

# A Face da Hipnose Moderna

Autora- Magda Pearson

A Hipnose é vista por diferentes lentes, ao longo muitos anos, seguindo a cada momento histórico, mas ainda hoje guarda ranços de antigas concepções acerca de sua significação e efetiva contribuição para a prática clínica, tanto médica quanto psicológica. Teve seu início muito antes da existência de relatos escritos da história humana, a Hipnose já podia ser encontrada nas cerimônias religiosas e de cura de muitos povos primitivos, os quais se utilizavam dela para induzir seus participantes ao transe hipnótico.

A hipnose é um processo de comunicação efetiva que influencia e produz mudanças e é vista como um fenômeno relacional. A indução comunica ideias e elicia cadeias de pensamentos e associações dentro da pessoa, que levam a respostas comportamentais, direcionando a atenção do paciente aos processos internos, às próprias sensações de seu corpo, às suas memórias, emoções, pensamentos, sentimentos e ideias, aprendizagem e experiências anteriores.

Em contraste com a Hipnose Clássica controlada pelo hipnotizador, uma atenção mais focada no paciente foi desenvolvida pelo psiquiatra Dr. Milton H Erickson rejeitou ideias sugestionáveis, transe artificial e efeitos controlados pelo hipnotizador. Ele desenvolveu a abordagem Ericksoniana, considerada em tempos atuais a Hipnose Moderna.

Palavras Chaves: Erickson- Hipnose- comunicação hipnótica

## **Introdução**

A comunicação entre os seres humanos sempre foi objeto de estudos em diversos campos do conhecimento, mas a partir da perspectiva da filosofia sobre a pragmática da linguagem, que é o agir na realidade, e não apenas constatar e retratar a realidade que nos interessa, para relacionar os atos de fala, com a linguagem hipnótica.

A Hipnose, tanto a clássica quanto a moderna se realiza a partir de atos de fala, sendo entendida numa perspectiva mais ampla de linguagem. Uma característica marcante sobre os fenômenos hipnóticos é a “fala do terapeuta”, enquanto “poder atuante” no hipnotizado. Qualquer ato da fala, através do qual um falante se comunica com outro sobre algo, apresenta três características: o que pronuncia; o que escuta e relação entre eles – relações dialógicas, que levam a todas as partes envolvidas a compartilhar uma ação, acordo, sentimento ou desejo. A palavra é um estímulo capaz de desencadear uma resposta emocional como também de induzir um estado hipnótico. Constrói uma ponte entre a cognição e o fenômeno hipnótico acarretando uma mudança na resposta emocional.

## **Um pouco de Erickson:**

Milton Hyland Erickson nasceu no estado de Nevada – EUA, em 15 de Dezembro de 1901 e faleceu em 1980 em Phoenix – Arizona. O primeiro fato marcante da vida de Erickson que o acompanhou durante vários anos, foi a questão referente as suas inúmeras dificuldades físicas e de saúde. Erickson contraiu poliomielite aos 17 anos, ficando totalmente incapacitado de fazer qualquer coisa a não ser falar e mover os olhos durante alguns anos. As dificuldades e dores físicas estiveram presentes durante sua vida, intercalando episódios de melhora e crises recorrentes de pólio, fazendo com que

aos poucos houvesse uma degeneração progressiva de seus músculos e múltiplas deficiências. E para se entreter com essa limitação, Erickson ficava observando as pessoas e o ambiente, principalmente as suas irmãs mais novas. Observando os movimentos das suas irmãs quando diziam “sim” aos seus pais, mesmo querendo dizer “não” ou vice versa, ele desenvolveu grande habilidade em linguagem não verbal. Além disso, Erickson alegou que, naquele momento, ele começou a ter “memórias corporais” de movimentos que ele podia facilmente fazer antes.

Para tentar combater a doença, Milton Erickson começou a se concentrar nessas memórias corporais e gradualmente começou a recuperar o controle do corpo até o ponto em que era capaz de falar e mover os braços normalmente novamente. Seu médico recomendou que ele exercitasse a força da parte superior do corpo, que Erickson levou muito a sério. Para se recuperar o mais rápido possível, esse psiquiatra planejava fazer uma viagem de canoa de 1.600 m. 1, 6 KM para poder fortalecer seu corpo e frequentar a faculdade. Após essa perigosa aventura, Erickson conseguiu caminhar novamente com a ajuda de uma bengala e foi para a Universidade de Wisconsin estudar medicina e psiquiatria. Erickson foi fundador e presidente da American Society of Clinical Hypnosis, além de fundador e editor da revista daquela sociedade, a "American Journal of Clinical Hypnosis".

A história de Erickson e a sua visão inovadora de Psicoterapia é em última análise, a história da superação de suas inúmeras dores e problemas de saúde. Erickson se interessou inicialmente pelo uso da hipnose no controle e manejo de dor crônica, vindo a desenvolver durante toda sua vida inúmeras técnicas para seu tratamento. Como ele mesmo dizia, a pólio foi o melhor professor que já tivera quanto ao comportamento humano e seu potencial. Ensinou a ele a força da motivação, mínimas mudanças comportamentais e um extremo senso de percepção e observação.

## **II - Hipnoses**

Para a Associação Americana de Psicologia (APA), a hipnose consiste em um procedimento durante o qual um profissional de saúde ou pesquisador sugere que um sujeito experimente mudanças de sensações, percepções, pensamentos e comportamentos. O contexto hipnótico é geralmente estabelecido por um procedimento de indução. Embora haja muitas induções hipnóticas diferentes, a maioria inclui sugestões de relaxamento, calma e bem-estar. Instruções para pensar sobre experiências agradáveis são também comumente incluídas em induções hipnóticas. Qualquer que seja a técnica de indução que se utilize, a linguagem verbal faz parte do próprio processo, através de uma intervenção proposital em seu estado de consciência por parte do “hipnotizador” colocado sob o chamado estado hipnótico. Independentemente da abordagem utilizada para tentar explicar este processo, o fato é que o transe é um pressuposto em qualquer forma de hipnose. (Ferreira, 2006)

### **- Hipnose Clássica:**

Na indução da hipnose clássica, destacam-se três condições essenciais, não necessariamente suficientes: 1) a adesão consciente do sujeito às regras iniciais da técnica utilizada. 2) a utilização prioritária de atos de fala diretivos. 3) a gradação da força ilocucional, como regra de sua utilização. Note-se que esses atos de fala não só se tornam imprescindíveis, como também é necessária uma sequência gradativa enquanto eles vão surgindo. Em primeiro lugar, os “pedidos”; depois os “conselhos”, as “sugestões”, o “desafio”, a “ordem”. É a autoridade ou o poder do hipnotizador que vai se constituindo, gradativamente, ao longo da indução. Mas essa gradação, essa

negociação de autoridade, para a entrada no transe, indispensável à hipnose clássica, pode não o ser em outros

A relação hipnótica baseia-se na aceitação implícita de um tipo de acordo, sobre o conteúdo do comunicado, sobre a interpretação dos seus elementos e sobre a sua qualificação. Na hipnose tanto o hipnotizador quanto o paciente também comunicam entre eles a níveis diferentes, a fenomenologia que deriva, origina a partir de uma precisa situação interpessoal, de uma transação entre os dois elementos que comunicam e de uma particular relação dual, na qual há uma tentativa aceita de modificação de um determinado comportamento por meio duma dinâmica da sugestão.

A hipnose é um processo, uma alteração de consciência, em que a sugestão é um dos elementos. Por sugestão entende-se a capacidade em hipnose de influenciar o outro. E influenciar sob certas condições é realizada basicamente pela fala, mas não exclusivamente por ela, desencadeia fenômenos específicos, chamados de transe hipnóticos. A hipnose sugestiva de Bernheim da Escola de Nancy juntamente com Charcot, em Salpêtrière, preconizava a atuante fala autoritária do hipnotizador dando ênfase ao “poder” da palavra. Um fator importante a ser observado é a utilização quase exclusiva de atos de fala diretivos e uma nítida gradação da força ilocucional desses atos utilizados na Hipnose Clássica. No início, predominam “pedidos” para que o sujeito execute determinados atos corporais e mentais. Os “conselhos” também podem ser introduzidos, não necessariamente se modificando as proposições. Depois vem a sugestão: - “Durma profundamente...”

#### **- Hipnoterapia Ericksoniana:**

Em contraste com esta hipnose controlada pelo hipnotizador, uma atenção mais focalizada no paciente foi desenvolvida pelo psiquiatra Dr. Milton Erickson. Em 1948, Erickson rejeitou ideias sugestionáveis, transe artificial e efeitos controlados pelo médico. Para ele a sugestão direta é basicamente, mesmo que inadvertidamente uma suposição de que tudo o que se desenvolve na hipnose vem das sugestões dadas. Isto significa que o terapeuta tem o poder de produzir mudanças terapêuticas no paciente e desconsidera o fato de que a terapia resulta de uma recombinação interior do comportamento do paciente conseguido por ele próprio.

Os aspectos relevantes na terapia estratégica de Erickson que a diferencia da epistemologia da hipnose tradicional. O propósito e o uso da sugestão – Inicialmente em 1945, ele usava sugestões diretivas e repetidas, tais como: - “Agora quero que você durma!”, por exemplo, mas com o passar dos anos, em 1976 ele começou a se utilizar de sugestões indiretas, sugerindo, semeando ideias tais como: - “Talvez você se sinta confortável para começar a dormir.” É verdade que sugestão direta pode produzir uma alteração no comportamento do paciente e resultar em uma cura sintomática, pelo menos temporariamente. Mas a “cura” é simplesmente uma resposta à sugestão incluindo, uma “ressignificação” de ideias, conhecimentos e memórias, sendo imprescindível para a cura verdadeira. Para Erickson a hipnose na psicoterapia serviria de ferramenta para distrair e absorver a mente consciente, e levar à mente inconsciente através de meta- mensagens através da sugestão: su (por debaixo) e gerir (gestar uma nova coisa /fazer; nascer), novas possibilidades de acessar os recursos internos de cada pessoa e “ressignificar” aquilo que é visto como problema.

Zeig (1995) esclarece que a abordagem Ericksoniana, propõe que os aspectos de um sujeito funcionam melhor quando de forma inconsciente, ou seja, sem tantos obstáculos trazidos pela mente consciente. Ressalta que para que isso fosse possível no trabalho

com seus pacientes, Erickson fez uso de diversos meios indiretos de comunicação para possibilitar mudanças de natureza inconsciente. Dentre os meios indiretos gostava de utilizar histórias para estabelecer uma relação de empatia com o inconsciente, como, por exemplo, para dar vida a sugestões simples, sugerindo soluções a partir das crenças do paciente, ele ia semeando novas ideias, aumentando a motivação. Dessa maneira ele conseguia implantar sugestões diminuindo a resistência e redefinindo um problema. Ele acreditava que se contasse uma história que chamasse a atenção do paciente sob certos aspectos semelhantes aos seus próprios problemas, faria com que ele pensasse em seus próprios recursos para resolver seus problemas.

Além da ideia da Meta mensagem, umas palavras embutidas sutilmente dentro do conteúdo das histórias que passa diretamente inconsciente, através da hipnose assegurava a eficácia do uso de metáforas, relaxando a atenção da mente consciente e sua censura que ficavam absorvidas através de técnicas hipnóticas, enquanto as mensagens são dirigidas a mente inconsciente. Ele dividia a mente: **mente consciente e mente inconsciente**. Como mente consciente aquela parte que pensa, julga, faz e que toma conta da nossa consciência. E como mente inconsciente aquilo que se passa fora da nossa consciência, daquilo que estamos cientes, mas toma um lugar ou papel em determinar fenômenos físicos e mentais. A mente consciente é vista como uma parte limitada que não é capaz de muitos pensamentos e atos simultâneos. A mente inconsciente como sábia, ilimitada, capaz de fazer muito mais do que a gente conscientemente imagina, um verdadeiro reservatório de potências.

A originalidade das técnicas de Erickson proporciona ao paciente a liberdade de “escolher” qual é melhor para a resolução de seus problemas, favorecendo que ele mesmo desenvolva novas atitudes e crenças. Essa abordagem consiste em reduzir o foco da atenção do paciente, facilitando alterações nas condutas normais de direção e controle desse modo recebe melhor as sugestões e coloca em curso o conjunto de respostas adequadas ao seu caso. O uso de frases indiretas e vagas; de analogias e metáforas são características distintivas do trabalho de Erickson que permite ao paciente “o poder” para realizar um cambio psíquico necessário.

### III- A Linguagem Hipnótica de Erickson

O modelo da Hipnoterapia é um conjunto de padrões de linguagem utilizado para induzir transe ou um estado alterado de consciência, ainda, utilizar recursos do inconsciente para realizar mudanças desejáveis e solucionar problemas difíceis. Modificava sempre sua abordagem com a linguagem hipnótica, dependendo do problema e da personalidade individuais do cliente. Erickson fazia uma “terapia sob medida”, coletando as informações sobre o paciente através de perguntas e observação para descobrir que tipo de pessoa eram e quais suas expectativas na terapia.

Alguns exemplos da linguagem hipnótica de Erickson:- *“Você pode aprender confortavelmente...” – (Permite ao sujeito pensar em o que e como é mais apropriado aprender.)*

- *“À medida que fecha os olhos, você se torna mais confortável...” (Fechar os olhos torna-se equivalente a ficar mais confortável).*

- *“E... na medida que se aprofunda no relaxamento e seu conforto aumenta, facilitando sua aprendizagem e se tornando uma fonte de deleite” (Essas sugestões levam a mente consciente a uma série de buscas inconscientes, não têm qualquer informação específica, assim o paciente, faz sentido delas da forma que melhor lhe convier).*

- *Ao respirar profundamente e com facilidade, cada respiração o deixará cada vez mais relaxado” (Causa-efeito liga o que está acontecendo naturalmente acompanhando o resultado que você deseja conduzindo.)*

- *Tudo que precisa, está disponível a você em algum lugar de seu inconsciente!*

Assim, enquanto outros hipnoterapeutas usavam técnicas como relaxamento ou indução profunda para introduzir seus pacientes em transe, Erickson usava ferramentas inteiramente diferentes. Por exemplo, ele falou com seus clientes usando histórias metafóricas, que na superfície pareciam irrelevantes, mas na verdade continham sugestões hipnóticas ocultas.

Uma das ferramentas mais famosas do repertório de Erickson foi a confusão. Ao usar histórias9 aparentemente sem sentido ou usar outros recursos destinados a confundir a mente consciente da pessoa, esse terapeuta conseguiu introduzir seus pacientes em transe ou fornecer sugestões sem que eles percebessem.

Entre essas ferramentas, a mais importante foi a indução de aperto de mão. Milton H. Erickson desenvolveu uma técnica que lhe permitia criar confusão nas pessoas simplesmente apertando as mãos, de modo que ele pudesse tirar proveito desse gesto aparentemente inofensivo para apresentá-las a um estado de hipnose profunda.

Dizem que a eficácia desse método foi tão alta que, no final de sua vida, seus conhecidos evitaram apertar as mãos para cumprimentá-lo e evitar serem hipnotizados. Mais tarde, terapeutas como Richard Bandler (um dos criadores da PNL) começaram a usar suas próprias versões dessa técnica, que hoje se tornou muito popular nos círculos da hipnose.

Por outro lado, Erickson também foi capaz de confundir a mente consciente simplesmente falando, usando, por exemplo, técnicas como o falso dilema. Nesta ferramenta, o paciente recebe duas opções convenientes para o psiquiatra, dando-lhe uma falsa sensação de que ele pode escolher o que vai acontecer enquanto é direcionado para o resultado desejado.

#### **Referências bibliográficas:**

Erickson, M.H. (1980). Coletânea de Milton Erickson, MD: Vol I. A natureza da hipnose e sugestão (E.L. Rossi, Ed) New York: Editora Irvington

Ferreira, M, V, C.(2006). Hipnose na Prática Clínica. São Paulo: Atheneu

Rosen,S. (1994).Minha voz irá contigo: Os Contos Didáticos de Milton Erickson :Ed. Psy

Zeig, J.(2003). Vivenciando Erickson. Ed.. Livro Pleno. Campinas.