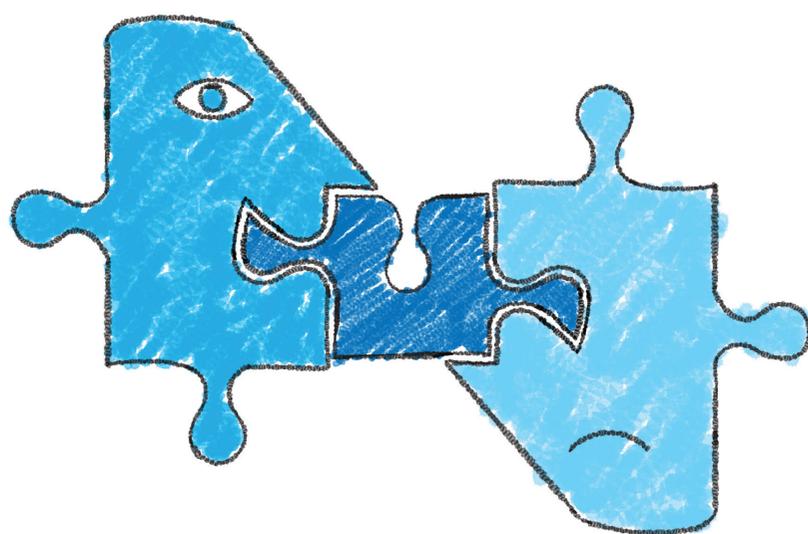


**RAFAEL
BALTRUSKA**

FIRMINOSE



“Hipnotizar é como resolver um quebra-cabeças cujas peças mudam o tempo todo.”

RAFAEL BALTRESCA

Minha gratidão

A **Deus**, que me dá saúde e energia para sempre seguir adiante. Aos **meus pais**, pela minha formação como pessoa; pelos ensinamentos de ética, caráter e meus valores mais profundos. À minha querida esposa, companheira e amiga **Patricia**, que aguenta meus momentos de stress e chatice aguda e me dá colo e amor nas horas certas. Aos meus mestres **Anthony Galie** e **Marc Savard** por me ensinarem hipnose de verdade. À **Equipe AulaShow**. Incansável, competentíssima e, acima de tudo, de bem com a vida. Ao **Mauricio Melo** pelas lindas ilustrações desta apostila. E a **você** que faz este curso. Obrigado pela confiança!

Índice

Abreações	38
Além da técnica	46
Anatomia da hipnose.....	11
Aprofundamento da praia	34
Aprofundando o “transe” hipnótico.....	34
Auto-hipnose.....	40
Balde e balão	27
Como entramos em “transe”	29
Contrato.....	24
Controle da dor	44
Convencer	20
Dave Elman	31
Dicionário	49
Emergindo do “transe”	39
Estado Esdaile	42
Estágios da hipnose	14
Fenômenos hipnóticos	36
Fluxograma de uma apresentação de hipnose	37
Hipnose e legislação no Brasil	9
Hipnose no dia-a-dia	12
Hipnoterapia.....	40
História da hipnose	5
Indução Baltresca	34
Indução para pessoas extremamente difíceis	34
Induções	29
Interruptor	40
Levitação das mãos	28
Linhas da hipnose	8
Loop hipnótico	23
Lugar seguro	46
Mãos grudadas	43
Material para estudo	47
Minha trajetória	10
O que é hipnose?	13
Palavras mágicas	29
Pistas.....	35
Presente hipnótico	39
Pre-Talk	15
Regressão de idade	45
Relaxamento progressivo	30
Ritmos cerebrais	14
Seleção	25
Selo hipnótico	38
Signo sinal.....	35
Sugestões diretas	41
Testes de seleção.....	25

História da hipnose

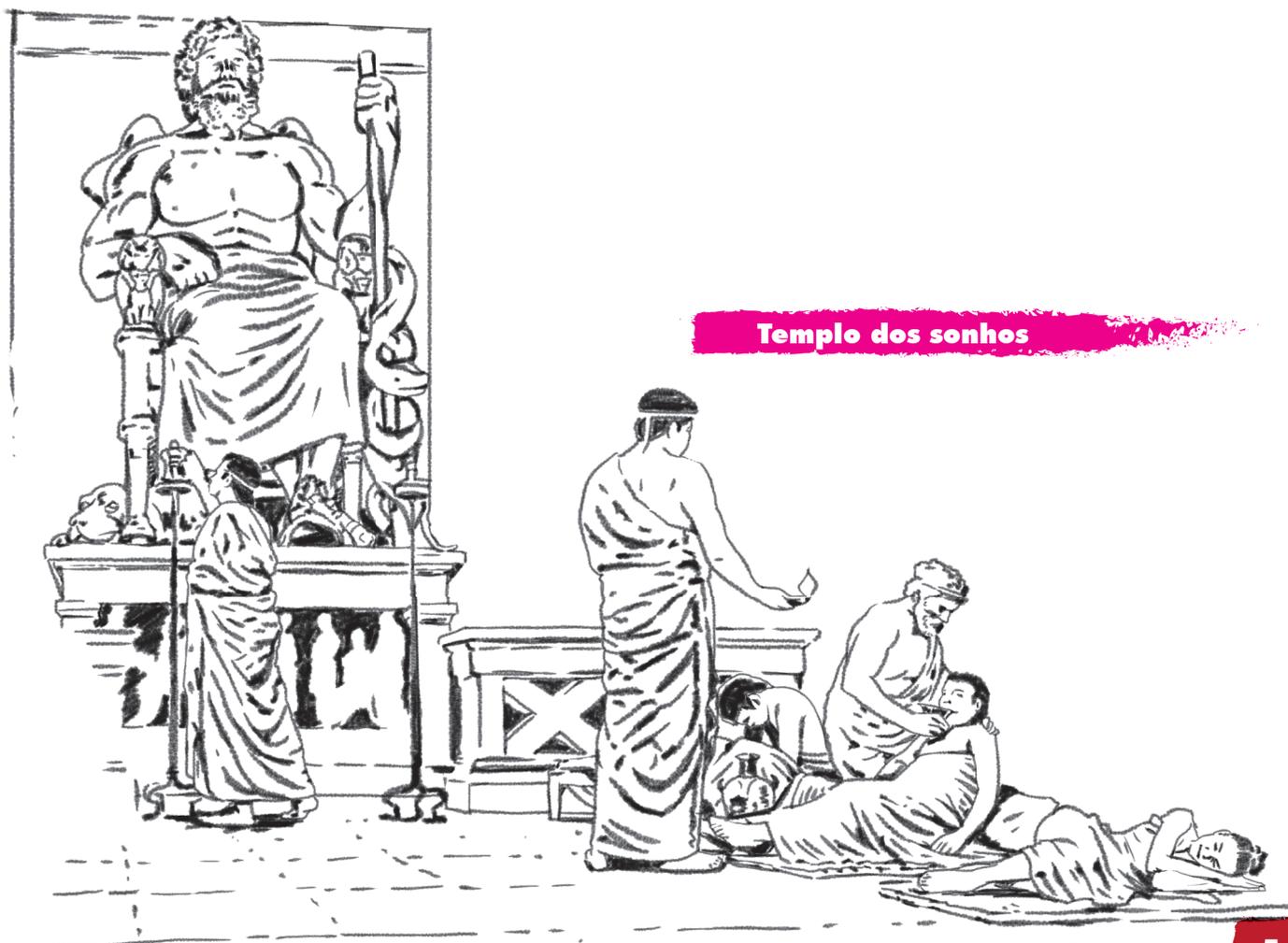
O Hipnotismo sempre esteve envolto em **mistérios** e superstições. Seus praticantes eram considerados instrumentos da vontade divina ou enviados pelo demônio. Suas curas eram **milagres** e suas famas de feiticeiros, bruxos ou *shamans*.

Embora a prática tenha se distanciado dessas fundamentações pré-históricas e buscado cada vez mais se alicerçar no campo das **ciências**, muitos hipnotistas ainda alegam terem o **poder** da cura por questões místicas ou sobrenaturais.

Civilização babilônica - Grécia e Roma antigas > “Templos dos sonhos”: local onde os doentes eram tratados enquanto dormiam por meio de **sugestões terapêuticas**. As instruções para utilização do método nessa época foram grafadas em um papiro de 3 mil anos atrás e, o mais interessante, é que estas instruções são muito parecidas com as que utilizamos atualmente.

Mesmo ainda muito mesclada com a religião e a mitologia, a hipnose praticada por estes antigos já revelava a forte ligação da técnica com a **medicina**, pois era exatamente no templo dedicado a **Esculápio**, Deus da Medicina, que as pessoas (peregrinos, doentes, sacerdotisas) eram postas em transe ou realizavam a auto-hipnose como dom de clarividência. Com isso, faziam revelações aos faraós, **anestesiavam-se** antes das torturas, promoviam curas, profecias, etc.

Exponentes dos primórdios do hipnotismo: **Avicena** (séc. X), **Paracelso** (séc. XVI), **Richard Middletown** (meados da Idade Média), dentre outros.



No Oriente, a prática hipnótica ainda hoje é muito empregada pela população, principalmente por meio da **yoga**, meditações e outros métodos mais ligados à vertente religiosa, porém de tradição milenar.

Johann Joseph Gassner, padre católico da segunda metade do séc. XVIII, “expulsava demônios” em latim na Alemanha do Sul.

Franz Anton Mesmer (1734–1815) responsabilizava os astros pelos fenômenos hipnóticos. Promovia “curas magnéticas” (com utilização de ímãs, pelo princípio regulação dos fluídos vitais) em pacientes desenganados. Saiu de Viena para atuar em Paris, onde surgiu o “**mesmerismo**”.



Avicena

Marquês de Puységur (1751-1825) era discípulo de Mesmer e utilizava ainda os mesmos conceitos que seus antepassados. Porém, destacou-se com a ideia do “sonambulismo artificial”.

John Elliotson (1791-1810), médico inglês expoente do magnetismo, foi o primeiro a utilizar a hipnose (ainda não conhecida por este nome) no tratamento da histeria e o “sono magnético” em sua prática hospitalar para fins cirúrgicos.



Paracelso



Mesmer



Gassner

James Braid (1795-1860) deu origem a uma nova forma de se pensar a hipnose, utilizando a vertente científica, e cunhou o termo hipnose e hipnotismo para se referir a essa prática. Porém, logo percebeu que o prefixo “hipnos” (sono) não era o mais indicado para descrever o que de fato acontece com a pessoa em transe, mas a expressão já havia se instituído.

James Esdaile (1808-1868) utilização da hipnose para analgesia. Realizava cirurgias e extrações de órgãos apenas com auxílio da hipnose, catalogando todos os procedimentos. Publicou o livro *Mesmerism in Indian and its Practical Application In Surgery and Medicine*, porém, por ser contemporâneo à descoberta de outros anestésicos químicos, não ganhou muita atenção com sua prática.



Braid e Esdaile

Hyppolyte Bernheim (1837-1919), inicialmente cético quanto ao hipnotismo, procurou investigar o caráter subjetivo e estritamente psicológico da prática após a cura de uma de suas pacientes (com a qual já havia fracassado) por meio de hipnose. Seus métodos de sugestão são aplicados até hoje e sua visão de que todos são sugestionáveis fez com que a hipnose avançasse muito na época.

Ivan Pavlov (1849-1936) realizou estudos sobre os efeitos da hipnose no córtex cerebral, além da indicação terapêutica para este tipo de intervenção.

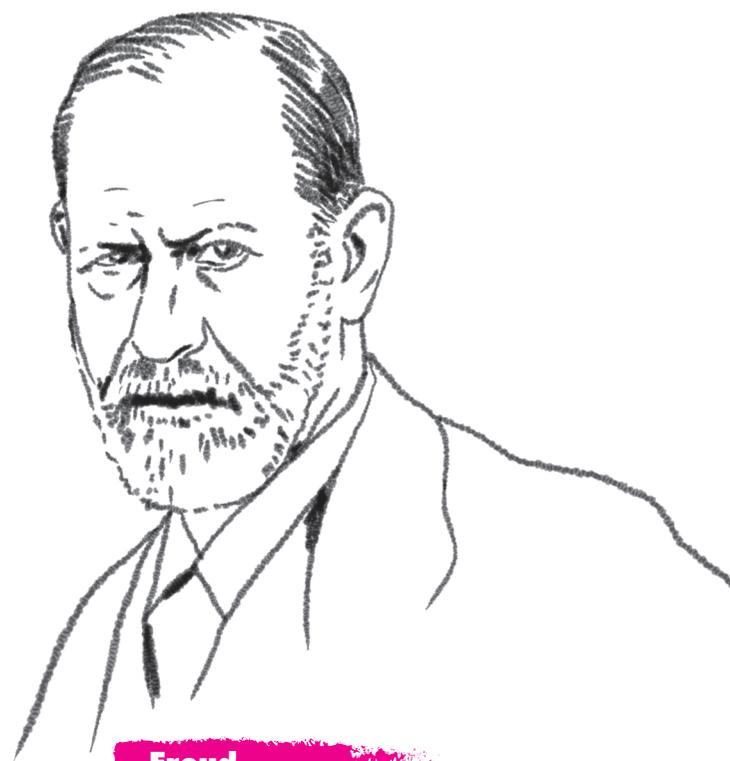


Charcot

Jean Charcot (1825 – 1893) responsável pela teoria de três estágios hipnóticos (letargia, catalepsia e sonambulismo). Segundo o neurologista, a hipnose só produzia efeitos em pacientes histéricas.

Sigmund Freud (1856-1939) recuperou a hipnose após um período de esquecimento da prática. Em 1890, foi até Salpêtrière estudar as técnicas de hipnose com Charcot, porém acabou dispensando a técnica na clínica psicanalítica, adotando o método da associação livre em substituição, por acreditar que nem todos os seus pacientes poderiam ser submetidos à hipnose.

Milton Erickson (1901-1980) Fundou a Sociedade Americana de Hipnose Clínica e criou um estilo próprio, maternal, hoje chamado de “hipnose ericksoniana”.



Freud

Linhas da hipnose

Ericksoniana

Criada por **Milton Erickson** por volta de 1950, a hipnose ericksoniana trabalha principalmente com padrões de linguagem, metáforas e sugestões para a reprogramação mental do sujeito.

Condicionativa

Na hipnose condicionativa, criada no Brasil na década de 80, pelo psicoterapeuta **Luiz Carlos Crozera**, o paciente permanece passivo (não fala com o terapeuta durante a sessão), indo até às causas dos problemas de um indivíduo, sem revivenciar os registros causadores dos traumas, nem aplica-se metáforas e sugestões. Esta abordagem trabalha os condicionamentos do indivíduo com o meio descondicionando e recondicionando com novas informações. (fonte: Instituto Hipnologia)

Conversacional

A hipnose conversacional consiste em utilizar em uma conversa normal, *coaching* ou terapia, as muitas técnicas para promover e induzir o “**transe**”, conduzindo a pessoa a uma conexão mais profunda com a sua **mente** e produzir soluções mais criativas para os problemas que surgem na vida. (fonte: Instituto Mindset)

Clássica

A hipnose clássica tem como ponto de divergência das outras abordagens a utilização da investigação da causa por meio da **regressão** de idade, não se importando com o sintoma, mas com o fato causador.

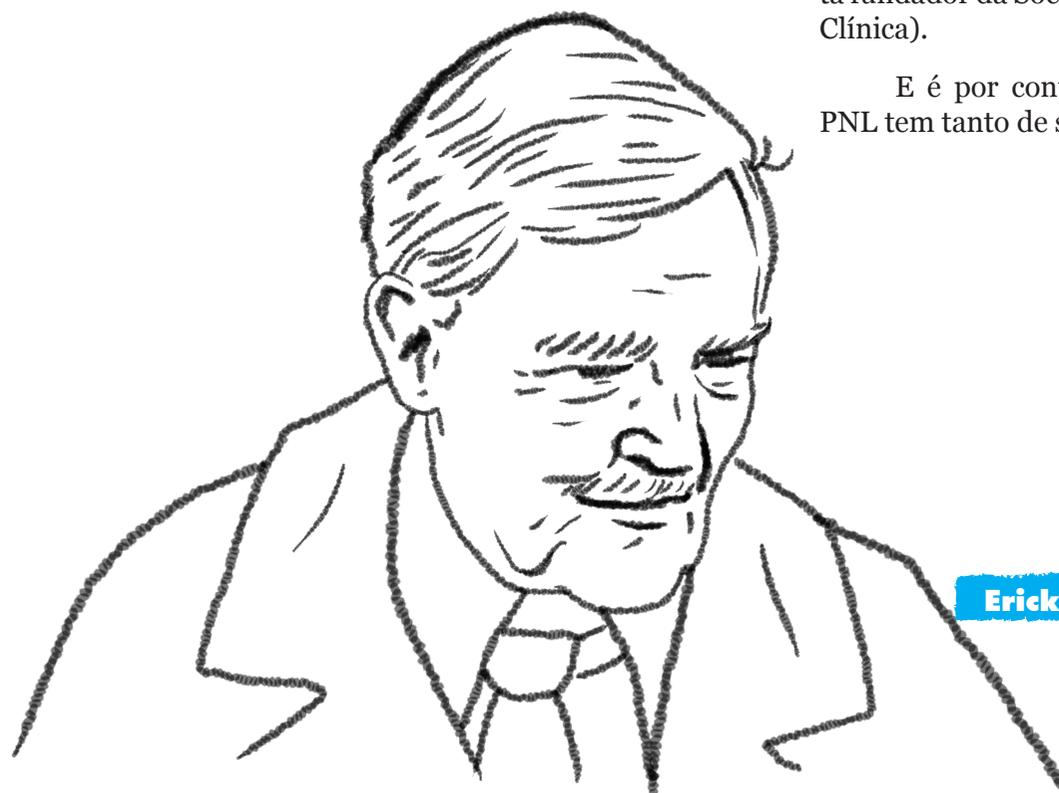
A hipnose na PNL

Hoje em dia, quando falamos em hipnose, a PNL surge na conversa. Muitas pessoas pensam que a PNL tem influência na história da hipnose. Na verdade, o caminho é o inverso. Entenda os fatos:

A **Programação Neurolinguística** (PNL) surge no início da década de 70 pelas mãos de **Richard Bandler** e **John Grinder**. Richard descobriu que repetindo os padrões de comportamento de alguns famosos terapeutas, poderia conseguir resultados positivos similares. Essa descoberta tornou-se a base para a abordagem inicial da PNL conhecida como **Modelagem** da Excelência Humana.

Os terapeutas estudados por Bandler e Grinder foram Friederich Salomon Perls (**Fritz Perls**, psicoterapeuta e psiquiatra, grande nome na gestalt-terapia), **Virginia Satir** (psicoterapeuta familiar e estudiosa de constelações sistêmicas) e **Milton Erickson** (Hipnoterapeuta fundador da Sociedade Americana de Hipnose Clínica).

E é por conta de Milton Erickson que a PNL tem tanto de sua base atrelada à hipnose.



Erickson

Hipnose e **legislação** no Brasil

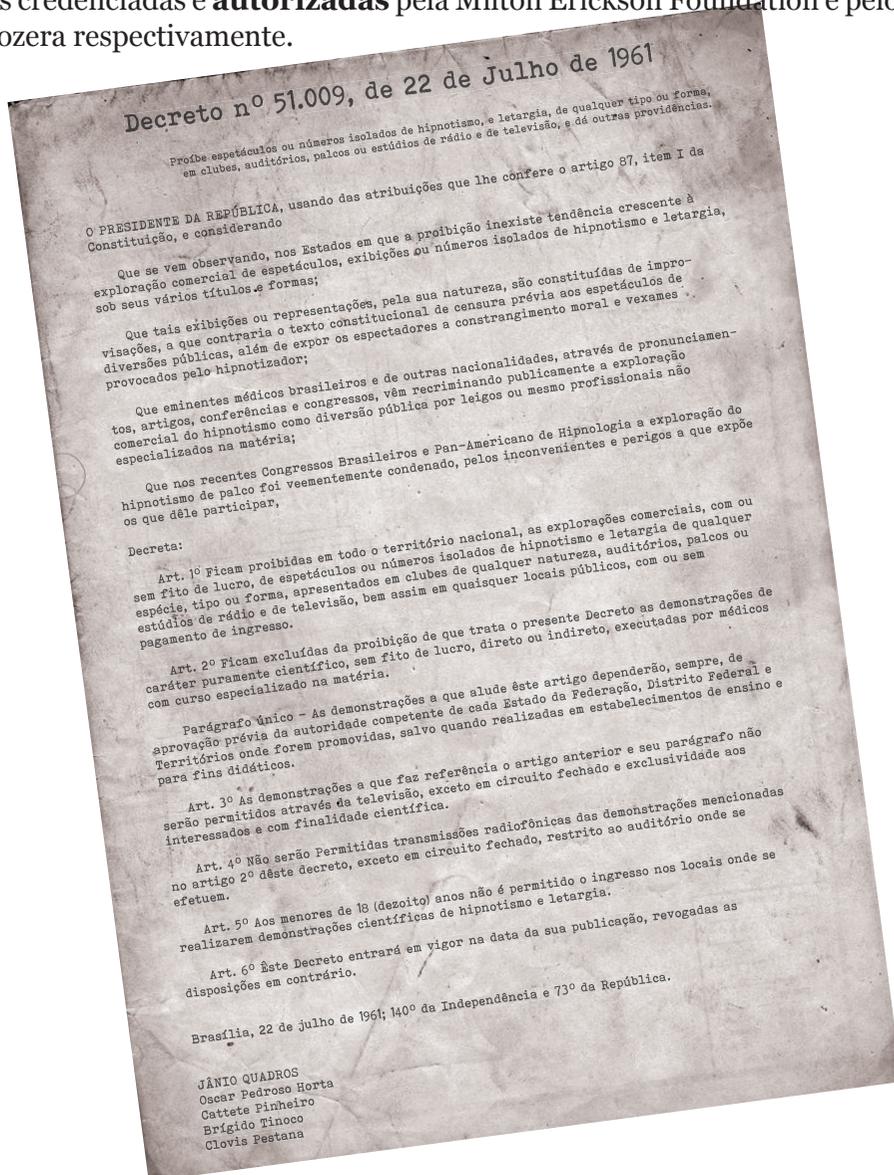
Em 1961, a hipnose foi proibida pelo então presidente **Jânio Quadros**, que decretou como ilegal o uso da técnica em espetáculos de qualquer natureza (Nº 51.009 de 22/07/1961).

Em 1991, **Fernando Collor** revogou este decreto.

Atualmente, não há uma regulamentação federal sobre o uso da hipnose no Brasil, porém psicólogos, médicos, dentistas e fisioterapeutas possuem **autorização legal** e referendada, orientada pelos devidos conselhos profissionais, para o uso da técnica em suas práticas específicas.

As pessoas que desejam atuar com hipnose clínica, mas não possuem formação em nenhuma das áreas acima mencionadas, devem procurar informações no **SINTE** – Sindicato dos Terapeutas.

Cursos na linha de hipnose clássica, cujos métodos surgiram no séc. XVII, podem ser ministrados livremente e são de **domínio público**, pois seus autores faleceram há mais de 70 anos. Já os cursos voltados para formação em hipnose ericksoniana ou condicionativa só podem ser oferecidos por instituições credenciadas e **autorizadas** pela Milton Erickson Foundation e pelo psicoterapeuta Luiz Carlos Crozera respectivamente.



Minha trajetória

no estudo da mente humana

Curso livre Desenvolvimento e Liderança – jun/2007

Instituto Nacional de Excelência Humana – INEXH - 34 horas

Practitioner em Programação Neurolingüística (PNL) - jul/2007

Instituto Nacional de Excelência Humana – INEXH – 100 horas

Curso livre de hipnose clássica – set/2007

Instituto Renato Oliveira – 18 horas

Practitioner em Programação Neurolingüística (PNL) - out/2008

Instituto Nacional de Excelência Humana – INEXH - 100 horas

Treinador Comportamental – jul/2009

Instituto de Formação de Treinadores (IFT) – Massaru Ogata - 60 horas

Grupo Dirigido de Psicodinâmica em Negócios – mar/2010

Instituto: Render Capacitação – 300 horas

Curso livre de hipnose clássica – jun/2010

Instituto Pablo Segóbriga (Madrid, Espanha) – Workshop de 1 dia

Curso livre de hipnose clínica – jun/2010

Instituto: Pontifícia Universidade Católica. São Paulo – 30 horas

Stage Hypnotist (Módulo básico) – jan/2011

Instituto Marc Savard International (Las Vegas, EUA) – 40 horas

Stage Hypnotist (Módulo avançado) – mar/2013

Instituto Marc Savard International (Las Vegas, EUA) – 40 horas

Stage Hypnotist (Módulos básico e avançado) – jan/2014

Instituto Catherine Hickland (Las Vegas, EUA) – 50 horas

Membro da NGH (National Guild of Hypnotists)

Certificação pela International Board of Hypnosis – Certificação: 09/2015

Curso livre de hipnose clínica – set/2015

Omni Hypnosis Training Center – 100 horas

Seminário intensivo do Protocolo Simpson – abr/2016

Certificação com a criadora do protocolo Ines Simpson - 26 horas

Impromptu Hypnosis Workshop – jan/2017

Certificação por Freddy Jacquin e Anthony Jacquin – 18 horas

Modern Hypnotism Workshop – jan/2017

Certificação por Freddy Jacquin e Anthony Jacquin – 9 horas

Master in Hypnotherapy – abr/2017

Certificação por James Tripp – 18 horas

Changework applications – abr/2017

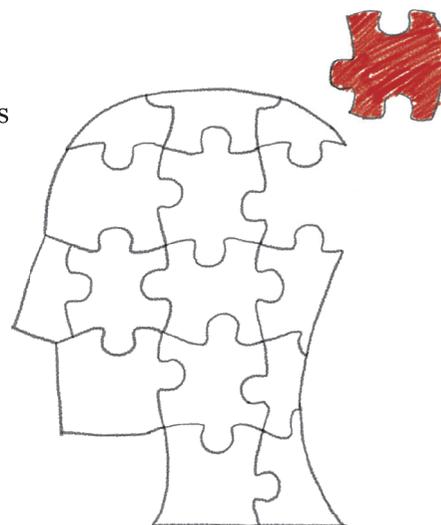
Certificação por James Tripp – 18 horas

Corporate hypnotist Master Class – out/2018

Certificação por Anthony T. Galie – 18 horas

Professional Stage Hypnosis Training (Módulos 1 e 2) – fev/2018

Certificação por Marc Savard International – 36 horas



Anatomia da hipnose

Demonstrações

Pre-talk

Convencer

Contrato

Seleção

Indução

Aprofundamento

Rotinas

Instruções pós-hipnóticas/presente

Emergir da hipnose

Clínica

Pre-talk

Convencer

Contrato

Indução

Aprofundamento

Tratamento

Instruções pós-hipnóticas

Emergir da hipnose

A mente consciente

- Memórias de curto prazo
- Racionalização
- Força de vontade
- Pensamentos analíticos

A mente subconsciente

- Memórias de longo prazo
- Hábitos
- Emoções
- Procrastinação
- Autopreservação
- Fobias

A mente inconsciente

- Sistema imunológico
- Sistema nervoso autônomo
- Vida vegetativa: respiração, circulação do sangue, temperatura e digestão.

Hipnose no dia-a-dia

É normal atribuir o estado hipnótico a pessoas de olhos fechados, com o corpo muito relaxado, expressão facial bem diferente do estado “normal” e respondendo a comandos de um hipnotizador. Ledo **engano!** A hipnose ocorre muito mais do que imaginamos e em situações completamente **diferentes** das citadas acima.

Por definição, hipnose é **concentração e foco**. Ponto! É verdade que um estado relaxado provoca hiper concentração, porém, não é o único fator que leva alguém a um “transe” hipnótico. Veja os seguintes exemplos:

1 – Enquanto descasca cebola, Dona Emengarda se distrai e corta seu dedo. Enquanto sai em busca de um band-aid, ela vê seu filho pequeno brincando com um besouro. Sem **pensar** duas vezes, grita “Cuidadooooo!” e sai correndo para proteger o pequeno de uma possível picada. Minutos depois, mais relaxada, tranquila e com o filho no colo, Dona Emengarda espanta o besouro, deixa a criança em um lugar seguro e continua arrumando a mesa para o almoço. Neste momento, ela se **esqueceu completamente** que estava descascando as cebolas e, quando se lembrar do dedo cortado, o sangue já estará **coagulado**. Seria Dona Emengarda uma integrante dos X-Men?

2 – Rui acorda assustado e percebe que o despertador não tocou. Com o coração batendo mais rápido do que devia, vê que já são 8h30 e **pensa** em seu chefe bravo, de braços cruzados, querendo saber o que aconteceu. Em menos de 5 minutos, coloca um sapato, qualquer calça e uma camisa amassada do dia anterior. Pega a chave do carro, coloca a carteira no bolso e a coca-cola aberta sobre a mesa vira café da manhã. Rui **nem olha** para os semáforos, chega com pressa e, abrindo a porta do escritório, se assusta ao não ver ninguém. Em um **estalo**, começa a rir sozinho ao perceber que o despertador não tocou porque é **sábado**; e sábado a empresa está fechada! Será que Rui estaria com graves problemas mentais?

As repostas para esses dois casos é simples: entramos em hipnose **80%** do nosso dia e não percebemos. É isso mesmo; esses são casos simples de hiper foco, hiper concentração e nossa **percepção** é selecionada para apenas um único foco, gerando o que chamo de hipnose diária. E o mesmo acontece quando procuramos a chave do carro com a chave na mão, ou quando procuramos nossos óculos com eles no rosto.

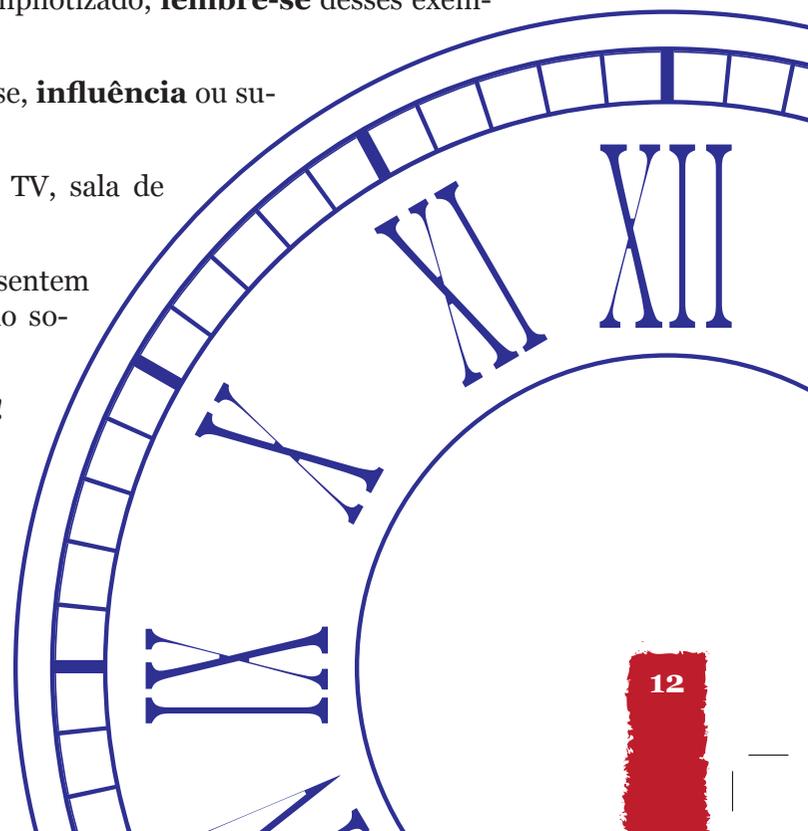
Então, quando alguém disser que nunca foi hipnotizado, **lembre-se** desses exemplos.

Será que você consegue se lembrar em hipnose, **influência** ou sugestão, quando você lida com os seguintes temas?

- **Discurso** político, propaganda na Rádio, TV, sala de aula, consultório;

- Ou em todos os lugares/pessoas que apresentem confiança, poder, **autoridade**, respeito, aprovação social, humanização, afeição.

Cuidado! Talvez você esteja hipnotizado **AGORA!**



Afinal, o que é hipnose?

“Hipnose é a **ultrapassagem** do nível crítico da mente consciente e o **estabelecimento** de um **pensamento** ou **sentimento** elegido e permitido.”

* Definição de órgãos americanos de hipnose.

“**Hipnose é entender e aprender.**”

- Rafael Baltresca

