



PRÁTICA CLÍNICA COM SOFIA BAUER

PRÁTICA CLÍNICA – Módulo 05

Técnicas Básicas de Hipnoterapia



CENTRO
SOFIA
BAUER

© COPYRIGHT CENTRO SOFIA BAUER 2018

Todos os direitos reservados. Este material é para seu uso pessoal. Este material não pode ser copiado, emprestado, licenciado, distribuído ou reproduzido em qualquer forma eletrônica ou manual, colocada em websites, servidores ou qualquer lugar privado sem a permissão expressa do Centro Sofia Bauer.

O QUE VEREMOS NESSE MÓDULO:

- ✧ Hipnoterapia Básica
- ✧ Meditação
- ✧ Conversa hipnótica

Sobre fazer terapia:

“A Hora de consertar o telhado é quando não está chovendo.”

Autor desconhecido

Para se fazer terapia não tem que esperar adoecer!

Nós precisamos orientar e educar o mundo sobre isso. As pessoas têm uma ideia errada quando pensam sobre terapia: “coisa de doido”, “só para loucos, eu não sou um.”

Este é o grave engano. **Terapia é para todos!** Acho até que deveria ser ensinado desde pequeno a ter um espaço onde se pode melhorar sentimentos e comportamentos. Quem sabe num futuro próximo as pessoas terão mais interesse em ter uma vida realmente mais saudável e poderemos propor a PSICOLOGIA PREVENTIVA! HUUUUUMMM gostei do nome...

Sabiam que já tem uma superespecialização que chama MEDICINA REGENERATIVA? Sim! Uma medicina para aprender a regenerar tecidos, lesões e doenças ainda em sua fase inicial, ou querendo brotar. Exemplo: joanetes, lesões de joelho ao primeiro sinal de dor...conto isso em aula para vocês!

O fato é que precisamos espalhar ao mundo que **fazer terapia pode ajudar a ter uma VIDA MAIS FELIZ E SAUDÁVEL**. Por isso, junto aqui tudo que sei com a Psicologia Positiva para que possamos fazer a melhor terapia e nosso cliente sair feliz, dizendo que agora SIM, foi a um terapeuta que o ajudou a ter uma vida melhor.

Portanto, estamos aqui não para fazer doer a ferida e dizer o que é clichê nas terapias:

“Diga-me mais sobre isso... e seu pai como era?...Você parece com ele ao fazer isso?”

Ah! Claro! A culpada é sempre a mãe que traumatizou o coitado do paciente...”

Por favor, não segurem seus pacientes em terapia, só para ter mais um cliente semanal e ganhar seu dinheirinho, pois vai continuar a ser só dinheirinho!

Faça um serviço de verdade, com princípio, meio e fim. Por favor!

Essa coisa de enrolar paciente, deixar que ele fale as bobagens de sempre e não atuar mudando a direção. Apenas para garantir que você terá um salário no fim do mês, é a pior das possibilidades de se tornar uma pessoa extraordinária! Não tenha medo de perder o cliente porque ele sarou! Isso é uma vitória que lhe trará novos e mais clientes!

O que precisamos?

AGIR CORRETAMENTE: limpando crenças, descobrindo valores e habilidades, dando novas rotas, metas, significado a vida ao paciente, ajudando-o a fazer novas escolhas, mostrando que repete o mesmo. Assim, ele pode fazer **NOVAS ESCOLHAS!**

Vamos falar em **SER O JARDINEIRO!**



Um terapeuta se torna o jardineiro da vida do seu cliente. Ele começa vendo o tipo de solo, arando a terra, adubando, afofando para que possa plantar o que for mais adequado.

DEPOIS ELE CUIDA, REGA, DA ESCORA E QUANDO A PLANTA CRESCE E FLORESCE...ELE LIBERA SEU PACIENTE!

Fazer terapia é ser o jardineiro que quer ver seu jardim o mais bonito possível. Ele espera que o cliente volte para a próxima sessão cheio de vida, brotando de ideias, comportamentos...

Muitas vezes, no início, terá que se ter paciência, a terra é dura, precisa amolecer. Precisamos limpar as crenças e podemos até ir devagar. Mas vá fazendo pequenas mudanças sessão a sessão, para que seu paciente não desista. Por isso, sugiro introduzir a Psicologia Positiva desde a sua primeira sessão.

ANEXO1 – PROTOCOLO DE PSICOLOGIA POSITIVA

Você poderá mesclar sessões que podem entrar no meio do seu trabalho terapêutico seja lá qual for ele, qual a sua linha de atuação.

Mas como devemos então começar?

1. COMEÇANDO A TERAPIA

Conversa empática, vendo como é seu cliente e propondo fazer uma meditação inicial a título de observar se ele entra em transe, se é controlador, se é pessimista e não acredita... fique curioso como ele irá reagir a sua sessão de meditação guiada...

ANEXO 2 – MEDITAÇÃO GUIADA – REPOUSANDO NA RESPIRAÇÃO

Numa primeira sessão, “seja todo ouvidos” e sinta a presença sentida de seu paciente. Como ele é? Como ele se comporta? O que veste? Como é a bolsa da mulher? E se for homem, traz muitas coisas nos bolsos?

São atrapalhados, orientados, confusos, vão e voltam ao mesmo assunto. Te olham fixamente, ou se distraem? Choram muito?

Chegam no horário, atrasados?

Sua aparência está dentro da normalidade?

Ou estão vestidos para matar durante o dia? Ou sujos e fedendo?

Como conversam?

São tímidos, falam pouco?

São falantes e nem te permitem falar? Tomam conta da hora?

O importante é observar, sem julgar, apenas sentir como são “as plantinhas” que o jardineiro vai cuidar e por onde devemos começar a tratar.

Por onde vasa a energia?

Crenças limitantes?

Negativismo?

Repetição do mesmo?

Momento difícil da vida?

Doença mental? (pânico, TOC, Depressão, Bipolar, TDAH, etc.)

O que mais lhe chama atenção?

Tem frases repetitivas? Elas são importantes?

Por fim, você terá uma ideia do que precisa começar fazendo nesta sessão para que seu paciente já saia com seu jardim regado.

Ele precisa sentir que algo foi feito ali, mesmo que ainda não seja a cura. E por esse motivo, ele deseja voltar.

Replantar com carinho e dedicação, sendo efetivo!

VAMOS A SESSÃO:

- ✧ Limpeza para iniciar a terapia -
- ✧ Hipnose, meditação e conversa hipnótica



O que seria sessão limpeza? Adoro este termo!

Vamos fazer uma sessão simples de abertura com nossa anamnese e em seguida propor uma técnica que será feita sob medida, claro, mas com uma meditação/hipnose de limpeza.

Vamos seguir o esquema aprendido do A TERAPIA SOB MEDIDA, modelo Jeffrey Zeig:



1. Problema em questão;
2. Analogia ou metáfora do problema – o que são palavras do paciente;
3. Mecanismo do problema;
4. Valores do paciente e da família (dinheiro, saúde, viagens, etc.);
5. Tentativas de terapia para solucionar o problema que foram em vão;
6. Relacionamentos que podem interferir nos sintomas apresentados.

2. A TERAPIA EM SI – SER O JARDINEIRO

- 1- Dar uma definição curta sobre o que vai tratar hoje;
- 2- Contar histórias de empatia – semeadura da terapia;
- 3- Fazer uma hipnose – no caso hoje faremos sob medida uma meditação colocando palavras do paciente o problema dele para dissolver com a respiração (dor de cabeça, cansaço, medo, tristeza, etc.);
- 4- Trabalhar com alguma técnica específica o que ele deseja e você definiu com problema no item 1; Obs.: Este item 3 e 4 podem ser trocados de ordem se preferir acalmar depois da técnica de limpeza do problema.
- 5- Dar alguma Sugestão Pós-Hipnótica (SPH)– uma sugestão direta de algo que ele possa fazer durante esta semana;
- 6- Terminar a terapia.

Vocês devem aprender a seguir este modelo sempre e aos poucos, ele ficará em vocês de forma automática...não se preocupem! Por hora, faça pensando...depois ele vai acontecer sem você perceber.

De toda forma, esta será sua primeira e verdadeira intervenção. Não precisa ser um sucesso, mas você

precisa fazer seu paciente sentir o sentido. Ser tocado em sua emoção, mas cuidado por você com gentileza e amor.

Diga que irá aprofundar em muitas outras abordagens para que em breve vocês cheguem a META X – a que ele deseja ou que você vê potencial nele. Mas nunca queira algo que o paciente não deseja por favor!

Então se você não achar que por exemplo, o sujeito não deveria ser x coisa, não vai falar que é que é bom ser y que ele odeia ou não leva jeito...

Temos que entender nosso cliente e ver o que para ele é problema. Seguir numa jornada de abertura fazendo o jardim dele florescer. Seja lá se for de limões, morangos ou batatas!

Vamos a terapia treinar com nosso paciente todo os dias dessa forma, até em breve, você fará sem ao menos perceber. Simplesmente cuidando!

Realizar um trabalho de amor, conexão, meta, desafios e conduzir num caminho de abertura limpando crenças e desenvolvendo o melhor do paciente. Um bom jardineiro sabe o que suas plantinhas precisam E você vai descobrir aos poucos cavando a terra e pegando nas plantas com cuidado.

ANEXOS

ANEXO 1 – PROTOCOLO DE PSICOLOGIA POSITIVA

ANEXO 2 – MEDITAÇÃO GUIADA – REPOUSANDO NA RESPIRAÇÃO



BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- ✧ BAUER, Sofia (2015) Manual de Hipnoterapia Ericksoniano – Rio de Janeiro – Wak Editora – 4ª Edição

ANEXO 2 - MEDITAÇÃO GUIADA DA RESPIRAÇÃO:**Repousando na respiração**

Vamos nos sentar numa posição confortável ou mesmo deitar de forma a respirar suavemente ...sentindo o ar entrar ...

Pode se sentar com a coluna ereta, peito aberto, ombros relaxados...ou apenas sentir seu corpo deitado e tranquilo...

Se estiver sentado, sinta sua coluna se levantar numa linha reta até o topo de sua cabeça, deixando seu corpo bem posicionado e aberto para uma nova respiração...as mãos descansam em TIM MUDRA, o dedo indicador se une ao polegar e descansa sobre cada perna...

Ou se estiver deitado, sinta o ar entrar em suas narinas e percorrer seu corpo enquanto o sente aí deitado...

As mãos descansam nesse caso ao lado do corpo, deitadas com as palmas viradas para cima...

Solte seus ombros, a cabeça e todos músculos da face, mandíbula, a língua dentro de sua boca...apenas sinta seu rosto...

Com os olhos fechados sinta sua postura e coloca sua atenção e intenção nas suas RESPIRAÇÕES...

A atenção intensifica o movimento de respirar e a intenção constrói a paz interior e a sua entrega...uma entrega de recuperação...limpando a sua mente, sua cabeça e principalmente seus neurônios...

Observe a respiração apenas...sem julgamentos...

Inspirando...

Expirando...

A respiração será sua mestra até que ela e o corpo se tornem um só movimento e você um só com elas... ela é um processo natural de limpeza, aproveite e deixa sair o que está preso...

Vamos deixar que a respiração purifique seus sentimentos do momento, trazendo leveza, bem-estar e naturalidade...

Busca sentir o equilíbrio sutil entre estar alerta e relaxado...não há nada a fazer agora, nem um lugar para ir neste momento, apenas sinta sua respiração limpando e trazendo o repouso necessário...

Sinta seu momento através da respiração...como ela é linda e abençoada!

Inspirando...

Expirando...

Sinta-se livre flutuando no céu como nuvens que passam...observa que tudo passa e pode sentir a quietude, a tranquilidade que vai tomando conta de seu corpo neste momento...

Observe se vem pensamentos...não há problema...

Apenas observe e respire, repousando na respiração deixando que seus pensamentos se aquietem naturalmente...

Inspirando...

Expirando...

Com leveza, paciência e compaixão persista em prestar atenção à sua respiração e mantenha-se presente...

Observe sua respiração com atenção mesmo no meio da confusão e agitação mental...

Permita que os pensamentos venham, sem resistir e permita que eles se assentem devagar ou vão embora...como uma fonte que jorra todo tempo e cai no rio levando a água embora...

Inspirando preenchendo todo seu abdome e tórax...

Expire com atenção fluindo naturalmente libertando-se da pressa, da angústia...deixe-as sair...naturalmente...

Inspirando...

Expirando...

Entre o pensamento que passou e o que ainda não chegou encontramos uma brecha...um espaço de descanso...

O nosso desafio é tornar nossos pensamentos mais lentos, e esse intervalo mais evidente e proveitoso...um bom descanso no meio do nada...apenas sendo e sentindo...

Assim, libertamos nossa mente e deixamos espaço para nossa consciência se manifestar...

Inspirando e sentindo a inspiração se dissolvendo na vastidão do Universo...

Ao expirar o ar...e antes de inspirar de novo faça um breve intervalo e sinta este espaço...um breve intervalo...descanse nesse intervalo, nesse espaço vazio...

E quando inspirar novamente, não precisa se fixar no ar que entra, mas fica ali...no intervalo que se abriu...apenas fique quieto e sinta...

Une-se a uma sutileza da respiração, a fluidez de cada momento e sinta que você está presente em si até mesmo nos intervalos da respiração, repousando...

Inspirando...

Expirando...

A verdadeira atenção é nossa presença em silêncio e com alívio e assim relaxamos inteiramente inundados de oxigênio. Tranquilidade sublime...

Mais do que observar a respiração você está sendo um com ela...ela é parte do seu corpo, do seu eu... apenas sinta que você dá mais espaço e descansa mais...

Se torne a própria respiração...o respirar e você será um...

A simples respiração vai filtrando tudo...

Algo se desprende e te liberta...e você vai sentindo clareza e paz...

Inspirando...

Expirando...

Vamos permanecer alguns minutos em silêncio sentindo apenas sua respiração e sendo um com ela...

Se deixe ir para dentro dessa paz maravilhosa...

5 minutos de silêncio e só música...

Inspirando...

Expirando...

Traga atenção de volta à sua respiração sentindo seu corpo...

Vamos agradecer este momento maravilhoso unindo as palmas da mão em seu peito na altura do seu coração...

Agradeça a paz que essa prática proporcionou...leve essa paz ao seu dia a dia...

Sinta a liberdade e fique em paz...

