

**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DA AMÉRICA LATINA – ISAL
INSTITUTO EDUCACIONAL DE BEM COM A VIDA**

Murillo Cezar Cucatto

HIPNOSE: A BASE DA PNL

CURITIBA

2011

**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DA AMÉRICA LATINA – ISAL
INSTITUTO EDUCACIONAL DE BEM COM A VIDA**

Murillo Cezar Cucatto

HIPNOSE: A BASE DA PNL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao ISAL e Instituto
Eduacional De Bem Com a Vida, como
exigência parcial para obtenção do título
de Especialista em Pedagogia da
Consciência Corporal e Programação
Neurolinguística,

Orientadores: John Rafael e Vânia Lúcia
Slaviero

**CURITIBA
2011**

HIPNOSE: A BASE DA PNL

Murillo Cezar Cucatto¹

“É muitíssimo mais fácil fazer mudanças pessoais num estado alterado do que em um estado de vigília.”

Richard Bandler

RESUMO: Este trabalho apresenta a estreita relação entre a Linguagem Hipnótica e a Programação Neurolinguística (PNL). Através das definições científicas e metodologias utilizadas em técnicas de PNL, procura-se revelar a importância de um estudo mais aprofundado da Hipnose por parte dos estudiosos da PNL, trazendo à consciência a aplicação e o conhecimento desta técnica.

Palavras-chave: PNL. Programação Neurolinguística. Hipnose. Rapport. Modalidades e Sub-modalidades. Psico-geografia. Linha do Tempo. Transe hipnótico.

ABSTRACT: This article presents the close relationship between the Hypnotic Language and neurolinguistic programming (NLP). Through the scientific definitions and methodologies used in NLP techniques, seeks to reveal the importance of further study of Hypnosis by scholars of NLP, bringing to consciousness the knowledge and application of this technique

Key words: PNL. Programação Neurolinguística. Hipnose. Rapport. Modalidades e Sub-modalidades. Psico-geografia. Linha do Tempo. Transe hipnótico.

¹ Bacharel em Economia pela Fundação de Estudos Sociais do Paraná, Practitioner em PNL pelo Instituto Educacional de Bem com a Vida, Master em Hipnose Clínica pela Academia Internacional de Hipnosis Clínica y Experimental (A.I.H.C.E – Navarra - Espanha). E-mail: murillo@hipnoseeregressao.org.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	01
2	A HIPNOSE	02
2.1	Conceitos de Hipnose.....	02
2.2	A influência da Hipnose nos processos mentais	03
2.3	Conceitos e tipos de Indução Hipnótica	04
2.4	Características do Estado de Transe	05
2.5	Características da Linguagem Hipnótica	06
2.6	As ondas cerebrais e o Estado de Transe	07
3	HIPNOSE ERICKSONIANA E A PNL	09
3.1	Conceito de Programação Neurolinguística (PNL)	09
4	HIPNOSE NAS TÉCNICAS DE PNL	10
4.1	Rapport, espelhamento e calibragem utilizando linguagem hipnótica.....	11
4.1.1	Aspectos fisiológicos e suas relações com o Estado de Transe	12
4.2	Remodelagem e a linguagem hipnótica	13
4.3	Sub-modalidades e a linguagem hipnótica.....	15
4.4	Linha do tempo em estado de transe	17
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
6	REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

O estudo da Programação Neurolinguística vem se intensificando rapidamente tendo em vista as melhorias alcançadas tanto em organizações, nos aspectos de saúde, como individualmente. Muitas pessoas ignoram o uso da linguagem hipnótica no desenvolvimento e aplicação das técnicas que envolvem a PNL. Este artigo tem como objetivo evidenciar que é premissa o estudo aprofundado das formas de linguagem hipnótica, tendo em vista que influenciam diretamente nos resultados alcançados na aplicação da PNL.

A maioria das pessoas que inicia o estudo da Programação Neurolinguística desconhece a aplicação da hipnose em seu contexto.

Inicialmente, far-se-á uma exposição de conceitos onde se procura demonstrar as características comuns. Para objeto de pesquisa escolheu-se dentre as várias técnicas contidas na PNL, as Sub-modalidades, e a Linha do Tempo para evidenciar o uso da linguagem hipnótica. Evidente que este estudo é o início de um despertar e que mais pesquisas são necessárias para poder identificar a forma de linguagem e a necessidade de se explorar mais as técnicas de linguagem hipnótica.

2 A HIPNOSE

2.1 Conceito de Hipnose

A hipnose é uma técnica que tem como objetivo alcançar um estado alterado de consciência, prefiro dizer ampliado ao invés de alterado, pois neste estado alcança-se uma comunicação mais efetiva entre a mente consciente e não consciente do que em estado de vigília.

Por ser uma técnica que se utiliza da comunicação verbal para conduzir uma pessoa ao estado desejado, pode-se dizer que se aplica no processo uma linguagem apropriada, considerando o tom de voz, expressão corporal, canais de percepção e outras características.

Seguem conceitos da hipnose segundo alguns autores:

Hipnose é um estado alterado de consciência, ou é um estado de consciência no qual o conhecimento que você adquiriu durante toda sua vida e que você usa automaticamente torna-se, de repente, disponível.
Milton Erickson²

Segundo William Edmonston Jr³,

O termo hipnose deveria ser substituído por “*anesis*”. *Anesis* é um processo em dois passos: (1) relaxamento, seguido por (2) flutuação do nível de alerta, ditado pelas exigências de atividade subsequente às sugestões.”

Para Michael Yapko⁴:

Hipnose clínica é um sistema de comunicação habilidosa e influenciada que ensina como palavras podem curar. [...] Hipnose Clínica é o habilidoso uso de palavras e gestos de maneira particular para alcançar resultados específicos.

Philip H. Farber diz⁵: “uma compreensão dos métodos de comunicação e a sua utilidade em influenciar mudanças.”

John Hartland cita⁶:

² Apud, SLAVIEIRO, Vânia – apostila de Pós Graduação em Pedagogia da Consciência Corporal e Programação Neurolinguística Módulo Hipnose Ericksoniana,

³ Apud, FERREIRA, Marlus Vinicius Costa, Hipnose na Prática Clínica, pg 155

⁴ Apud, FERREIRA, Marlus Vinicius Costa, Hipnose na Prática Clínica, pg 155

⁵ Apud, FERREIRA, Marlus Vinicius Costa, Hipnose na Prática Clínica, pg 157

⁶ Apud, FERREIRA, Marlus Vinicius Costa, Hipnose na Prática Clínica, pg 155

Hipnose é o processo que visa obter um estado ampliado de consciência através da concentração da atenção. Exemplo de alguns métodos que também ampliam a consciência: meditação e Yoga.

O estado hipnótico num sentido mais amplo não é mais do que um estado emocional intensificado. Galina Solovey e Anatol Milechnin – 1957

A indução hipnótica, como termo, é o processo anterior ao estado de transe, ou melhor, é a técnica que permite obter o estado de transe ou estado alterado de consciência.

Sobre a importância de se utilizar a linguagem hipnótica, Richard Bandler disse:

É muitíssimo mais fácil fazer mudanças pessoais num estado alterado do que no estado de vigília. O fato de não ter as escolhas que quer é uma função do estado de consciência dentro do qual você se encontra. Seu estado de vigília normal é, por definição, uma descrição de suas capacitações e de suas limitações. Se você estiver dentro de um estado no qual está limitado, e tenta fazer mudanças nessas limitações com seu estado normal de consciência, esta é uma situação fadada ao insucesso.⁷

2.2 A influência da Hipnose nos processos mentais

Os processos de transe hipnótico proporcionam uma comunicação direta ao subconsciente, sem interferência da mente lógica e racional. Quando somos submetidos a uma experiência de fracasso ou traumática, a mente racional pode concluir que a situação sempre será de fracasso, sem considerar alternativas que levariam ao sucesso. Com esta mente crítica reduzida, pode-se sugerir a mente subconsciente que podem existir outras possibilidades e o sucesso desta forma ser alcançado. Este é o poder da comunicação intencional e diretamente ao subconsciente.

⁷ Atravessando: passagens em psicoterapia – John Grinder e Richard Bandler – São Paulo : Summus, 1984. Pag. 44 e 45.

2.3 Conceitos e tipos de Indução Hipnótica

O transe hipnótico é caracterizado por cinco fases que estão implícitas no próprio processo.

A indução é a primeira fase do processo propriamente dito, esta fase tem como objetivo manter a concentração da pessoa e fazê-la sentir que pode seguir as sugestões do hipnólogo.

Os tipos de indução são:

- **Fixação da atenção** – técnica que utiliza a fixação da atenção utilizando os cinco sentidos. Ex.: fixe o seu olhar neste ponto..., fixe a sua atenção em sua respiração..., fixe a sua atenção ao som do metrônomo..., etc...

- **Indução rápida:** normalmente utilizadas em hipnose de palco, utiliza-se principalmente de desvio de atenção em processos

- **Indução indireta ou por metáforas:** utilizadas preferencialmente em processos terapêuticos, visa levar à pessoa a um estado alterado de consciência de forma sutil utilizando-se linguagem indireta e utilizando-se de metáforas ou histórias direcionadas ao assunto abordado. Muito utilizada na hipnose ericksoniana;

- **Indução por confusão ou invasiva** – tipo de indução utilizada para pessoas mais racionais ou que possuem forte bloqueio ao processo, tem como objetivo sobrecarregar a mente consciente para se ter acesso ao subconsciente através de confusão mental;

- **Indução permissiva:** mais utilizada em processos terapêuticos, utiliza-se de postura vocal maternal ou colaborativa de forma a obter a permissão e colaboração durante o processo. Fortemente indicada para utilização com autoridades, empresários e líderes.

- **Indução por relaxamento fracionado** – muito utilizada, inclusive sem a consciência de que é um processo de indução. Apesar de ser de fácil aplicação e uma das técnicas mais utilizadas, necessita de atenção quando aplicadas em pessoas que acreditam não conseguir relaxar. Pode-se utilizar os padrões da indução permissiva no processo de relaxamento.

Para que a indução tenha um bom resultado, temos que seguir certos padrões de linguagem. A repetição de certas instruções com a utilização de sinônimos, frases curtas utilizando elementos de ligação como: e, enquanto...

2.4 Características do Estado de Transe

Independente das discussões entre os teóricos e os defensores da “teoria do estado”⁸, o estado de transe ou estado alterado de consciência, caracteriza-se, na prática clínica por mim evidenciada, por levar às pessoas que assim se encontram a mudanças físicas e fisiológicas que se seguem abaixo. Estas características variam de pessoa para pessoa, tanto na intensidade como na frequência.

- Rubor ou palidez da face;
- Movimentos ideomotores em membros superiores e inferiores;
- Movimentos involuntários em um ou mais dedos;
- Relaxamento dos músculos da face e pescoço;
- Tremor palpebral;
- Reversão ocular;
- Relaxamento dos braços;
- Alteração da frequência respiratória e cardíaca;
- Redução de resposta às perguntas formuladas;
- Aumento da imaginação, as imagens tornam-se reais no momento;
- Diminuição da motricidade voluntária;
- Catalepsia braquial e palpebral;
- Aumento da sensibilidade cinestésica, sentido temperatura, odores e tato diferentemente do estado de vigília;
- Foco de atenção seletiva, a pessoa seleciona somente as sensações e emoções da cena vivenciada, ruídos externos podem não ser notados;
- Distorção do tempo;
- Sensações de formigamento nas extremidades
- Dilatação da pupila;
- Avermelhamento dos olhos;
- Aumento da sugestibilidade;
- Hipermnésia (facilidade em recordar acontecimentos do passado);
- Amnésia.

⁸ Hipnose na Prática Clínica – Marlus Vinicius Costa Ferreira – Ed. Atheneu – 1ª Ed. Pag. 47

2.5 Características da Linguagem Hipnótica

O objetivo principal da hipnose, como processo, é reduzir a porção crítica da mente, de acordo com as necessidades da pessoa, e assim as sugestões empregadas possam ser efetivamente aceitas pela mente subconsciente, com o mínimo de interferência da mente racional. Em outras palavras, através da comunicação verbal, gestos e expressões, ou seja, toda a forma de hipnose tem como princípio fundamental a comunicação e sendo assim necessita de uma linguagem para se atingir o estado alterado de consciência.

Sabemos que em uma comunicação eficaz 7% referem-se às palavras, 55% linguagem corporal (gestos e expressões) e 38% ao tom de voz e postura vocal.

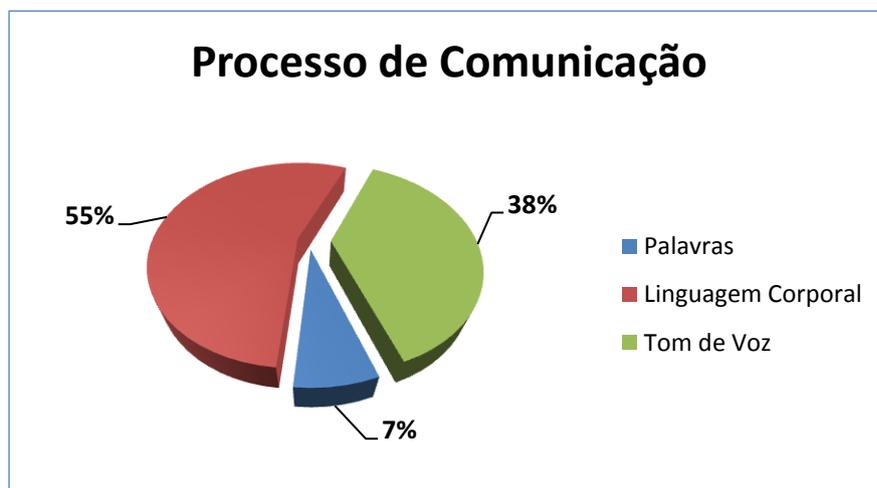


GRÁFICO 1: PROCESSO DE COMUNICAÇÃO

Então o processo de indução hipnótica possui as seguintes características:

- Tom de voz tranqüilo e monótono;
- Utilização de conjunções e elementos de ligação evitando pausas e desconexão de idéias (e, enquanto, assim, como...);
- Pausas mudas com a intenção de proporcionar tempo para a formulação de imagens e sensações;
- Segurança na postura vocal;
- Frases afirmativas e objetivas;

- Uso de metáforas nas induções e sugestões indiretas;
- Uso de postura vocal paternal (ordens diretas) para pessoas que exercem funções onde são freqüentemente comandadas e/ou lideradas;
- Uso de postura vocal participativa (colaborativa) para pessoas que exercem funções de comando e liderança e que expressam abertamente que não gostam de ser mandadas;
- Uso de postura vocal maternal para pessoas sensíveis;
- Alongamento de vogais nas palavras. Ex.: “muuuito pesaaaado”;
- Utilização de gestos, mesmo que a pessoa esteja de olhos fechados, para se reforçar o tom de voz e postura vocal;
- Sincronicidade entre as reações físicas e fisiológicas que estão acontecendo e a fraseologia utilizada.

Percebe-se então que o uso dos estímulos sensoriais: visão, audição e cinestéticos, são fundamentais quando sincronizados com a linguagem e fraseologias utilizadas no processo de indução hipnótica. O uso concomitante de música, objetos para fixação do olhar, sensações cinestésicas (como sentir o corpo em contato com a cadeira), percepção da respiração e batimentos cardíacos, são todos exemplos de como se podem variar as formas de sugestão para a entrada ao estado de transe.

2.6 As ondas cerebrais e o Estado de Transe

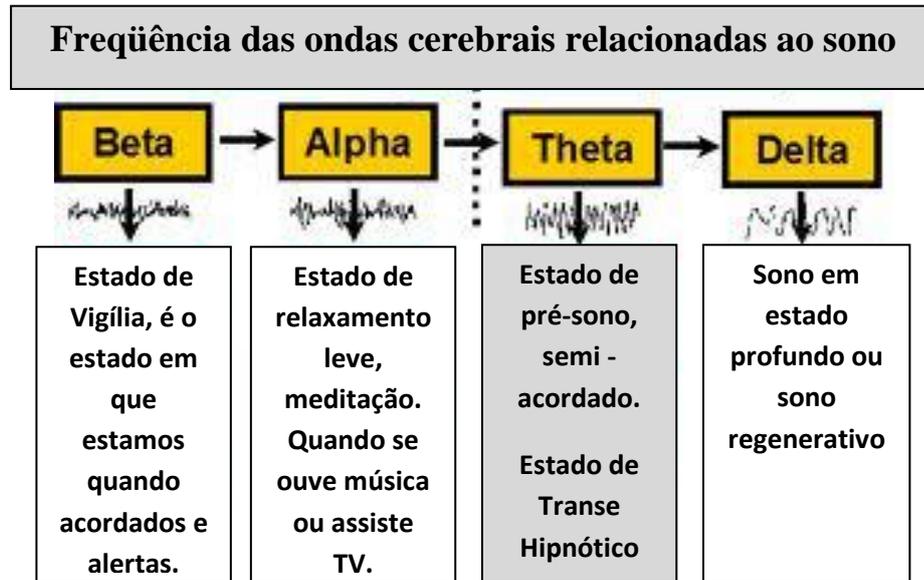
O estado alterado de consciência, ou transe hipnótico também está relacionado com a freqüência das ondas cerebrais, estas ondas são subdivididas em:

Beta – de 14 a 30 cps;

Alpha – de 8 a 13 cps (ciclos por segundo);

Theta – de 4 a 7 cps;

Delta – de 0,5 a 3,5 cps.



QUADRO 2: FREQUÊNCIA DAS ONDAS CEREBRAIS⁹

Percebe-se que entre o estado Beta, ou de vigília, e o estado Delta, o de sono profundo existe uma clara diferença das frequências cerebrais. O termo hipnose foi criado em 1843, pelo médico oftalmologista, escocês, James Braid. O prefixo Hypnos foi utilizado, pois o Dr. Braid achava tratar-se de um “sono nervoso”. Com o advento da tecnologia distinguiu-se o estado do sono dos demais estados, porém o termo Hipnose, já consagrado, preservou-se ao longo dos tempos.

O estado de transe então por apresentar a frequência Theta, alguns autores situam o estado alterado de consciência numa faixa que varia entre o estado Alpha e o estado Theta. Logo ao acordar ou pouco antes de dormir apresentamos as características do estado de transe, devido a este fato muitos autores indicam leituras e aprendizados nestes momentos, por acreditarem atuar diretamente na mente subconsciente.

⁹Quadro extraído e traduzido de http://www.trancesolutions.com/hypnosis_sleep_problems.htm

3 HIPNOSE ERICKSONIANA E A PNL

3.1 Conceito de Programação Neurolinguística (PNL)

A Programação Neurolinguística foi desenvolvida no final dos anos 70 pelos americanos Richard Bandler, na época programador e doutor em matemática, e John Grinder lingüista; os dois juntaram esforços para estudar o funcionamento da mente. Surgiu então o nome Programação Neurolingüística.

Segundo Sue Knight:

Programação Neurolingüística (PNL) é o estudo do que promove êxito no pensamento, na linguagem e no comportamento. É uma forma de codificar e reproduzir a excelência que lhe permite alcançar consistentemente os resultados que deseja tanto para si mesmo quanto para os seus negócios.¹⁰

Já Alain Karol e Patrick Barrère, definem como "... uma abordagem da comunicação e da mudança..."

Em seu livro, Introdução à Programação Neurolingüística, Joseph O'Connor e John Seymour, citam:

Programação Neurolingüística" é uma expressão um tanto obscura que na verdade compreende três idéias simples.

A parte "Neuro" da PNL reconhece a idéia fundamental de que todos os comportamentos nascem dos processos neurológicos da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação. Percebemos o mundo através dos cinco sentidos. "Compreendemos" a informação e depois agimos. Nossa neurologia inclui não apenas os processos mentais invisíveis, mas também as reações fisiológicas a idéias e acontecimentos. Uns refletem os outros no nível físico. Corpo e mente formam uma unidade inseparável, um ser humano.

A parte "Lingüística" do título indica que usamos a linguagem para ordenar nossos pensamentos e comportamentos e nos comunicarmos com os outros.

¹⁰ KNIGHT, Sue. A Programação Neurolongüística e o Sucesso nos Negócios A diferença que faz a diferença. Rio de Janeiro: Ediouro, 1997.

A "Programação" refere-se à maneira como organizamos nossas idéias e ações a fim de produzir resultados. A PNL trata da estrutura da experiência humana subjetiva, de como organizamos o que vemos através dos nossos sentidos. Também examina a forma como descrevemos isso através da linguagem e como agimos, intencionalmente ou não, para produzir resultados.

A PNL então se utiliza de várias técnicas que tem como objetivo proporcionar mudanças desejadas, através de uma abordagem lingüística e corporal, utilizando-se dos canais de comunicação (representacionais) a fim de tornar conscientes os fatores que até então estavam não conscientes, sendo estes as principais causas dos resultados indesejados.

Dentro dos estudos realizados por Grinder e Bandler, a observação e codificação dos processos utilizados por Virginia Satir, Fritz Perls e Milton Erickson foram fundamentais para se estabelecer os modelos de comunicação eficaz. Milton Erickson, pai da hipnose Ericksoniana, utilizava de linguagens, por vezes metafóricas, seguindo padrões de tom de voz, pausas mudas, alongamento de vogais e outras características que serviram de base a boa prática da PNL.

4 HIPNOSE NAS TÉCNICAS DE PNL

É muito estreita a relação entre a Hipnose Ericksoniana (passamos a denominar como HE) e a PNL. Richard Bandler e John Grinder em sua busca por respostas a eficácia em terapias, aprofundaram suas pesquisas modelando o médico Dr. Milton Erickson e através de filmagens e observações decodificaram esta importante metodologia, aplicada em todas as técnicas de PNL. Por tratar-se de uma linguagem indireta e que visa sempre permitir a individualidade do sujeito. Esta individualidade apóia-se em experiências anteriores vivenciadas pela pessoa, complementado a idéia iniciada pelo hipnólogo. Utiliza-se muito de truísmos, ou seja, verdades que não podem ser negadas, e de metáforas. As metáforas são pequenas estórias contadas que estão indiretamente ligadas a procura do individuo, de forma que o mesmo insere-se inconscientemente no conteúdo de acordo com as necessidades internas e suas buscas. A sugestão indireta tem como finalidade evitar

o consciente crítico, e assim tornando-se mais efetiva frente a mentes críticas e racionais.

O processo caracteriza-se por possuir cinco fases:

- 1- Fixação da atenção;
- 2- Despotencialização das disposições habituais rígidas da consciência;
- 3- Procura inconsciente;
- 4- Processos inconscientes;
- 5- Resposta hipnótica.

4.1 RAPPORT, ESPELHAMENTO E CALIBRAGEM UTILIZANDO LINGUAGEM HIPNÓTICA

Durante o processo de rapport e calibragem é muito importante que a forma de comunicação seja apropriada. Inicialmente espelha-se a pessoa, para logo a seguir sugerir alterações de respiração, batimentos cardíacos, postura e outros. Todas estas sugestões podem ser feitas sem a utilização das palavras, somente com sugestões em gestos e expressões que sejam coerentes com o momento.

Um ponto importante é citado no livro *Atravessando*:

Uma coisa que observei é que as pessoas são mais aptas a responder facilmente quando estão num estado que os hipnotizadores chamam de rapport (contato). O “contato” parece ser construído à base de comportamentos que combinam. Discordar de pessoas não irá formar um contato (rapport). Falar mais depressa do que as pessoas possam ouvir não irá formar contato. Falar a respeito de sentimentos ou sensações quando as pessoas estão fazendo imagens visuais não formará contato. Mas se você calibrar o andamento de sua voz pela taxa de respiração da pessoa, se você piscar na mesma velocidade que os outros piscam, se balançar a cabeça afirmativamente com a mesma velocidade em que estão balançando, e se você disser as coisas que na realidade devam ser pertinentes, ou as coisas que sentir que tem a ver com a situação, estará formando contato. Se disser: “você pode ter consciência da temperatura de sua mão, dos sons desta sala, do movimento do seu corpo enquanto respira”, suas palavras irão combinar com a experiência da pessoa, porque

todas estas coisas estão lá. Chamamos de “espelhamento” (pacing) a este tipo de combinação.¹¹

Todo o rapport é feito de forma a se estabelecer um contato com a pessoa que passa pelo processo. A linguagem e os canais de comunicação devem ser coerentes e assim naturalmente o transe hipnótico se inicia. Há alguns autores que classificam o rapport como a primeira etapa do transe hipnótico. Sendo assim a linguagem hipnótica é essencial, pois utiliza-se de forma coerente a percepção do indivíduo quanto sistemas representacionais, fraseologias, gestos, e entonação de voz.

Dentro de um processo de comunicação, a calibragem objetiva entrar-se em sintonia com os sinais não-verbais, naquele momento, de uma determinada pessoa. Para se executar então Esta técnica exige-se uma boa observação e sensibilidade para se comunicar eficazmente e obtermos as respostas que se deseja.

Sua capacidade para observar as respostas não-verbais mínimas irá aumentar dramaticamente sua capacidade para ser um hipnotizador eficiente, em particular, e, no geral, um comunicador eficaz.¹²

4.1.1 Observações dos aspectos fisiológicos e suas relações com o Estado de Transe

Durante o rapport e calibragem, deve-se ficar atento a alterações de tônus muscular, movimentos ideomotores (movimentos inconscientes e involuntários) em membros e pálpebras, catalepsia, e qualquer outro indício, que como os descritos anteriormente, sinalize a entrada em estado de transe

¹¹ Atravessando: passagens em psicoterapia – John Grinder e Richard Bandler – São Paulo : Summus, 1984. Pag. 26 e 27.

¹² Atravessando: passagens em psicoterapia – John Grinder e Richard Bandler – São Paulo : Summus, 1984. Pag. 232.

4.2 REMODELAGEM UTILIZANDO LINGUAGEM HIPNÓTICA

O processo de remodelagem consiste em proporcionar a comunicação entre a mente consciente e a pessoa como um todo focando algo que ela deseje modificar, gerando novos comportamentos mais condizentes e satisfatórios.

A remodelagem utilizando-se a hipnose consiste na comunicação não com a mente consciente e sim com a mente subconsciente, como nos diz Bandler e Grinder.

A grande diferença entre o processo tradicional e o se utilizando o estado de transe é que a pessoa não evidencia o que é o seu desejo de transformar. Sendo então todo o processo baseado em comunicação direta com o inconsciente, assim sendo o terapeuta não irá saber o conteúdo que está sendo trabalhado, pois haverá somente resposta do tipo sim/não.

Segue abaixo um resumo de processo de remodelagem utilizando-se do transe hipnótico. Anteriormente ao primeiro item, deve-se induzir a pessoa ao estado de transe, por qualquer dos métodos conhecidos.

- 1) **Determine sinais sim/não com o inconsciente.** Exemplos: levantar o dedo, acenos sim/não com a cabeça, etc.. Milton Erickson utilizava principalmente a levitação dos braços. Pode-se utilizar qualquer sinal não-verbal e que possa ser observado.

Exemplo: Algumas vezes o inconsciente comunica-se com a mente consciente pelo movimento ... poderá ser movimento de relaxamento... Pode ser que sua cabeça que assente... para cima e para baixo... ligeiramente... para comunicar sim, e de um lado para outro... ligeiramente... para comunicar não...¹³

Enfim, qualquer sugestão não verbal pode ser utilizada. Exemplo: perceba como agora ou daqui a instantes a sua mente subconsciente entra ... em um fácil processo de comunicação ... com seu consciente... o seu consciente permite responder sim... levantando lentamente e completamente o seu braço direito.. então o seu braço direito automaticamente levanta-se quando o seu subconsciente diz sim

¹³ Atravessando: passagens em psicoterapia – John Grinder e Richard Bandler – São Paulo : Summus, 1984. Pag. 171.

a uma pergunta... e se a resposta for não ele irá levantar lentamente o braço esquerdo... então o braço esquerdo levanta-se para não. Se preferir ele também pode responder com um sim levantando a perna direita ... ou não para a perna esquerda ... deixe que o seu subconsciente responda como sim agora... da forma com que preferir..... (após a resposta) agora permita que se expresse com o não... (após a resposta) Muito bem... agora já sabemos como o seu subconsciente irá responder às perguntas....

- 2) **Identificação do padrão de comportamento a ser mudado:** Em estado de transe pede-se que o subconsciente busque algum padrão de comportamento X, que não é satisfatório e que queira modificar. Pode-se dizer: deixe que seu subconsciente te mostre o que o incomoda ... que comportamentos deseja mudar... transformar... permita que o seu subconsciente faça isso tranquilamente...quando for identificado o que quer que seja mudado .. o sinal de sim será dado pelo seu subconsciente.
- 3) **Isolar a função positiva do comportamento:** Utiliza-se o modelo básico de remodelagem. Peça a pessoa através de sua mente subconsciente, transfira os sinais sim/não para a parte dela que faz realizar o comportamento X. se ela sabe qual a intenção positiva para se comportar daquela forma e solicitar a pessoa que através da sua mente subconsciente. Ou esta parte lhe dá uma resposta sim ou não, ou sim e não simultaneamente. O procedimento seguinte é perguntar se a pessoa está disposta a deixar que a mente consciente dela saiba qual a intenção positiva quando ela faz X.
- 4) **Criação de Novas Alternativas:** Após a mente consciente receber do inconsciente a resposta de qual a intenção positiva, peça que a parte criativa dela encontre novas formas de realizar esta intenção positiva. O objetivo aqui é só encontrar os novos meios de realizar e não de saber qual é a melhor forma.
- 5) **Avaliação de Novas Alternativas:** peça que aquela parte avalie cada alternativa para verificar se, inconscientemente, ela acredita que a escolha é imediata e efetiva. Cada vez que indicada uma alternativa em que a resposta é sim, peça que faça o sinal convencional se sim.

Deve-se ter no mínimo três alternativas que sejam acreditadas como solução.

- 6) **Escolha de uma alternativa:** peça à parte que selecione uma das alternativas que considere mais satisfatória e disponível para alcançar a função positiva. Peça à pessoa que sinalize com o sim, conforme o convencional, assim que tenha a resposta.
- 7) **Espelhamento do Futuro:** peça que o subconsciente crie uma fantasia futura onde a pessoa vê-se realizando a alternativa escolhida e identificando se o resultado era o esperado. Se houver algum sinal de que a alternativa não condisse com o esperado, retorna-se ao passo 4.

3 SUB-MODALIDADES UTILIZANDO A LINGUAGEM HIPNÓTICA

Contidas em nossas experiências, as submodalidades estão definidas por qualificarem e quantificarem as modalidades visuais, auditivas e cinestésicas. Esta qualificação é feita através das qualidades inseridas, como:

Localização: todas as experiências sensoriais estão inseridas em um local de origem;

Distância: esta localização está longe, ou perto, ou seja a certa distância;

Intensidade: forte ou fraca, grande ou pequena, mais clara ou escura, etc...;

Associada ou dissociada: está-se ativo, dentro da cena, participando; ou se está fora da experiência, como se estivesse assistindo um filme.

EXEMPLOS DE SUBMODALIDADES:¹⁴

Submodalidades Visuais	Submodalidades Auditivas	Submodalidades Cinestésicas
Luminosidade	Velocidade	Temperatura
Tamanho	Volume	Vibração
Cores	Tonalidade	Pressão
Localização	Dono da Voz	Movimento
Distância	Localização	Ritmo
Brilho	Inflexão	Intensidade
Movimento	Contínuo ou interrompido	Peso
Velocidade	Outros	Densidade
Extensão		Localização Espacial
Profundidade		Outros
Perspectiva		
Duração		
Primeiro Plano		
Associação / Dissociação		
Outros		

QUADRO 3: EXEMPLOS DE SUBMODALIDADES

¹⁴Quadro extraído da Apostila de Pós-Graduação em PNL Sistêmica com Consciência Corporal. SLAVIEIRO, Vânia – 2010

Sendo as submodalidades verificadas, enquanto processo, utilizando-se a relembração e a visualização de cenas, evocando-se então reações que podem classificadas como agradáveis ou não, entra-se em um processo de imaginação, e de verificação das qualidades embutidas nas submodalidades.

Pede-se para as pessoas imaginar uma cena qualquer do seu passado, normalmente inicia-se com uma cena agradável. Pergunta-se como é esta cena, cores, tamanhos, temperaturas, movimentos, etc... Verifica-se qual possui maior relevância. Sugere-se então mudanças alterando-se as qualidades das submodalidades. Exemplo: se o ambiente está escuro, aumenta-se a luminosidade, se está frio, aumenta-se a temperatura, se é pequeno aumenta-se o tamanho, etc. Proporciona-se então a alteração das submodalidades, uma por vez, para que as sensações desagradáveis tornem-se agradáveis de acordo com os sentimentos da pessoa.

Desde que se utiliza de técnicas de visualização, normalmente pede-se para a pessoa iniciar com algum processo de relaxamento ou respiração. Estas técnicas permitem o acesso do subconsciente e assim sendo, a estados alterados de consciência.

4 LINHA DO TEMPO EM ESTADO DE TRANSE

A Linha do Tempo (LT) foi criada por Ted James, PhD e conceitua-se como o registro na memória dos eventos vivenciados por uma pessoa. Estas experiências vividas e memorizadas são os elementos chaves da personalidade. Atualmente a ciência conceitua o tempo como relativo e através da memória pode-se “viajar” ao passado e através da imaginação pode-se “experenciar” um provável futuro.

Através da representação e destas “viagens”, pode-se resignificar o passado, trabalhando os traumas e instalando as crenças fortalecedoras através de uma visão de um futuro desejado.

O acesso ao subconsciente é feito através da linguagem da hipnose ericksoniana.

Cada pessoa representa a sua LT conforme sua codificação interna. Edward T. Hall em seu livro “A dança da vida”¹⁵ cita dois tipos de tempo.

O tempo Anglo-Europeu ou “Through Time” (TT)¹⁶ parece ter surgido com o início da era industrial, com as linhas de produção. As pessoas que se enquadram nesta classificação organizam o passado à sua esquerda e o futuro à sua direita (ou vice-versa), como uma linha de montagem. A organização do tempo também pode estar situada de cima para baixo, em V, ou qualquer representação onde o passado, o presente e o futuro estão na frente da pessoa, sem a necessidade dela virar sua cabeça, todos os períodos estão em seu campo de visão. Nenhum período está inserido em seu corpo, todos estão à sua frente. A organização e o cumprimento dos horários é importante. Se uma reunião é marcada para 9h00 com término às 10h00 a mesma deve ocorrer neste período, termine ou não o assunto.

O tempo Árabe, ou “In Time” (IT) é utilizado em países árabes, islâmicos e outros países do hemisfério sul. Nesta forma de Algumas pessoas representam o tempo imaginando as vivências do seu passado vindo de traz e o seu futuro está a sua frente.

Após a indução ao transe hipnótico, sugere-se à pessoa:

Amarre um cordão muito resistente ao seu dedo do pé e ao ponto da linha que representa o momento atual (A função deste procedimento é o de dar segurança e ao mesmo tempo providenciar um retorno ao momento presente). Permita que você flutue seguramente mais alto, até que veja a sua linha do tempo, de um passado muito remoto até um futuro distante. Esta linha não tem início nem fim... Olhando para a linha de sua vida você percebe que existem pontos mais claros, outros mais escuros e outros com média intensidade... Os pontos escuros são momentos muito difíceis da sua vida... os pontos mais claros são os mais positivos e alegres... Desça até um ponto claro.... (pede-se para que a pessoa descreva o que ocorre).

¹⁵ A dança da vida, Edward T. Hall, 1984.

¹⁶ Through Time, expressão em inglês assim conhecida na comunidade de PNL

Após a descrição, do momento agradável, pede-se que a pessoa flutue novamente e diz-se:

Escolha agora um ponto nem muito claro, nem muito escuro... lá você encontrará um momento não tão agradável... diga o que ocorre... (normalmente momentos difíceis, mas não traumáticos) após o relato, peça que a pessoa flutue e imagine e faça com que aquele ponto fique mais claro... que mude a iluminação para que se torne de igual intensidade do momento positivo... após a pessoa executar o procedimento, pergunta-se como ela se sente. Normalmente vem uma sensação de alívio.

Pede-se então para a pessoa dirigir-se a um momento escuro, normalmente traumático, e relatar os acontecimentos. Após o relato sugere-se a pessoa para flutuar novamente e pede-se para que da mesma forma com que ela alterou a iluminação para o ponto anterior ela pode fazê-lo para aquele ponto.

Após a realização deste procedimento, pede-se para a pessoa visualizar todos os pontos que não estão claros se equalizando e tornando-se mais iluminados.

Faz-se uma ponte para o futuro, visualizando as experiências que a pessoa quer que se realizem. Pede-se para a pessoa voltar ao presente puxando-se o cordão. E retira-se a pessoa do transe.

Logicamente este é um dos processos e está muito simplificado, o objetivo foi de evidenciar o processo de imaginação e visualização que ocorrendo quando de um transe hipnótico tem a função de tornar mais real a experiência.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como quando crianças aprendemos a falar, sem ainda sabermos escrever e as regras gramaticais, a PNL ensina primorosamente as suas técnicas. A linguagem hipnótica é utilizada e aplicada desde os primeiros módulos e assim como temos a necessidade de estudar a gramática para que possamos nos expressar melhor, ler e até escrever nossas próprias histórias, faz-se necessário aprimorar nossos estudos em linguagem hipnótica. Evidenciar que isto é necessário deve fazer parte do subconsciente das pessoas que ensinam a PNL, cabe ver a importância e a dedicação que Richard Bandler e John Grinder deram aos estudos e aplicação destas técnicas.

Seria ilusão imaginarmos que a PNL não necessita da linguagem hipnótica, e me atrevo a dizer que também a Hipnose necessita dos conhecimentos e técnicas de PNL, ambas se complementam, se potencializam e desta forma aqueles que buscam o conhecimento certamente ampliarão os seus resultados.

Logo na introdução do livro *Atravessando* temos a seguinte citação:

Presumo que todos vocês estão aqui com pelo menos dois objetivos em mente. Um deles é descobrir de que modo a padronização hipnótica lhes pode ser útil seja qual for a área na qual estejam envolvidos: psicoterapia, gerência, educação, enfermagem, vendas, ou alguma outra coisa.¹⁷

Atrevo-me a dizer que não somente em áreas profissionais, mas em todos os nossos relacionamentos, na conversa com nossos filhos e familiares, enfim em nossa comunicação diária. Assim, torna-se essencial estimular os buscadores de conhecimento em PNL que se aprofundem no conhecimento da Hipnose, para desta forma trazer à consciência o que se faz de forma inconsciente e assim ampliar os resultados e as possibilidades.

¹⁷ *Atravessando: passagens em psicoterapia* – John Grinder e Richard Bandler – São Paulo : Summus, 1984. Pag. 17.

6 REFERÊNCIAS

- FERREIRA, Marlus Vinicius Costa. **Hipnose na Prática Clínica**. São Paulo: Editora Novo Atheneu, 2006.
- GRINDER, John / BANDLER, Richard. **Atravessando – passagens em psicoterapia**. São Paulo: Summus, 1984.
- GRINDER, John / BANDLER, Richard. **A Estrutura da Magia**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 1977.
- GRINDER, John / BANDLER, Richard. **Sapos em Príncipes**. São Paulo: Summus, 1982.
- HALEY, Jay. **Terapia não-convencional – As técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson**. São Paulo: Summus, 1991.
- JAMES, Tes / WOODSMALL, Wyatt. **A Terapia da Linha do Tempo e a Base da Personalidade**. Blumenau: EKO, 1993.
- KNIGHT, Sue. **A Programação Neurolingüística e o Sucesso nos Negócios**
A diferença que faz a diferença. Rio de Janeiro: Ediouro, 1997.
- O'CONNOR, Joseph / SEYMOUR, John. **Introdução à Programação Neurolingüística**. São Paulo: Summus, 1995.
- RHODES, Raphael Harold. **Hipnotismo sem mistério**, 9ª Edição, Rio de Janeiro: Record, 1999.