmo e ao outro. Se tem momentos em que não gagueja e por que. As vezes são pessoas muito agressivas com as palavras, tiveram uma educação autoritária e quando se vê nessas situações, gagueja mais. Com a hipnoterapia busca-se um autoconhecimento maior, que possibilitará a mudança e a fluência do pensar e do falar.

## **MEDO**

O medo é um sentimento que proporciona um estado de alerta demonstrado pelo receio de fazer alguma coisa, geralmente por se sentir ameaçado, tanto fisicamente como psicologicamente.

Pavor é a ênfase do medo. O medo pode provocar reações físicas como descarga de adrenalina, aceleração cardíaca e tremor. Pode provocar atenção exagerada a tudo que ocorre ao redor, depressão, pânico etc. O medo é uma reação obtida a partir do contato com algum estímulo físico ou mental (interpretação, imaginação, crença) que gera uma resposta de alerta no organismo. Esta reação inicial dispara uma resposta fisiológica no organismo que libera hormônios do estresse (adrenalina, cortisol) preparando o indivíduo para lutar ou fugir.

O medo pode se transformar em um transtorno mental (Fobia) quando passa a comprometer as relações sociais e a causar sofrimento psíquico.

Com a hipnose busca-se trabalhar esse medo, pois na maioria das vezes o paciente reconhece que este é um medo absurdo, porém não sabe como fazer para evitar. Percebe-se impotente e sem forças para lutar com tal gigante. Por vezes subjacente a este medo existe um trauma acontecido em algum momento da vida. Pode-se fazer uma regressão de idade, ou mesmo hipermnésia, do momento em que o fato ocorreu e então trazer à lucidez. Desta forma possibilita-se que o paciente por ele mesmo consiga perceber porque o medo acontece, e desta forma ressignificar o ocorrido e eliminar ou lidar melhor com o objeto ou a situação que lhe causam medo. Não necessariamente precisa-se ir ao passado, pode-se desenvolver aprendizagens presentes que dão a possibilidade de viver sem o medo, com coragem e autoconfiança.

## **FOBIA SOCIAL**

A fobia social (chamada também sociofobia ou ansiedade social) é uma timidez exagerada que se caracteriza por medo e ansiedade firmados e persistentes ao ser exposto a determinadas situações sociais, na interação com outros, ou também simplesmente no ser observado em alguma situação. Tudo isso ocorre até o ponto de interferir na maneira de viver de quem a sofre.

As pessoas afetadas por essa patologia compreendem que seus medos são irracionais, no entanto experimentam uma enorme apreensão ao confrontarem situações socialmente temidas e não raramente fazem de tudo para evitá-las. Durante as situações temidas, é freqüentemente presente nessas pessoas a sensação de que os outros as estão julgando e, enfim, tais sujeitos não raramente temem ser reputados muito ansiosos, fracos ou estúpidos. Por conta disso, tendem freqüentemente a se isolarem.

É possível por meio da hipnose provocar certas alterações específicas no pensamento. Alterações estas que levarão o cliente a ter novas articulações nervosas para a superação do problema. Assim, ele terá novas aprendizagens que possibilitarão um enfrentamento diferente do que vinha acontecendo. Até então estava com uma forma de pensar viciada, que lhe causava sofrimento e que depois do trabalho hipnoterapêutico lhe possibilitará a mudança.

## **ANORGASMIA**

A anorgasmia pode ser definida como uma inibição recorrente ou persistente do orgasmo feminino, manifestada por sua ausência ou retardo após uma fase de excitação sexual adequada em termos de foco, intensidade e duração.

Não se considera, porém, essa inibição como anorgasmia se a mulher é capaz de atingir o orgasmo através de manipulação do clitóris. Podem existir fatores biológicos correlacionados, já que a capacidade de ter orgasmos da mulher geralmente aumenta ao longo de sua vida, assim como fatores psicológicos, como apresentar sentimentos de culpa em relação atividade sexual, deficiência feminina em assumir o papel erótico, medo de engravidar, traumas relacionados ao sexo, como por ter sofrido algum abuso sexual, ter tido relações dolorosas.

### **Tipos de anorgasmia:**

- Anorgasmia primária: quando a mulher nunca experimentou a sensação de orgasmo através do coito e nem mesmo na masturbação ou em sonhos.
- Anorgasmia secundária: quando a mulher já experimentou o orgasmo com certa normalidade em período anterior de sua vida e, por motivos vários, deixaram de tê-lo de forma sistemática.
- Anorgasmia total ou absoluta: quando a mulher não sente orgasmo, independentemente do tipo ou da qualidade do estímulo.
- Anorgasmia situacional: quando a anorgasmia ocorre em

determinada situação ou com determinado parceiro ou parceira.

A hipnose poderá ajudar a desbloquear essa energia sexual em potencial, para que a mulher tenha uma satisfação plena em suas relações sexuais. Tanto suprindo de informações sobre o problema e as soluções para isso, como trabalhar internamente as seqüelas causadas pelo problema, para que possa haver uma ressignificação interna dos fatos relacionados ao ato sexual, podendo assim ter prazer sexualmente.

### **EJACULAÇÃO PRECOCE**

A ejaculação precoce, também conhecida como ejaculação prematura ou pelo termo Latim ejaculatio praecox, é o problema sexual mais comum em homens afetando 20-30% deles. É caracterizada pelo déficit do controle voluntário sobre a ejaculação. Foi definido que um homem sofre de ejaculação precoce se ele ejacula antes de sua parceira atingir o orgasmo em mais de 50% de suas relações sexuais. Alguns outros pesquisadores da área definiram a ejaculação precoce como no caso de o homem ejacular dentro de dois minutos de penetração; entretanto, uma pesquisa realizada por Alfred Kinsey nos anos de 1950s demonstrou que três quartos dos homens ejacularam dentro de dois minutos de penetração em mais da metade de suas relações sexuais. Hoje a maioria dos terapeutas entendem a ejaculação precoce como o déficit do controle sobre a ejaculação, interferindo com o bem-estar sexual ou emocional de um ou ambos os parceiros.

Na hipnoterapia, além da técnica utilizada para diminuir a ansiedade e resolução de possíveis traumas ou experiências negativas, é importante fornecer ao paciente informações que por vezes são desconhecidas deste, para que possa se conhecer melhor, não só psicologicamente, mas também, corporalmente. Desta forma, pode-se eliminar essa dificuldade e ter uma vida sexual adequada e satisfatória.

## SESSÕES DE HIPNOTERAPIA

Na primeira sessão é feita uma pequena investigação do problema do cliente, assim o hipnoterapeuta pode decidir qual caminho seguir durante a terapia. Logo na primeira sessão, você vai tirar todas as suas dúvidas relacionadas à hipnose e experimentar a maravilhosa sensação de entrar em um transe hipnótico.

As sessões são semanais e duram, em média, 60 minutos. Não podemos dizer com precisão a quantidade de consultas que você irá fazer para alcançar os resultados esperados, mas as melhoras serão percebidas desde as primeiras sessões.

Durante o transe hipnótico, você ficará consciente e ouvirá tudo que for dito, mas caso você se sinta mais seguro, as sessões podem ser gravadas.

### Os Resultados

Uma análise publicada na revista American Health Magazine, elaboradas pelo psicólogo americano Alfred A. Barrios, Ph.D., revelou as seguintes percentagens de recuperação em pacientes que se submeteram a três diferentes formas de terapia:

- **Psicanálise:** 38% de recuperação após 600 sessões;
- **Terapia Comportamental:** 72% de recuperação após 22 sessões;
- **Hipnoterapia:** 93% de recuperação após 6 sessões (cerca de 1 mês e meio).
- 

Para agendar uma sessão, envie um e-mail para [contato@experimentehipnose.com.br](mailto:contato@experimentehipnose.com.br). Atendemos em vários bairros do Rio de Janeiro.

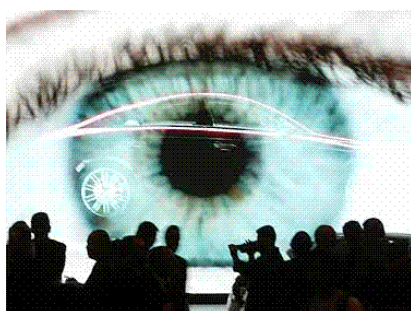
## APRENDA HIPNOSE

Depois de tudo que você aprendeu neste e-book, decidir aprender mais sobre hipnose, entre em contato através do e-mail [contato@experimentehipnose.com.br](mailto:contato@experimentehipnose.com.br) e solicite mais informações sobre nossos cursos. Realizamos treinamentos em várias cidades do Brasil.

Você pode conferir nossa agenda de curso no nosso site: [www.experimentehipnose.com.br](http://www.experimentehipnose.com.br)

Temos cursos intensivos que podem ser realizados em um único fim de semana. Confira, o valor do investimento pode ser muito menor do que você imagina.

# EXPERIMENTE HIPNOSE



Este e-book pode ser distribuído livremente, se não for alterado.