

GUSTAVO LICURSI

MANUAL DA MENTE



EDIÇÃO REVISADA

DIREITOS AUTORAIS

© Gustavo Licursi

Todo o conteúdo presente neste livro é de propriedade de Gustavo Licursi. Caso você queira reproduzir algum trecho do livro, por favor, entre em contato com o autor.

Este livro é gratuito e não pode ser vendido.

DEDICATÓRIA

Dedico esse livro a todos aqueles que me apoiaram, tanto no desenvolvimento, quanto no conteúdo. Aos meus amigos do grupo Faculdade da Mente, que se dispuseram a revisar cada edição desse livro. À minha amada Leticia, que pôde compreender o tempo que eu despendi criando este livro. Àqueles que, de alguma forma, contribuíram positivamente para a produção deste material incrível.

RESUMO

Neste livro, Gustavo Licursi nos mostra o quão um órgão tão complexo, como o cérebro, pode produzir fenômenos ainda mais complexos e fascinantes.

O autor nos mostra o funcionamento da mente de forma simples e direta, com vários exemplos elucidativos para melhor compreensão.

A hipnose é apresentada como uma ferramenta de fácil acesso, a qual todos têm acesso, tanto para o uso pessoal, quanto para a utilização em outras pessoas. Tudo isso em conjunto com a Programação Neurolinguística (PNL), que foi abordada de forma a simplificar o entendimento.

O livro retrata o assunto de forma ampla e de fácil aprendizagem, até para quem nunca estudou nada a respeito. O assunto é abordado como um todo e exemplificado, envolvendo cada ponto na sua respectiva área.

Neste livro, você vai aprender sobre hipnose, PNL, linguagem corporal, expressões faciais e como identificar um mentiroso! E, o melhor de tudo, se encantando a cada página lida.



A MENTE É UM UNIVERSO

Temos nossa percepção daquilo que nos cerca. Cada ser humano possui sua própria interpretação daquilo que chamamos de realidade. Como tudo que criamos, essa realidade também possui limitações.

Definição de mente

Quando falamos de mente, a primeira pergunta que vem à cabeça é... **O que é mente?** Com certeza você já se fez essa pergunta e, se você procurou saber o

significado, deve ter encontrado alguns por aí. Para continuar a leitura, teremos que alinhar os nossos conhecimentos.

Cada pessoa tem sua maneira de perceber o mundo, portanto, muitos conceitos sobre a mente são possíveis. Neste livro, nós vamos seguir o seguinte conceito: *mente é a abstração dos processos cerebrais, isto é, o produto de ligações entre células nervosas.*

Sendo assim, por se tratar de uma abstração de processos, a mente também é algo abstrato, isto é, só existe na ideia. Não é algo físico, como o cérebro, que se possa tocar, examinar, ver, sentir ou ouvir. A mente não pode ser percebida pelos nossos sentidos físicos.

Talvez, por este motivo, a mente seja de difícil compreensão. Tudo aquilo que se refere à mente está no âmbito figurado, abstrato, vago e impreciso. Assim, bem diferente de uma ciência exata, onde tudo tem uma definição clara e precisa, a mente é subjetiva e possui suas características peculiares, variando de pessoa para pessoa.

Deve-se ter o conhecimento de que a mente é algo único, portanto, não pode ser dividida. Porém, para entendermos melhor os processos que ocorrem na mente, dividimos a mente em camadas. Essa divisão vai variar conforme as necessidades de compreensão de cada um. É por este motivo que existem diversas separações, quanto a autores, no que diz respeito à definição de cada divisão. Mais uma vez, para este livro, seguiremos o que foi proposto na Programação Neurolinguística - PNL, onde existem apenas duas partes da mente: o consciente e o inconsciente.

Natureza da mente

A mente pode ser definida como sendo de natureza abstrata. Portanto, de acordo com o dicionário, abstrato é aquilo que não é concreto, isto é, algo filosófico, teórico, subjetivo, especulativo, metafísico, imaterial, impalpável, intangível, moral. Algo abstrato é aquilo baseado em conceitos gerais, cuja compreensão é difícil, confuso, obscuro, incompreensível, indefinido, impreciso, vago.

A mente surge como produto de reações eletroquímicas orgânicas ao encéfalo, sendo relacionados a processos conscientes ou inconscientes. Mais adiante

veremos como se formam as interações de células nervosas capazes de produzir esse fenômeno.

Consciente

De acordo com o dicionário, consciente é tudo que envolve raciocínio, conhecimento, percepção e decisão. É aquilo que tem conhecimento de sua própria existência e capacidade de pensar, desejar, perceber. Que é tratado ou executado com conhecimento crítico. Que se encontra na posse plena de suas faculdades mentais; acordado; desperto. E, por fim, que está em maior contato com a realidade exterior.

Segundo Freud, o consciente faz parte de uma pequena parcela da mente humana. E, como descrito no parágrafo anterior, é justamente a parte do que estamos cientes num determinado momento.

Em neurociências, os processos conscientes são aqueles que nós percebemos, como subproduto do processamento de informações captadas pelos diversos sensores do nosso organismo.

Em suma, se comparado ao computador, a parte consciente da mente seria como o processador, isto é, ele resgataria do HD (inconsciente) toda a memória necessária para realizar algum tipo de processamento sobre o que foi resgatado para, enfim, guarda-la novamente no HD.

Inconsciente

Para Freud, todos os eventos mentais estão conectados e quando um pensamento parece não estar relacionado aos pensamentos que o precedem, as conexões estariam no inconsciente. Uma vez que estes elos inconscientes são descobertos, eles passam a fazer parte do consciente.

No inconsciente estão todas as memórias que foram armazenadas em algum momento da sua vida, mesmo que essas memórias não estejam acessíveis - por estarem esquecidas ou bloqueadas. Este material não é perdido, mas não é permitido ser lembrado. A memória ainda afeta a consciência, mas apenas indiretamente.

O inconsciente, por sua vez, não é apático e inerte, havendo uma vivacidade e imediatismo em seu material. Memórias muito antigas quando liberadas à consciência, podem mostrar que não perderam nada de sua força emocional. Isso porque a nossa mente não consegue distinguir o que é real (consciente) do que é imaginário (inconsciente). Isso acontece porque a mente é única, isto é, consciente e inconsciente fazem parte de um mesmo sistema. Essa divisão entre consciente e inconsciente é uma definição nossa - do ser humano - para tentar compreender melhor alguns aspectos do pensamento.

Assim sendo, para Freud a maior parte da mente é inconsciente. Ali estão os principais determinantes da personalidade, as fontes da energia psíquica, as pulsões e os instintos. Isso seria toda a memória processada pela mente consciente e armazenada em forma de “aprendizado” no inconsciente.

Em neurociências, processos inconscientes são aqueles que não temos a capacidade de perceber, como a formação de informação visual a partir da captação de ondas eletromagnéticas pelos olhos e convertidas em sinais eletroquímicos que serão interpretados pelo encéfalo e transformados em uma imagem para, enfim, serem percebidos por nós - a única parte consciente seria a percepção da imagem, todo o restante do processo seria inconsciente.

Pré-consciente

Estritamente falando, o pré-consciente é caracterizado como uma entidade que faz parte do inconsciente, a qual pode tornar-se consciente com facilidade. As porções da memória que nos são facilmente acessíveis fazem parte do pré-consciente.

Estas podem incluir lembranças de ontem, o segundo nome, as ruas onde moramos, certas datas comemorativas, nossos alimentos prediletos, o cheiro de certos perfumes e uma grande quantidade de outras experiências passadas.

O pré-consciente é como uma vasta área de posse das lembranças de que a consciência precisa para desempenhar suas funções.

Subconsciente

O subconsciente, assim como o pré-consciente, também é caracterizado como entidade que faz parte do inconsciente. Pode-se dizer que o inconsciente é dividido entre pré-consciente e subconsciente.

Diferentemente do pré-consciente, o subconsciente guarda as informações que não estão acessíveis com tanta facilidade. Memórias e eventos passados, algumas vezes esquecidos, mas que se encontram guardados. Através da hipnose é possível acessar com facilidade esta parte, uma vez que barreiras críticas do consciente são, de certa forma, neutralizadas.

Como o inconsciente apenas armazena informações (uma vez que a parte do processamento fica a cargo do consciente), é possível se livrar de certas crenças que limitam o acesso a estas informações.

Considerações

Diferenças de definições vão existir, variando de autor para autor. Cada um interpreta o conceito da forma que achar mais conveniente.

Dois “novos” tipos de consciência

Para você que está acostumado apenas com os tipos de consciência que acabamos de ver (consciente, subconsciente e inconsciente), apresento-lhe a consciência noética e a consciência autonoética. Estas são distinções feitas por Tulving (2002).

Endel Tulving é um psicólogo experimental e neurocientista cognitivo, nascido em 1927, formado pelas universidades de Toronto e Harvard, cuja pesquisa sobre a memória humana influenciou cientistas, neurocientistas e clínicos. Tulving publicou mais de 200 artigos científicos sobre a memória e a consciência.

A consciência noética se refere à consciência do mundo. A consciência noética é a luminosidade na qual o pensamento acerca da realidade encontra a sua linguagem e, nesta expressão linguística, é ela própria de novo referida à realidade. Em outras palavras, consciência noética é o que experimentamos quando pensamos objetivamente sobre algo que conhecemos e existe no mundo.

Já a consciência autonoética trata da consciência que cada um tem de si mesmo. É esse tipo de consciência que nos permite entender que existimos e, tendo essa

existência como premissa, podermos reviver e recriar experiências subjetivas vividas no passado. A consciência autonoética também nos permite resgatar informações guardadas e processá-las de forma a antever situações futuras baseadas em memórias passadas, permitindo uma viagem mental pelo tempo (Lepage et al., 2000).

Tipos de memória

A memória possui a capacidade de adquirir, armazenar e recuperar diferentes tipos de informações. Ela é fundamental para a sobrevivência e a formação da identidade. O ser humano é forjado pelos momentos e experiências vivenciados ao longo da vida. A personalidade se caracteriza por seus gostos, opiniões e posicionamentos, baseados também nas experiências de vida.

Se eu pedir alguém que dê um exemplo de uma memória, talvez alguém se lembre de conhecimentos gerais adquiridos (como noções de regras gramaticais, fatos históricos), outras falarão a respeito de eventos pessoais ou sociais (como o dia do seu casamento ou sua impressão do jantar de ontem), enquanto outras citarão habilidades aprendidas (como saber tocar um instrumento ou ter aprendido a dirigir). Aliás, como você está mantendo em sua memória tudo o que leu até aqui, desde o início desse texto...?

As pessoas têm a ideia de memória como sendo uma coisa só. No entanto, estudos permitem distinguir diversos tipos e subtipos de memória, sendo alguns deles exemplificados no texto que eu escrevi ali em cima. Afinal, lembrar-se do dia do casamento não é o mesmo tipo de memória que lhe permite entender o conteúdo desta frase, assim como saber andar de bicicleta não tem relação com conhecimentos gerais de história ou geografia. Os acontecimentos pessoais são únicos (e pessoais, óbvio), acontecem em ocasião e lugares determinados, enquanto o conhecimento geral se caracteriza pela retenção de informações.

Há vários tipos de memória, ela não é uma entidade única, mas subdividida em vários tipos e subtipos. As memórias de pedalar uma bicicleta, saber quem descobriu o Brasil ou do dia do seu aniversário são memórias de longo prazo (MLP), que, por sua vez, podem ser divididas em memória declarativa (ou explícita) e memória não declarativa (ou implícita).

A memória declarativa consiste na recordação consciente de eventos pessoais ou de fatos culturais aprendidos ao longo da vida. O conhecimento pode ser expresso verbalmente, como discorrer a respeito do dia de sua formatura e relatar o que comeu no almoço. Ela é chamada declarativa porque as podemos declarar o conteúdo dessas lembranças aos outros.

Aprender a dirigir um carro é uma atividade adquirida de forma gradual, mediante prática e repetição. Não basta a leitura de um manual ou observação, é preciso o desempenho para que a habilidade se desenvolva. Com exceção da pré-ativação (*priming*), definida como a facilitação de respostas posteriores à exposição prévia a um estímulo, as memórias implícitas são aprendidas aos poucos, com repetições que seguem as mesmas regras. Elas compreendem diversos tipos, como a memória de procedimento, o condicionamento clássico (pareamento entre estímulos), o condicionamento operante (relação de contingência entre uma resposta e um estímulo reforçador), a habituação, a sensibilização. O aspecto distintivo em relação à memória declarativa é que, na memória implícita, prescinde-se de consciência, sendo a avaliação feita pelo desempenho. A memória de procedimento consiste na aquisição gradual de habilidades – sensoriais, motoras ou cognitivas. Pode-se dizer que, enquanto a memória declarativa consiste em conhecer “o que”, a memória de procedimento consiste em conhecer “como” (COHEN & SQUIRE, 1980).

Em suma, nós temos a forte tendência de considerar memória como sendo uma única coisa. Mas, vimos que podemos dividir, funcionalmente, a memória em memória de longo prazo (MLP) e memória de curto prazo (MCP). Além disso, podemos subdividir a MLP em memória declarativa (explícita) e não declarativa (implícita). Além disso, ainda podemos subdividir a memória declarativa em episódica e semântica.

A memória semântica é um tipo de memória compartilhada culturalmente. Não se sabe quando exatamente quando se adquiriu esse conhecimento, nem como, especificamente. Também não é preciso verificar a veracidade dessa informação para a “confeção” da memória. A memória episódica grava informações da nossa vida pessoal, como experiências que podemos evocar conscientemente e, estas sim, conseguimos responder às perguntas como?, onde? e por quê?. Já a

memória semântica não possui informações pessoais, sendo apenas conhecimentos gerais, que todo mundo, numa mesma cultura, tem acesso.

Memória automática

Memórias episódicas demandam um grande esforço mental e atenção por parte do sujeito, pois se trata de um processo controlado. Entretanto, a maior parte da atividade cerebral é automática.

Os processos automáticos são iniciados a partir de um estímulo apropriado, seja ele consciente ou não, e, a partir daí, procede automaticamente, isto é, sem o controle do sujeito. Esse processo também não força as limitações do sistema (Schneider & Shiffrin, 1977), uma vez que os circuitos neurais já estão construídos e, por isso, demandam pouca energia, isto é, demandam pouco consumo de glicose.

As memórias implícitas envolvem processamento automático. Existe um conceito bem antigo que envolve esse tipo de memória: o hábito. Para o filósofo francês Henri Bergson (1859 - 1941), o hábito consiste no armazenamento de lembranças pela repetição de eventos que, gradualmente, vão construindo um traço fixo de memória (Bergson, 1999). Para William James (1990), o “hábito diminui a atenção consciente com a qual nossos atos são desempenhados” e “simplifica os movimentos exigidos para se alcançar um resultado desejado, tornando-os mais precisos e diminuindo a fadiga”.

Quando uma tarefa é praticada repetidas vezes, ela se torna automática. Para a psicóloga Flávia dos Santos, autora de Neuropsicologia Hoje (2015), “o processamento automático de tarefas é muito importante, pois libera o sistema de processo controlado, que é consciente, para executar tarefas mais complicadas e que exigem atenção”. A automatização de processos mentais também permite que duas - ou mais - tarefas sejam executadas simultaneamente. Portanto, como exemplo, é possível que uma pessoa caminhe pela rua conversando com outra que esteja ao lado.

No próximo capítulo você vai ver que qualquer tarefa que executemos é um processo extremamente complexo; o ato de caminhar exige a coordenação de grande parte do cérebro com as fibras musculares que estão espalhadas pelo

corpo e o ato de conversar exige a coordenação de outra grande parte do cérebro e do acesso a informações da memória.

Memória operacional

Outro conceito bem antigo sobre os sistemas memória envolve a memória de longo prazo (MLP) e a memória de curto prazo (MCP), de acordo com o tempo e a capacidade de armazenamento. A MCP armazena conteúdo muito limitado, cerca de 4 itens e por poucos segundos (Cowan, 2001), enquanto a MLP é capaz de armazenar quantidade praticamente ilimitada de informações e por minutos, horas, meses ou anos!

A memória operacional pode ser entendida como a ligação entre a MLP e a MCP. Ela é entendida como a capacidade de manter e manipular informações por um breve período de tempo, simultaneamente (F. SANTOS, 2015). Essas informações são constituídas de sinais provenientes do ambiente externo e fontes já acumuladas e processadas armazenadas na MLP. Assim, é possível operar com diversas informações e, ao mesmo tempo, possibilitar o desempenho das funções cognitivas mais complexas, como a linguagem, o pensamento e o raciocínio.



2

NEUROCIÊNCIA APLICADA

A neurociência consiste no estudo sobre o sistema nervoso e suas funcionalidades, além de estruturas, processos de desenvolvimento e alguma alteração que possa surgir no decorrer da vida. É uma análise minuciosa sobre o que manda e desmanda em nossa vida.

Sistema nervoso central e sistema nervoso periférico

O sistema nervoso (SN) constitui um importante sistema regulatório, originado do ectoderma neural, a camada exterior de um embrião em desenvolvimento, formado por células neurais neuronais (neurônios) e não neuronais (neuróglio). São cerca de 100 a 200 bilhões de neurônios interconectados e distribuídos no sistema nervoso central (SNC) e no sistema nervoso periférico (SNP).

O SNC é constituído pelo encéfalo e pela medula espinal, pesando aproximadamente 1,2 a 1,5 kg e ocupando cerca de 2% do peso corporal de um adulto. Ele é responsável por processar informações e gerar os mais variados comportamentos. O SNP, por sua vez, forma uma extensa rede de comunicação com a maior parte dos tecidos corporais, por meio de nervos, gânglios e terminações nervosas periféricas, encarregados da detecção de estímulos, da condução dessas informações pelo corpo e da ativação dos efetores, que são capazes de reagir ao estímulo dos impulsos nervosos que ativam a contração (no caso de um músculo) ou a secreção (no caso de uma glândula).

O principal tipo celular do SN é o neurônio, responsável pelas sensações, percepções, ações e funções superiores. Os neurônios apresentam uma grande diversidade quanto à forma e ao tamanho, mas todos são especializados na codificação e no processamento de informações. Os neurônios trabalham em conjunto, formando circuitos ou redes por todo o corpo, por meio de sinapses. De modo geral, os dendritos e o corpo celular de um neurônio são as principais regiões que recebem e emitem informações, e a rede ou arborização dendrítica assume papéis muito importantes na capacidade de integrar e de direcionar o fluxo de informação nos neurônios.

Além dos neurônios, há as células gliais (não neuronais), as quais apresentam diferenças morfológicas e funcionais no SNC e no SNP. A glia desempenha papéis regulatórios essenciais para a proliferação, a diferenciação, a migração, o crescimento, a manutenção e a morte dos neurônios.

O processamento de estímulos e codificação de informações no SN pode ser ilustrado pelo reflexo miotático, um reflexo motor que ocorre em resposta ao estiramento de um músculo. A ativação do neurônio sensorial leva ao surgimento de um potencial elétrico local (potencial gerador), que, ao atingir o limiar de excitação do neurônio, desencadeará uma resposta que vai se propagar e codificar

conforme a intensidade e a duração do estímulo. A conexão (sinapse) entre o neurônio sensorial (aferente) e o motoneurônio α (eferente) promoverá a conversão da energia elétrica (potencial elétrico) em química (liberação de neurotransmissores), a qual, por sua vez, acarreta uma nova resposta elétrica (potencial sináptico) no motoneurônio. Podemos assumir se tratar da forma mais simples de codificação no SN, que resultará, por meio da junção neuromuscular, na excitação das fibras musculares inervadas pelos terminais axonais.

Cérebro

O cérebro é o principal órgão e centro do sistema nervoso em todos os animais vertebrados, e em muitos invertebrados. Nos seres humanos, o cérebro localiza-se na cabeça protegido pelo crânio, próximo aos aparatos sensoriais primários (visão, audição, equilíbrio, paladar, e olfato) e pesa cerca de 1,5 kg, em um adulto.

Chamado de “estranho tecido computacional em nosso crânio”, pelo autor do livro CÉREBRO: Uma Biografia, David Eagleman (2017), o cérebro é o que nos permite perceber o mundo a nossa volta, interpretar, analisar, apreciar e tantos outros verbos que poderiam ser utilizados para descrever as capacidades cerebrais.

Seja nos sonhos ou na vida desperta, o cérebro armazena informações em forma de memória provenientes dos órgãos sensoriais para serem utilizadas posteriormente.

Natureza do cérebro

O cérebro pode ser definido como sendo de natureza concreta. Por definição, concreto é tudo aquilo que tem forma material, que é tangível, palpável, corpóreo, sensível, que se pode tocar, ver, sentir. Concreto também é aquilo que não é imaginário, que é real, verdadeiro, objetivo, efetivo. Que está claramente definido, fundamentado. Que possui uma estrutura sólida, consistente, firme, maciço, denso, solidificado, condensado, compacto.

Neurônios e Sinapses

A impressionante variedade do comportamento humano depende de uma gama sofisticada de receptores sensoriais conectados a um órgão neural altamente flexível - o encéfalo - que seleciona, dentre o fluxo de sinais sensoriais, aqueles eventos ambientais que são importantes para o indivíduo. Em outras palavras, o encéfalo organiza ativamente a percepção, parte da qual é armazenada uma memória para referência futura, e outra parte é transformada em respostas comportamentais imediatas. Tudo é realizado por células nervosas interconectadas.

Os neurônios são as unidades básicas do encéfalo. Os neurônios podem ser classificados em, no mínimo, mil diferentes tipos. Mesmo assim, a complexidade do comportamento humano depende mais da organização dos neurônios em circuitos anatômicos com funções precisas do que de sua variedade. Um princípio organizacional fundamental do encéfalo, portanto, é que as células nervosas com propriedades similares podem produzir ações diferentes de acordo com a maneira como se interconectam.

Cada célula nervosa é parte de um circuito que tem uma ou mais funções comportamentais específicas.

Um neurônio típico tem quatro regiões morfollogicamente definidas: o corpo celular; os dendritos; o axônio; e os terminais pré-sinápticos. Cada região tem um papel distinto na geração de sinais e na comunicação com outras células nervosas.

O corpo celular, também conhecido como soma, é o centro metabólico da célula. Nele está contido o núcleo, que possui os genes da célula, e o retículo endoplasmático, uma extensão do núcleo onde proteínas celulares são sintetizadas. O corpo celular normalmente origina dois tipos de processos: vários dendritos curtos e um axônio longo e tubular. Os dendritos ramificam-se de forma semelhante a uma árvore e são eles que recebem os sinais provenientes de outras células nervosas. O axônio é responsável por transmitir sinais para outros neurônios. Ele pode transportar sinais elétricos por uma distância de até 2 m. Esses sinais elétricos, chamados de potenciais de ação, se propagam a uma velocidade de até 100 m/s (360 km/h). A amplitude de um sinal de ação viajando

pelo axônio se mantém constante a 100mV porque o potencial de ação é um impulso tudo-ou-nada que se regenera a intervalos regulares ao longo do axônio.

Potenciais de ação são os sinais pelos quais o encéfalo recebe, analisa e transmite a informação. Esses sinais são altamente estereotipados em todo o sistema nervoso, mesmo que iniciados por uma grande variedade de eventos ambientais que nos atingem; seja a luz, um toque, um cheiro ou um som. Os sinais que transmitem informação sobre a visão são idênticos aos que carregam informação sobre um cheiro. O princípio básico da função cerebral é o seguinte: a informação transmitida por um potencial de ação é determinada pela via trafegada pelo sinal no encéfalo, e não pela forma do sinal. O encéfalo analisa e interpreta os padrões de sinais de sinais elétricos chegam até ele e as vias pelas quais os sinais trafegam, criando nossas sensações de visão, tato, olfato e audição.

A velocidade de condução dos potenciais de ação, grandes axônios são enrolados em uma substância gordurosa isolante, chamada de mielina. A bainha de mielina é interrompida a intervalos regulares pelos nodos de Ranvier, que são pontos do axônio não isolados pela mielina, onde o potencial de ação é regenerado.

O axônio se divide, ainda, em finas ramificações que contatam outros neurônios em zonas especializadas chamadas de sinapses. Na maioria dos casos, os axônios de um neurônio se interligam aos de dendritos de outro neurônio. Entretanto, é possível que os axônios se interliguem com o corpo celular ou, em casos menos frequentes, com o axônio do neurônio receptor.

Diferentemente de outros tecidos, as células nervosas possuem formas complexas. Os padrões elaborados de dendritos e o curso aparentemente infinito de alguns axônios, a princípio, tornou muito difícil estabelecer uma relação entre tais elementos. Porém, no final do século XIX, quando Ramón y Cajal começou a usar o método de coloração com prata introduzido por Golgi, a coerência sobre a estrutura do neurônio se tornou mais clara. Isso porque a solução de prata, de maneira randômica, cora cerca de 1% das células de qualquer região cerebral específica, tornando possível examinar um único neurônio isolado de sua vizinhança. Além disso, os neurônios que são efetivamente corados ficam inteiramente delineados, incluindo o corpo celular, axônio e árvore dendrítica

completa. Essa coloração revela que não há continuidade entre neurônios, mesmo nas sinapses entre duas células.

Através da aplicação do método de Golgi, Ramón y Cajal examinou a estrutura dos neurônios em quase todas as regiões do sistema nervoso, descrevendo classes de células nervosas e mapeando as conexões precisas entre muitas delas. Assim, Ramón y Cajal adicionou, além da doutrina neuronal, outros dois princípios da organização neural que seriam particularmente valiosos no estudo da comunicação do sistema nervoso.

O primeiro, conhecido como princípio da polarização dinâmica, estabelece que sinais elétricos dentro de uma célula nervosa fluem apenas em uma direção: dos dendritos ou do corpo celular para os axônios. O segundo princípio é chamado de especificidade conectiva, que postula que as células nervosas não fazem conexões randômicas entre si na formação das redes neurais. Em vez disso, cada célula faz conexões específicas com certas células alvo, mas não com outras. Estes dois princípios são a base da moderna abordagem conexionista para estudo do encéfalo.

Basicamente, o que distingue um neurônio de outro é sua forma. Ou, mais precisamente, o número de processos que se originam do corpo celular. Portanto, os neurônios são classificados em três grupos: unipolares, bipolares e multipolares. Na figura a seguir, serão apresentados estes três tipos e um outro, denominado célula pseudounipolar.

Neurônios unipolares são os mais simples por possuírem um único processo primário. Possuem diferentes segmentos que servem como superfícies receptoras ou terminais de liberação, sendo característicos do sistema nervoso de invertebrados. Neurônios bipolares possuem dois tipos de processos que são especializados funcionalmente. O dendrito recebe sinais elétricos, e o axônio os transmite para outras células. Neurônios multipolares têm um único axônio e muitos dendritos. São encontrados no sistema motor, no hipocampo e no cerebelo.

Os neurônios são classificados em três categorias funcionais principais: sensoriais, motores e interneurônios - podendo ser subdivididos de acordo com o tipo de estímulo. Neurônios sensoriais carregam a informação de sensores

periféricos do organismo para o sistema nervoso, objetivando tanto a percepção quanto a coordenação motora. Neurônios motores carregam comandos do encéfalo ou da medula espinal para os músculos e glândulas. Os interneurônios são os mais numerosos e subdividem-se em duas classes: neurônios de retransmissão e locais. Interneurônios de retransmissão possuem longos axônios e carregam informação por longas distâncias. Já os interneurônios locais possuem curtos axônios e se conectam a neurônios próximos em circuitos locais. Essas conexões entre um neurônio e outro são chamadas de sinapses.

As sinapses são locais especializados onde os neurônios se comunicam. A fenda sináptica, espaço entre um neurônio e outro, mede cerca de 2 a 5 milionésimos de um metro. A transmissão sináptica é fundamental para as funções neurais como a percepção, os movimentos voluntários e o aprendizado. Existem dois tipos de transmissão sináptica: a elétrica e a química.

As sinapses elétricas são empregadas principalmente para enviar sinais de despolarização rápidos e estereotipados. Em contrapartida, as sinapses químicas são capazes de uma sinalização mais variável e, assim, podem produzir comportamentos mais complexos. Além disso, as sinapses químicas servem para amplificar os sinais neuronais. A maioria das sinapses no encéfalo é química.

Existe uma diferença significativa entre as sinapses elétricas e químicas no que tange o retardo sináptico. Enquanto existe um retardo sináptico praticamente nulo na sinapse elétrica, a sinapse química leva, no mínimo 0,3 ms de latência na transmissão química de seus componentes, podendo variar de 1 a 5 ms, ou mais. Essa latência se dá devido a grande quantidade de etapas químicas.

A grande vantagem de ocorrer sinapses elétricas está na transmissão extremamente rápida, o que a torna importante nas respostas de fuga. A ativação de neurônios motores, através de despolarização das células nervosas, permite a fuga rápida de um animal em situação de perigo.

Em relação às sinapses químicas, a grande vantagem está na capacidade de amplificar sinais. Essa amplificação ocorre quando uma única vesícula libera vários milhares de moléculas de neurotransmissor, que podem abrir milhares de canais iônicos na célula-alvo.

Tipos de neurônios

Existem 4 tipos de neurônios, divididos conforme a função que desempenha no organismo. São eles:

- **Neurônios sensoriais:** Estes neurônios informam ao resto do cérebro sobre o ambiente externo e interno.
- **Neurônios motores ou efetadores:** Neurônios motores contraem músculos e medeiam comportamentos, e neurônios de outras saídas estimulam glândulas e órgãos.
- **Neurônios de comunicação:** Transmitem sinais de uma área do cérebro para outra.
- **Neurônios de associação ou associativos:** A maioria dos neurônios em vertebrados é de interneurônios envolvidos em associações locais. Interneurônios de associação extraem e processam informações vindas dos sentidos, comparam-na com o que está na memória e a utilizam para planejar e executar o comportamento. Cada uma das várias centenas de regiões do cérebro contém várias dúzias de tipos distintos de interneurônios de associação que medeiam a função dessa área do cérebro.

O que distingue o sistema nervoso de qualquer outro grupo de células funcionais é a complexidade das conexões neurais. O cérebro humano tem cerca de 100 bilhões de neurônios, cada um com um conjunto único de cerca de 10 mil entradas sinápticas de outros neurônios, produzindo cerca de um quadrilhão de sinapses. O número de estados distintos possíveis desse sistema é incomensurável.

Neurotransmissores

Neurotransmissores são substâncias químicas produzidas pelos neurônios, com a função de enviar informações a outras células, nervosas ou não. Podem também estimular a continuidade de um impulso ou efetuar a reação final no órgão ou músculo alvo. Diferentes neurônios no SNC liberam também diferentes neurotransmissores, que agem nas sinapses, aqueles pontos de junção de neurônios com outra célula, como explicado no tópico anterior.

Alguns neurotransmissores são mais atraentes do que outros para nosso estudo, por causa de suas funções no organismo. Principalmente, no que diz respeito ao funcionamento do cérebro e produção dos fenômenos mentais. A seguir, vou listar alguns dos neurotransmissores mais importantes para nosso estudo.

A serotonina é um neurotransmissor envolvido no processamento da ansiedade, do humor, do sono etc. Também se acredita que ela ajude a regular outros sistemas neurotransmissores, de modo que alterar seus níveis pode ter um efeito em cadeia. A serotonina é um neurotransmissor fundamental para regular os ritmos circadianos, processos rítmicos que ocorrem no organismo todos os dias mais ou menos à mesma hora, independentemente de fatores sincrônicos externos, como é o caso do sono.

A serotonina é a principal inibidora do núcleo hipotalâmico ventromedial, local no SNC onde localiza-se o centro da saciedade. Este efeito hipotalâmico é elevadamente específico para os carboidratos, requerendo outros co-fatores para atuar sobre as proteínas e os lipídeos. Deste modo, quando a serotonina diminui, ocorre o ganho de peso. Inversamente, quando encontra-se elevado, causa perda de apetite. Esse neurotransmissor atua também na temperatura corporal, promovendo hipertermia (aumento da temperatura corporal) ou hipotermia (diminuição da temperatura corporal), dependendo de qual receptor é estimulado. Em diferentes estados comportamentais ocorrem alterações extracelulares nos níveis desse neurotransmissor.

É conhecido que a diminuição dos níveis de serotonina eleva a sensibilidade à dor, o comportamento exploratório, a atividade locomotora e os comportamentos agressivos e de ordem sexual. Tanto nos homens quanto nos animais, distúrbios psíquicos têm sido correlacionados com alterações das funções da serotonina, como comportamentos agressivos e obsessivos, além de déficit de atenção.

A dopamina desempenha vários papéis importantes no cérebro e no corpo. O cérebro contém várias vias dopaminérgicas, uma delas está relacionada ao sistema de comportamento motivado pela recompensa. A maioria das recompensas aumentam o nível de dopamina no cérebro, e muitas drogas viciantes aumentam a atividade neuronal da dopamina, assim como o álcool presente nas bebidas alcoólicas.

A dopamina também está envolvida no controle de movimentos, aprendizado, humor, emoções, cognição e memória. É a precursora natural da adrenalina e da noradrenalina, hormônios com função estimulante do sistema nervoso central. A desregulação da dopamina está relacionada a transtornos neuropsiquiátricos como Mal de Parkinson e a esquizofrenia, no qual ocorre excesso de dopamina na via dopaminérgica no mesolímbico e escassez na via mesocortical.

A noradrenalina, também chamada de norepinefrina, é também um neurotransmissor, que influencia o humor, ansiedade, sono e alimentação junto com a serotonina, a dopamina e a adrenalina. função primordial do seu mecanismo de ação é preparar o corpo para uma determinada ação, o que a torna conhecida como uma substância de "luta ou fuga" (fight or flight, em inglês). Em resposta ao estresse, o organismo libera a noradrenalina e a adrenalina nos momentos de sustos, surpresas ou fortes emoções. Ela também atua na manutenção dos batimentos cardíacos, nos níveis de glicose, pressão sanguínea, processos cognitivos de aprendizagem, criatividade e memória.

A acetilcolina é um neurotransmissor que controla a atividade de áreas cerebrais relacionadas à atenção, aprendizagem e memória. É responsável pelo sistema parassimpático atuando na junção neuromuscular para contrair músculos esqueléticos e contrair o sistema digestivo e excretor, efeito oposto ao da adrenalina. Desse modo é importante para a boa digestão e relaxamento muscular. É utilizada também em programações de controle mental, pois seu uso pode fazer com que tenha um bloqueio da memória.

Existem uma série de outros neurotransmissores, os quais não serão estudados neste livro, os quais regulam diversas outras funções no organismo. Assim, podemos reiterar a importância dessas substâncias químicas nos efeitos dos processos mentais do cérebro vistos no primeiro capítulo.

Neuroplasticidade

Na década de 1970, foram realizadas várias descobertas, uma delas era de que a estrutura cerebral se transforma, aprimorando seus circuitos para tornar-nos mais aptos a realizar determinada tarefa, a medida que executamos essa atividade. Também foi percebido que, caso algum componente participante dessa

mudança venha a falhar, outro pode assumir seu lugar. A essa capacidade de adaptação foi dado o nome de “neuroplasticidade” (DOIDGE, 2012).

A plasticidade neural refere-se à capacidade de reorganização do sistema nervoso durante o desenvolvimento e na fase adulta em resposta a desafios ambientais (PURVES et al., 2004). A plasticidade é uma propriedade inerente ao sistema nervoso e é, também, o mecanismo pelo qual ocorrem o aprendizado e uma forma de contrabalancear as mudanças ocorridas no cérebro após uma lesão no tecido neural (cf. PASCUAL-LEONE et al., 2005). Estudos recentes indicam que o crescimento sináptico, a plasticidade e o remodelamento podem continuar até a idade adulta e até durante o envelhecimento (SAUNDERS, 2010)

Alterações nos modelos de estímulos periféricos em qualquer sistema neural levam a uma reordenação das conexões dos circuitos. Essa capacidade de adaptação é comprovada em vários níveis de avaliação, da estrutura molecular ao comportamental. Atualmente, a plasticidade não é mais considerada um estado extraordinário do sistema nervoso, mas sim um mecanismo potencial capaz de gerar constantes mudanças durante toda a vida (cf. PASCUAL-LEONE et al., 2005).

No início de sua descoberta, vários cientistas evitaram utilizar o termo “plasticidade neural”, pois a comunidade científica considerava o termo algo fantasioso. Com o tempo e a insistência de determinados cientistas, a neuroplasticidade foi ganhando espaço e tomando lugar da teoria do cérebro imutável. Foi demonstrado que crianças que nascem com certas limitações neurais nem sempre ficam impedidas de executar tarefas relacionadas às áreas afetadas; cérebros que sofreram lesões podem se reorganizar de modo a compensar a área danificada (DOIDGE, 2012); entre diversas outras descobertas que só foram possíveis graças à insistência e dedicação de cientistas que se comprometeram a estudar e entender a capacidade neural do cérebro.

Diferentemente de outros animais, o ser humano passa longos períodos incapaz de executar tarefas simples, tais como caminhar, falar, promover pensamentos complexos e se defender. Isso nos torna completamente dependentes de nossos genitores. Por exemplo, as baleias já nascem nadando. Os cavalos aprendem a ficar de pé em questão de horas. Em 45 minutos, um filhote de zebra já está

correndo. Em todo o reino animal, outros mamíferos já nascem praticamente prontos a fazer o que eles farão até a vida adulta.

Parece que nós estamos em desvantagem. Mas, só parece! Essa estrutura cerebral consolidada de outros mamíferos impede que eles adquiram a famosa plasticidade neural ou neuroplasticidade, habilidade que nos torna capaz de nos adaptarmos às intempéries e adversidades do mundo a fora. Esta limitação que nos impede de realizar tarefas simples quando somos bebês se transforma na maior ferramenta adaptativa que se tem notícia. Somos capazes de nos adaptarmos ao deserto escaldante e, também, em continentes congelados. Conseguimos sobreviver em níveis oceânicos e, também, nos topos das montanhas. O ser humano está presente em praticamente todo o globo terrestre graças à plasticidade neural.

Mas, o que nos torna tão capazes de nos adaptarmos? Você poderia pensar que, enquanto crescemos, novas células cerebrais são formadas - na realidade, o número de células cerebrais em um bebê é o mesmo em um adulto. O segredo está na conexão das células (e não na quantidade).

Ao nascermos, nosso cérebro possui neurônios desconectados e desorganizados. Até os dois primeiros anos de vida, nossos neurônios são capazes de produzir cerca de 2 milhões de novas conexões por segundo. Estas conexões são chamadas de sinapses. Ao completarmos dois anos, já temos por volta de 100 trilhões de conexões e vão dobrar até atingirmos a vida adulta. Isso significa que todo novo estímulo cria novas conexões. Como, para um bebê, tudo é novidade, novas conexões são formadas o tempo todo!

As sinapses, isto é, as conexões entre os neurônios, não são rígidas, o que significa que, ao longo do tempo, algumas conexões são perdidas e outras refeitas. Mas, quais ficam e quais são desfeitas? Toda sinapse que é formada participa de um circuito, isto é, um conjunto de caminhos que se conecta a diversas outras sinapses. Caso esse circuito seja enfraquecido, as sinapses que participam deste conjunto de caminhos são desfeitas para darem lugar a uma reordenação de novos caminhos. É assim que acabamos nos lembrando de algumas coisas e esquecendo de outras. O conjunto destes circuitos é o que dá

origem às nossas memórias. Quanto mais uma memória é estimulada, mais forte será a conexão dessas sinapses.

Antigamente, pensava-se que o cérebro já estaria completamente formado até a infância. Hoje, sabemos que o cérebro humano leva cerca de 25 anos para estar completamente construído. Após esse período, o cérebro vai adaptando-se às novas conexões sinápticas que forem sendo desenvolvidas. No período da adolescência, não é apenas o corpo que muda. O cérebro passa por importantes mudanças, afetando, inclusive, quem aparentamos ser. Isso vai interferir diretamente em nosso comportamento. Criamos autoconsciência, o que está relacionado ao senso de identidade - não é raro vermos adolescentes com crises de identidade. A sociedade pode fazer uma pressão percebida pelos níveis de ansiedade. Situações que são constrangedoras a um adolescente, por exemplo, passam a não significar muita coisa a um adulto (salvo quando se torna um trauma).

Se você, que está lendo este livro, está na fase da adolescência e acha que tem muitos problemas sociais, não se preocupe, tudo isso vai passar quando você se tornar adulto. Suas responsabilidades aumentarão e você não terá muito tempo para preocupar-se com comentários de outras pessoas sobre você. Fique tranquilo!

O motivo dessa diferença encontra-se numa região do cérebro conhecida como córtex pré-frontal, que é dedicado à representação e execução de ações (Fuster, 2001) e está relacionado ao planejamento de comportamentos e pensamentos mais complexos, a expressão da personalidade, tomada de decisões e modulação de comportamento social (Yang e Raine, 2009). Esta estrutura abrange um conjunto de áreas neocorticais que apresentam uma complexa e sobreposta rede de interligações com diversos sistemas sensoriais e motores neocorticais e várias estruturas subcorticais.

O córtex pré-frontal está subdividido em três regiões: orbital, medial e lateral (ou dorsolateral). As divisões orbital e medial desempenham um papel relevante no comportamento emocional e a região dorsolateral em funções executivas (Barbas et al., 1995; Ongur et al., 2000; Fuster, 2001). O córtex pré-frontal medial, responsável pela percepção emocional em determinada situação, torna-se mais

ativo , em geral, aos 15 anos de idade (Eagleman, 2017). De acordo com o neurocientista David Eagleman, em seu livro Cérebro: Uma Biografia, “na adolescência, pensar em si tem alta prioridade. Já um cérebro adulto se acostumou com o senso de si”.

Percepção

Todos os cinco sentidos têm áreas de processamento primário no cérebro, para decompor sensações em suas partes constituintes. Todos os cinco sentidos também têm áreas chamadas de associação, que analisam as partes e extraem informação mais sofisticada. Ocorre que, no caso da visão, depois que o córtex visual primário consegue apreender grosseiramente a forma e o movimento de alguma coisa, os dados são divididos em dois fluxos para maior processamento. O fluxo como/onde determina onde algo está localizado e com que rapidez ele se move.

Esse fluxo flui dos lobos occipitais para os lobos parietais; ele acaba por excitar os centros de movimento do cérebro, permitindo-nos com isso agarrar (ou evitar) o que quer que estejamos rastreando. O fluxo que determina o que alguma coisa é. Ele flui para os lobos temporais e tem acesso às memórias e emoções que fazem uma mixórdia de sensações serem reconhecidas de estalo.

Na vida cotidiana, no entanto, não nos damos ao trabalho de distinguir entre ver um carro (córtex visual primário), reconhecer um carro (fluxo que) e localizar um carro no espaço (fluxo como/onde). Apenas olhamos. E mesmo dentro do cérebro, os fluxos não são independentes: há muita retroalimentação e conversas paralelas para assegurar que você estenda a mão para a coisa certa na hora certa. Apesar disso, esses passos são independentes o bastante para que o cérebro possa tropeçar em qualquer um deles, com resultados desastrosos.

A maneira como catalogamos o mundo nos ensina outra coisa sobre a evolução da mente-cérebro. Hesito até em evocar a palavra que começa com m, já que se trata de um termo tão controverso. Mas após ler sobre déficits de frutas, animais e cores, parece bastante claro que nossos cérebros de fato têm módulos em algum nível – “órgãos” semi-independentes que fazem um trabalho mental específico, e que podem ser eliminados sem danificar os outros módulos.

Alguns neurologistas chegam a ponto de declarar que o cérebro todo é uma máquina de Rube Goldberg de módulos que evoluíram de maneira independente, para diferentes tarefas mentais, e que a natureza juntou com cola e tiras de borracha. Para alguns cientistas, essa “modularidade extensiva” leva as coisas longe demais: eles veem a mente-cérebro como um solucionador geral de problemas, e não como uma coleção de componentes especializados. Mas a maioria dos cientistas concorda que, quer os chamemos de módulos ou não, nossas mentes de fato utilizam circuitos especializados para certas tarefas, como o reconhecimento de animais, de plantas comestíveis e de rostos.

Consciente ou inconsciente: quem manda em quem?

Você já parou pra pensar quanto tempo sua consciência dedica à execução de tarefas diárias? Você já percebeu que, enquanto seus olhos estão focando estas palavras, eles dão vários saltos rápidos? Mas, parece ser tão suave que você achava que eles apenas deslizavam-se pelas linhas, correto? Em geral, o cérebro só retém a informação se os olhos se fixarem em um ponto por, aproximadamente, 20 milissegundos. Esse processo é imperceptível pois seu cérebro, de forma inconsciente, trabalha para que a visão se estabilize e nós não sintamos essas pausas bruscas, tornando a percepção do mundo externo mais fluida.

Pior ainda é pensar sobre como essas palavras fazem sentido para você. Em sua memória, estão guardadas todas as informações do que cada uma dessas palavras significa e a forma de se pronunciar uma letra. O processo de junção de organizar cada letra para formar uma palavra também é um processo inconsciente. Enquanto você segura o tablet ou o celular, enquanto lê este livro digital, seu cérebro faz milhares de ajustes para manter a posição do dispositivo e também calcula a força com que você o segura, para não apertar demais e quebra-lo ou apertar de menos e ele cair. Seu cérebro também está coordenando seu pé que, neste momento pode estar se balançando por nervosismo. Ou mesmo a posição que você está sentado, para que não deixe seu pescoço solto a ponto de cair para frente. A única parte consciente de todo esse processo é você interpretar o texto. Porque, depois disso, o processo também se torna inconsciente. As informações serão gravadas em sua memória em virtude das novas conexões sinápticas que

estão se formando junto às conexões antigas, fazendo correlações que se ligam à nova, a fim de, em outro momento, você poder utilizar essa nova conexão.

E você pode pensar que tudo isso gera um fluxo de corrente eletroquímica extremamente alta no cérebro, por ele estar coordenando isso tudo, certo? Errado. A única parte que gera um alto consumo energético pelo cérebro é a consciente. Os processos inconscientes não consomem tanta energia, pois os circuitos neurais já foram criados. O alto consumo está, justamente, na criação de novos caminhos da rede neural, enquanto se aprende algo novo. Uma vez aprendido, o cérebro trabalha para consolidar o novo percurso e, com o tempo, a conexão sináptica é reforçada, consumindo cada vez menos energia.

Isso significa que, ao longo do tempo, quanto mais se utiliza uma determinada rede neural, mais inconsciente a tarefa vai se tornando. Com isso, você pode dedicar-se a outras atividades conscientes que exijam mais atenção do seu cérebro. Este é o motivo pelo qual você consegue executar várias tarefas ao mesmo tempo. Como exemplo, posso citar que, enquanto você lê esse livro, pode pegar um copo d'água, leva-lo à boca, engolir o líquido sem engasgar, devolver o copo para a bancada e continuar entendendo o que está escrito.

Se você tiver que dar atenção para duas tarefas ao mesmo tempo, o seu nível de concentração cai em ambas, diminuindo a qualidade do resultado. Você pode executar duas atividades ao mesmo tempo, mas não consegue prestar atenção nas duas. A atenção e a concentração envolvem processos conscientes do cérebro, enquanto a execução está associada a processos inconscientes.

Ondas cerebrais

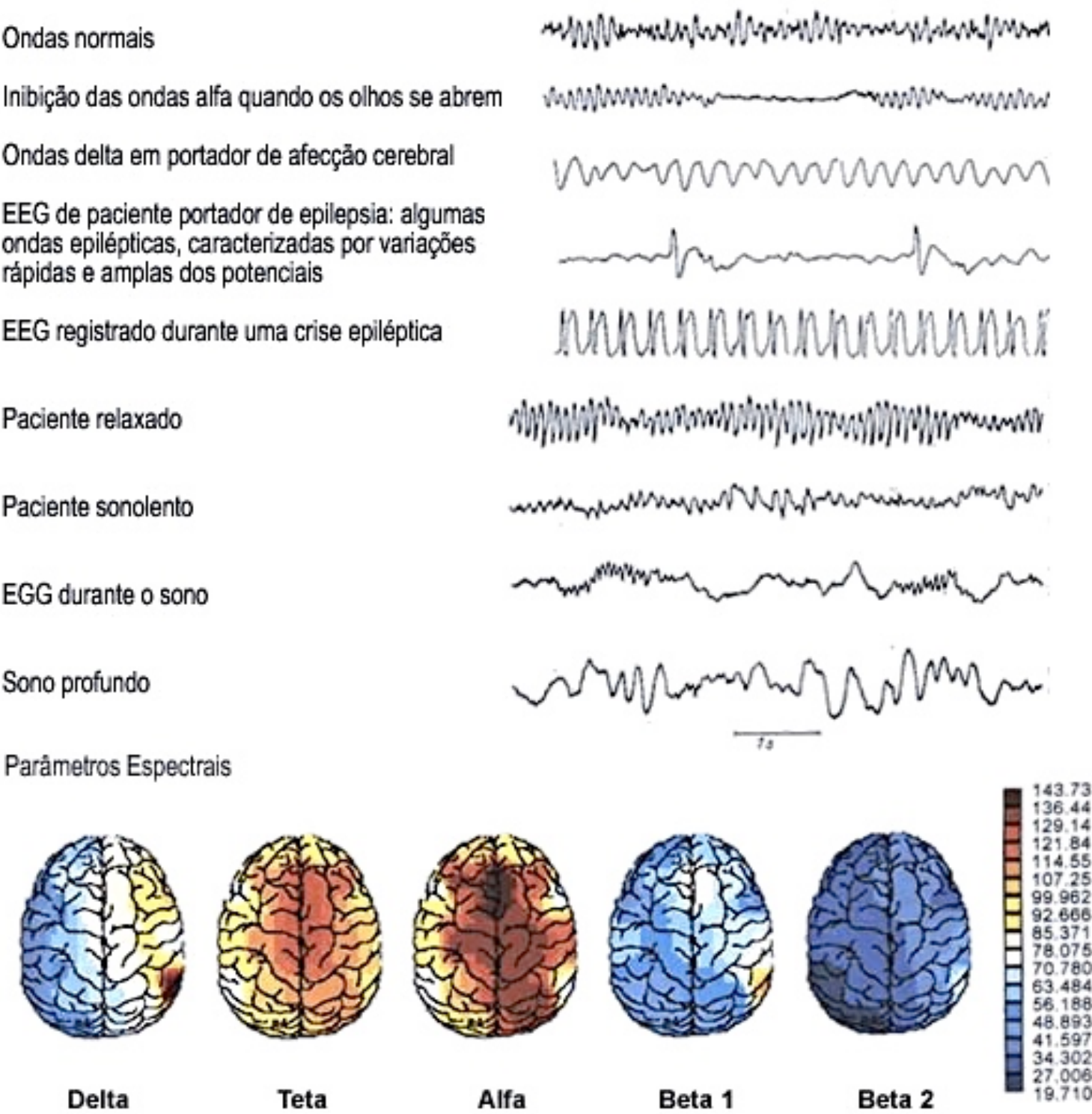
O eletroencefalograma, EEG, é um método para medir a quantidade de sinais elétricos emitidos pelo cérebro durante uma atividade. Esses sinais são comumente chamados de “ondas cerebrais”, termo coloquial para os sinais elétricos médios produzidos pelos sons neurais subjacentes.

O primeiro registro de um EEG é datado de 1924 e foi realizado pelo psicólogo e psiquiatra Hans Berger. Nos anos de 1930 e 1940, foram identificados 4 principais tipos de “ondas cerebrais”: as Delta (abaixo de 4hz) ocorrem durante o sono profundo, coma ou estados tóxicos; as Teta (4-7 Hz) são associadas com o

sono R.E.M.; as Alfa (8-13 Hz) ocorrem quando estamos acordados calmos e relaxados, com os olhos fechados; e as Beta (13-38 Hz) ocorrem quando estamos conscientes, ativos e resolvendo problemas. Nos anos seguintes, foram identificados novos padrões, inclusive da faixa Gama (39-100 Hz), envolvidas na atividade mental concentrada, como raciocínio e planejamento.

Nossa atividade cerebral é uma mistura de todos esses padrões e, dependendo da atividade envolvida, alguns deles são mais utilizados do que os outros.

Imagem por ressonância magnética funcional - fMRI



A fMRI (imagem por ressonância magnética funcional, do inglês *functional Magnetic Resonance Imaging*) é um derivado da ressonância magnética (MRI), que é usada para fazer imagens da estrutura cerebral em alta resolução. A técnica de imagem de MRI usa um alto campo magnético e radiofrequência para detectar transições no giro de prótons (normalmente em moléculas de água) no cérebro e era anteriormente referida como ressonância magnética nuclear (RMN).

Imagens reconstruídas têm bom contraste entre as áreas do cérebro com alta densidade de corpo celular neuronal (matéria cinzenta) versus áreas consistindo, em sua maioria, de tratos fibrosos (matéria branca), em resolução milimétrica. Na fMRI, o fluxo sanguíneo ou oxigenação/desoxigenação sanguínea é detectado dinamicamente com uma resolução temporal de vários segundos (instrumentos futuros poderão ser capazes de fazer isso ainda mais rápido). Acredita-se que as mudanças do fluxo sanguíneo e a desoxigenação do sangue são medidas metabólicas que refletem a atividade neuronal real.

Embora a resolução espacial da fMRI seja de uma ordem de magnitude pior que a MRI no mesmo instrumento, normalmente uma varredura estrutural de MRI é feita antes, e então a varredura funcional de fMRI é sobreposta a ela para localizar áreas de atividade diferencial entre tarefa e repouso. Como não usa isótopos radioativos, a fMRI é considerada segura, e os protocolos podem ser repetidos muitas vezes em uma única sessão para melhorar a relação sinal ruído.

O “mistério” da paralisia do sono

Muito se fala sobre a paralisia do sono. Portanto, não é de se estranhar que mitos apareçam para tentar explicar tal fenômeno. A paralisia do sono pode ser caracterizada como um estado de fuga em que a mente do indivíduo desperta, após o sono, mas o corpo permanece imóvel (KEAN, 2016). A pessoa permanece com a capacidade de perceber as coisas que a rodeiam, com sons, imagens, sensações, mas o corpo não responde aos comandos para mover-se.

Em relatos de pessoas que sofrem desse distúrbio, geralmente, são comuns as seguintes observações:

- Enorme esforço, muitas vezes em vão, para mover-se;
- Dificuldade para respirar;

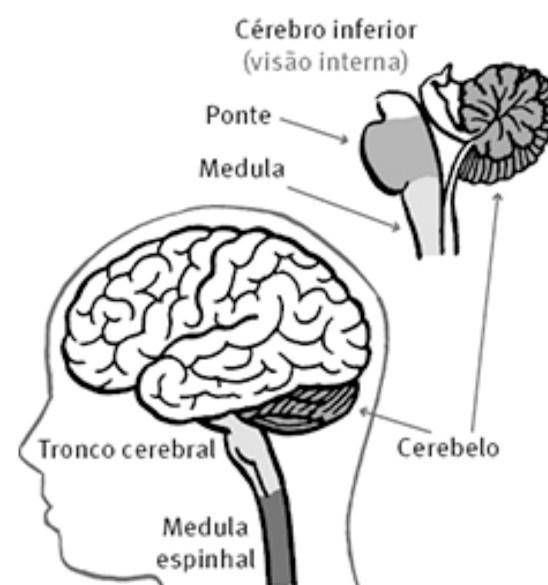
- Pânico;
- Sensação de estar sufocando; e
- Em alguns casos, alucinações.

Algumas pessoas ainda relatam a presença maligna de monstros, demônios, bruxas e outras entidades, como se estivessem sobre seus corpos, estrangulando seus pescoços. Alguns ainda relatam que foram abduzidos e amarrados para serem analisados por extraterrestres. Existe, ainda, um terceiro grupo que relatar ter experiências extracorpóreas durante esse fenômeno.

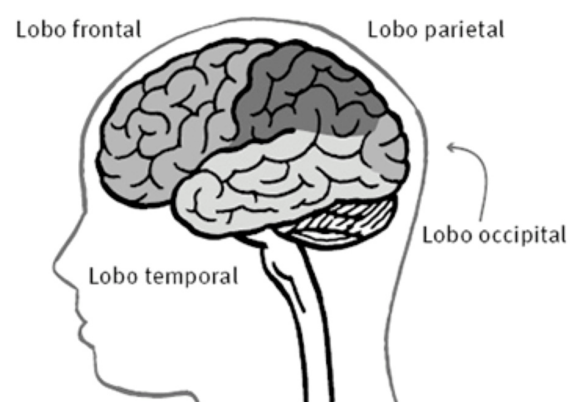
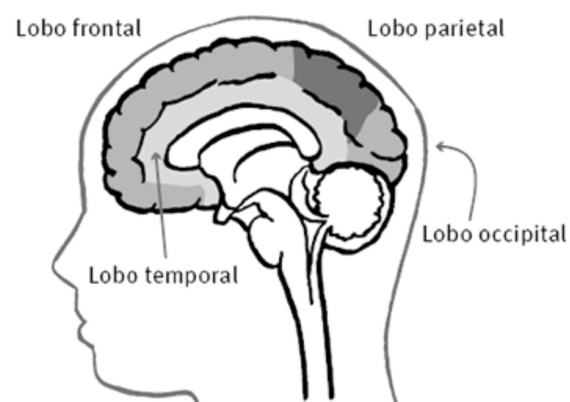
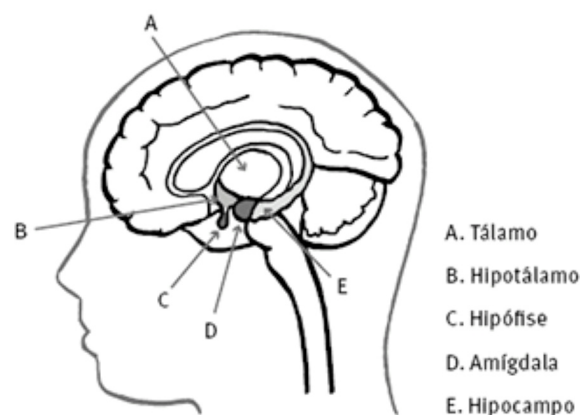
Bom, não estou duvidando delas. Só acho que exista uma outra explicação mais plausível para o que elas sentiram. No que diz respeito ao estudo do cérebro, existe uma linha tênue entre o que é de um lado verdadeiramente real e científico e do outro lado místico e misterioso. A paralisia do sono é um subproduto natural dos processos fisiológicos do nosso cérebro, mais especificamente, de uma comunicação defeituosa entre três regiões do encéfalo.

Didaticamente, para melhor compreensão, vou dividir o encéfalo em três grande regiões. A primeira, constituída pela base do cérebro. O tronco cerebral, responsável por coordenar a respiração, o ritmo cardíaco e os padrões do sono. Essa área atua em conjunto com o cerebelo, responsável pela coordenação do movimento.

A segunda, formada pelo sistema límbico, situada dentro do crânio, responsável por

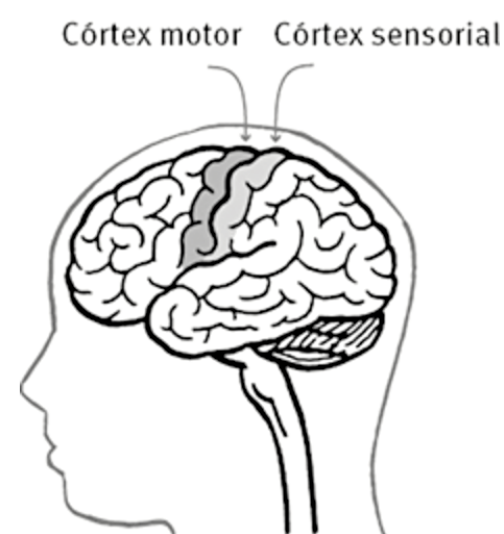


Cérebro médio/Sistema límbico



retransmitir o estímulo sensorial do que está à sua volta. Esse sistema também ajuda a capturar memórias e regular a emoção, distinguindo entre experiências agradáveis e desagradáveis. O tronco cerebral e o cerebelo não são tão bons em aprender coisas novas assim como o sistema límbico.

Essas duas regiões trabalham com sistemas processuais automáticos, atuando de forma independente da nossa vontade consciente. Sendo assim, elas controlam funções orgânicas e deixam a terceira região, constituída pelo córtex cerebral, processar informações mais complexas. Essa terceira região pode, ainda, ser subdividida em 4 áreas, chamadas de lobos (leia-se lóbos, como se tivesse um acento no primeiro “o”). O lobo frontal, localizado mais à frente do cérebro, é responsável por dar início ao movimento e, também, planejar, tomar decisões e estabelecer metas; os lobos parietais, localizados na parte superior do cérebro, são responsáveis por combinar visão, audição tato, olfato e outras sensações no que chamamos de percepção; os lobos occipitais, localizados na parte de trás do cérebro, são responsáveis por processar estímulos visuais; e os lobos temporais, localizados entre as têmporas (daí o nome), são responsáveis por processar a linguagem e sons, reconhecer objetos e unir as sensações às emoções.



Essas três regiões, que formam boa parte do encéfalo, trocam informações o tempo todo, geralmente, por meio de substâncias químicas - os neurotransmissores, e suas estruturas internas trabalham quase perfeitamente. Infelizmente, nesse mundo, nada é perfeito...

Um pouco acima da medula, próximo ao cerebelo, no tronco cerebral, existe uma estrutura chamada ponte. Quando dormimos, essa estrutura dá início ao sono, enviando sinais que atravessam todo o cérebro, fazendo os sonhos entrarem em ação. Ao mesmo tempo, a ponte envia um sinal para a medula, a qual produz substâncias que praticamente imobilizam nossos músculos, o que nos impede de sair correndo por aí de um monstro tentando nos atacar num pesadelo qualquer.

Essa é uma função de defesa para nosso organismo. Entretanto, em alguns momentos, produz um efeito nada agradável. Dependendo da posição que você se

encontra, suas vias aéreas podem ficar fechadas e cessar o oxigênio dos pulmões. Se você estiver numa etapa do sono em que você não esteja sonhando (sono NREM), isso não será um problema. As partes do cérebro que controlam e monitoram os níveis de oxigênio dos pulmões despertarão nosso corpo o suficiente para que mudemos de posição, mesmo dormindo. Agora, se você estiver nessa posição durante um sonho (sono REM), seu corpo estará impossibilitado de mover-se. Assim, mesmo que o cérebro desperte seu corpo o suficiente para você se mover, isso não acontecerá, pois as substâncias que paralisam seu corpo ainda estarão ativas e seu corpo não conseguirá responder ao comando de movimentar-se.

Se isso continuar, a mente desperta por completo e, percebendo que tem algo errado, estimula um circuito que inclui a amígdala, amplificando a sensação de medo. Eis que surge uma resposta natural de lutar ou fugir, que aumenta ainda mais o problema, porque você não pode tomar nenhuma das duas atitudes. É nesse momento que o pânico toma conta.

Para algumas pessoas é ainda pior. O sonho não cessa logo no princípio e acaba se misturando com os estímulos visuais reais, isto é, com o quarto, a cama, seu corpo, o armário, etc. E, como você já está em pânico, figuras sinistras podem aparecer nessa mistura de realidade e imaginação. É daí que vêm os relatos de seres demoníacos que estão sobre algumas pessoas, sufocando e segurando-os na cama.

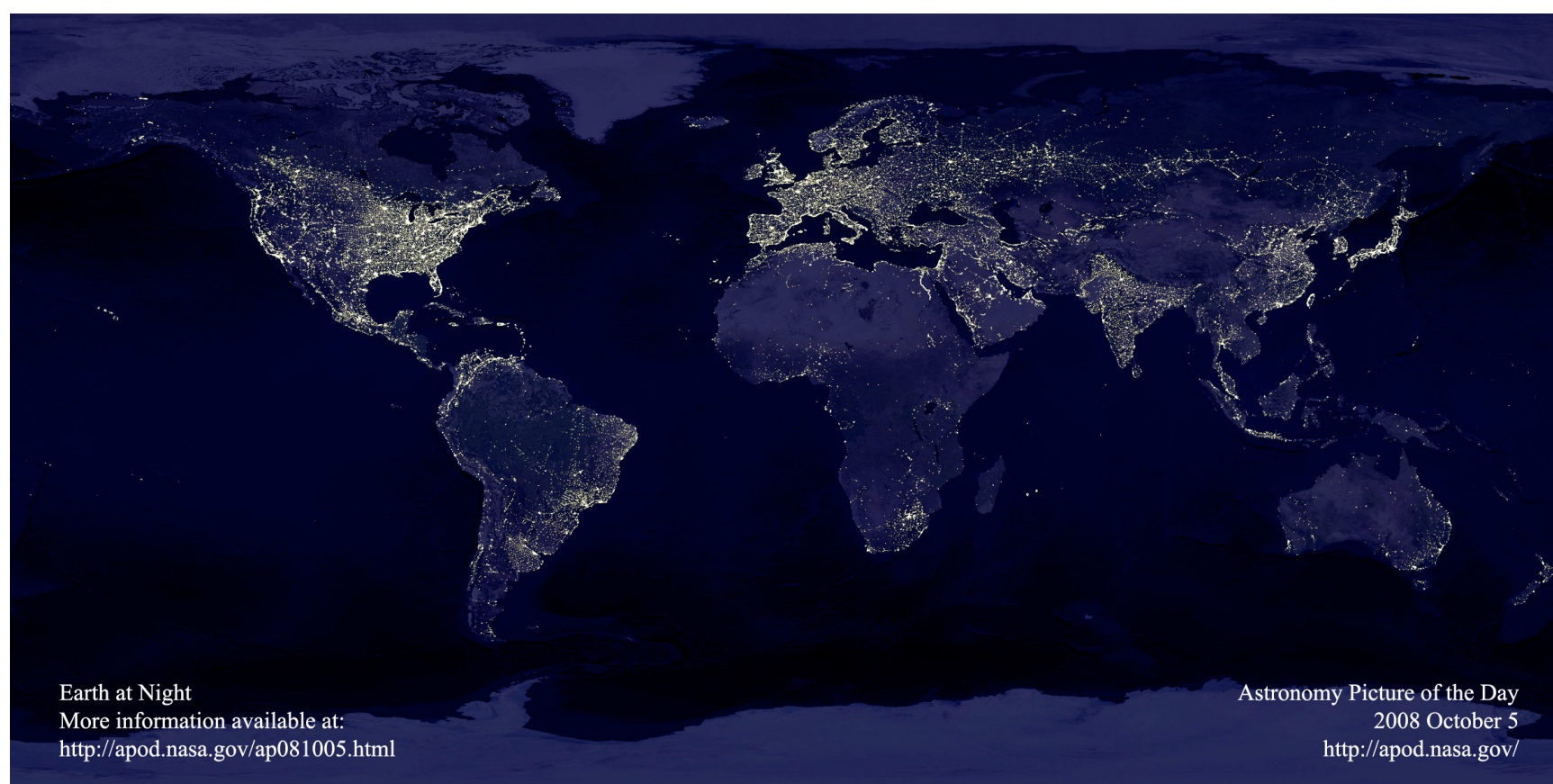
Excluindo-se os três últimos parágrafos, essa é uma situação comum a todos os seres humanos. Entretanto, por alguma disfunção, algumas pessoas acabam acordando no momento que não deveriam e a história da paralisia do sono se inicia.

Toda estrutura cerebral está interconectada. Substâncias químicas produzidas por células, que fazem parte de circuitos neurais, que estão nos lobos cerebrais, que fazem parte da estrutura encefálica, que estão presentes em todos os seres humanos. Essas substâncias são capazes de produzir sensações de dor, de prazer, de felicidade, de tristeza, de medo e o que mais você puder imaginar (literalmente). Qualquer dano ou falha em algum desses sistemas pode comprometer gravemente o funcionamento normal do organismo, fazendo

peças perderem a memória, ou a capacidade de falar, ou de ler, ou de reconhecer objetos, ou pessoas. No geral, essas falhas revelam a evolução desse órgão tão complexo, que é o cérebro.

Fantasmas na mente

Não vou entrar em muitos detalhes sobre o que é o código genético, mesmo porque, minha ideia não é ensinar biologia a ninguém. Entretanto, imagino que você, caro leitor, tenha ciência de que todo o nosso organismo tem uma sequência de compostos orgânicos que funcionam como um “dicionário”, que servem como sinalização para a formação de toda a estrutura molecular do nosso organismo.



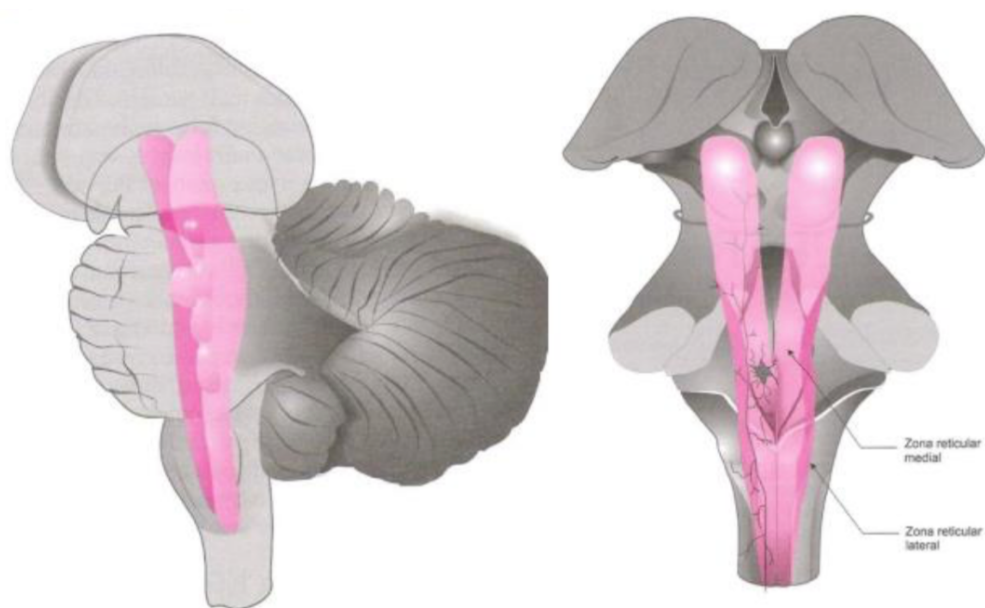
Sendo assim, esses compostos orgânicos traduzem a sua própria sequência, construindo células específicas, a partir da disposição das moléculas dessa cadeia genética. Para tal, é necessário que exista o equivalente a um mapa, para indicar qual a especificidade de cada célula do nosso corpo. Sem isso, seria impossível organizar todas as células em uma estrutura funcional dentro do nosso organismo.

Com nosso cérebro funciona da mesma forma. O neurologista Silas Weir Mitchell, na década de 1850, suspeitou que nosso cérebro tivesse mapeada toda a estrutura do nosso corpo, isto é, durante sua formação, era impresso um

mapeamento de todas as partes do corpo humano no cérebro. Sendo assim, Mitchell começou uma pesquisa sobre membros fantasma. Durante seus estudos, ele determinou que 95% de seus pacientes amputados experimentavam membros fantasma, isto é, tinham a sensação de que ainda possuíam o membro que havia sido amputado.

Mitchell também investigou a dor fantasma. Houve relatos de pacientes que, de maneira que os deixam loucos, sentiam coceira em dedos ou mãos fantasma. Digo “deixar louco” no sentido literal - uma coisa é você ter o que coçar, de forma a cessar a coceira; outra coisa é você não ter nada pra coçar e, mesmo assim, ainda sentir uma coceira que parece não ter fim! Mais que isso, ele também percebeu que, caso o membro amputado tivesse sofrido alguma lesão pouco antes da amputação, a sensação da dor no membro fantasma poderia persistir por anos.

No decorrer dos estudos de Mitchell, ele se deparou com diversos casos nos quais pessoas que haviam perdido seus membros logo na primeira infância (antes dos cinco anos de idade), apesar de extremamente difícil de se recordarem, as



pessoas ainda podiam sentir seus braços ou pernas. Soldados que perderam suas mãos dominantes, em sonhos, continuavam a comer e escrever cartas com essas mãos, se tratando, também, de um processo puramente mental. Em um outro caso, cientistas que vieram depois de Mitchell, presenciaram uma garota que nasceu sem os dois braços que podia fazer contas matemáticas utilizando seus dedos fantasma - ela podia sentir o toque (mental) dos dedos. Médicos também tiveram suas contribuições na catalogação de membros fantasma; por exemplo,

dentes extraídos podiam produzir dentes fantasma, dentre outros exemplos que são um tanto peculiares.

Anos de estudo se passaram e, na década de 1990, neurocientistas perceberam a oportunidade de estudar um fenômeno único que acontecia nos centros de movimento do cérebro, envolvendo especialmente a plasticidade neural.

A essência do movimento no cérebro é o córtex motor, uma faixa que começa próximo às orelhas e vai até o topo da cabeça. Ele envia os pulsos que estimulam a medula espinhal, mobilizando nossos músculos. Por si mesmo, no entanto, o córtex motor pode produzir somente movimentos rústicos, como os movimentos rápidos e sem coordenação. Movimentos mais finos surgem de duas regiões próximas ao córtex motor, o córtex pré-motor e a área motora suplementar. Em essência, essas duas regiões coordenam movimentos simples em algo mais refinado.

Para executar um movimento complexo, as áreas motoras também precisam de retroalimentação dos músculos em cada estágio, a fim de assegurar que seus comandos foram propriamente executados. Grande parte dessa retroalimentação é fornecida pelo córtex somatossensorial, o centro tátil do cérebro. Para executar um movimento complexo, as áreas motoras também precisam de retroalimentação dos músculos em cada estágio, a fim de assegurar que seus comandos foram propriamente executados. Grande parte dessa retroalimentação é fornecida pelo córtex somatossensorial, o centro tátil do cérebro.

Podemos pensar sobre o córtex somatossensorial como o gêmeo do córtex motor. Como o córtex motor, trata-se de uma fina tira vertical; eles se situam de fato bem junto um do outro no cérebro, como fatias paralelas de bacon. Ambas as tiras estão também organizadas da mesma maneira, parte do corpo por parte do corpo, isto é, cada tira tem uma região da mão, uma região da perna, uma região do lábio, e assim por diante. De fato, portanto, o córtex motor e o córtex somatossensorial contêm cada um deles um “mapa do corpo”, com cada parte do corpo ocupando seu próprio território.

Esse mapeamento pode ser direto ou indireto. Por exemplo, como nossos dedos, que estão ligados à nossa mão, que está ligada ao braço, de forma direta, no cérebro é a mesma coisa. A região da dos dedos está ligada à região da mão e,

assim, sucessivamente. Entretanto, em alguns pontos esse mapeamento não está numa ordem tão direta. Em alguns casos, como neste em particular, no cérebro, a região da mão também está ligada à região da face, embora, no corpo, a mão não esteja ligada à face.

Algumas das partes do nosso corpo são mais sensíveis que outras, possuem mais sensores e receptores de sinais, portanto, necessitam de áreas maiores do cérebro do que outras partes. Por exemplo, pode parecer estranho, mas as pernas possuem uma região de controle muito pequena no cérebro, quando comparada a região da língua. *Mas por quê? Se minha língua é muito menor que minha perna...* Você pensaria. É aquela história: tamanho não é documento!

A anatomia da língua, de uma forma geral, é muito mais complexa do que a da perna, necessitando de uma área de processamento muito maior. Tá, mas o que isso tem a ver com membros fantasma? E a resposta é que, por este motivo, as pessoas sentem os dedos perdidos mais do que as pernas, por exemplo. Quanto maior for a região dedicada ao membro, no cérebro, maior vai ser a sensibilidade fantasma, no caso de uma amputação.

Sabendo disso tudo, vamos analisar o que acontece quando uma mão é amputada. No início, uma grande região no mapa cerebral se obscurece. Seria como observar o planeta Terra a partir do espaço à noite, com a rede de iluminação elétrica iluminando país, e cada cidade.

De repente, cai a rede de São Paulo, que é o ponto mais brilhante na região do Brasil, e a cidade inteira fica sem luz. Entretanto, como o cérebro é plástico, a cidade de São Paulo - região cerebral que fora desligada - não permanece apagada. Áreas adjacentes podem começar a ocupar a região da mão e utilizar seus neurônios para outros fins. A área mais próxima à região da mão é a da face, que começa a ocupar o terreno e se apropriar dos neurônios para suas necessidades.

Essa ocupação ocorre de forma muito rápida, levando somente alguns dias. Ainda não se sabe ao certo como tudo ocorre. O mais provável que não sejam simplesmente as ligações neuronais que vão invadindo o território desocupado, mas sim, a região que está tomando conta dessa colonização reacende circuitos preexistentes que estavam inativos. O cérebro tem bilhões de circuitos neurais

correndo em todas as direções e, logicamente, alguns desses se iniciam na região da face, estendendo-se até a região da mão.

Quando a região da mão está ativa, essa parte da face que se estende até a sua vizinha é irrelevante, e por vezes, ignorada. Porém, quando a região da mão não está mais ativa, a área da mão já não pode mais resistir e as novas residentes dessa região - áreas próximas à bochecha e os lábios - assumem o controle.

Colonizar uma região não significa assimilar seus circuitos. Cada circuito é especializado em uma determinada função e, como a mão é extremamente complexa, possui um número muito grande de circuitos para serem todos reprogramados. Como resultado, os novos circuitos da face se misturam com os antigos circuitos da mão, podendo serem excitados simultaneamente.

No nível da percepção, isso significa que, para alguns amputados, tocar ou mover o rosto evocará sensações em suas mãos perdidas. Se um amputado toca na própria bochecha, por exemplo, ele pode sentir seu polegar perdido sendo encostado. Se assovia, ele pode sentir o dedo indicador se contraindo. Se espreme um cravo no queixo, sente o dedo mindinho como se estivesse sendo apertado. Mesmo aquelas pessoas que não registram conscientemente as sensações duais ainda terão sinais se misturando no cérebro. O resultado líquido é que as sensações faciais continuam atijando a memória mental da mão e mantendo o fantasma desperto.

E isso vai acontecer a qualquer outra área do cérebro que, por qualquer motivo, esteja inativa. Graças à neuroplasticidade, nosso cérebro está todo ocupado com circuitos neuronais. Sempre que uma área é desativada, a área adjacente tenta colonizar a área inativa, que possui suas características próprias. Circuitos novos se fundem com os antigos, alguns são reprogramados, outros permanecem com as funções nativas e isso acaba gerando um curto-circuito no cérebro. Não sei até onde essa proporção se estende. Mas, em relação a membros amputados, já sabemos que essa invasão pode acabar criando a sensação de que aquele membro ainda existe.

O “termostato” da consciência

Existe uma estrutura no encéfalo que é responsável por ativar o córtex cerebral, chamada de formação reticular. Essa estrutura está envolvida em ações como os ciclos de sono, o despertar e a filtragem de estímulos sensoriais, para distinguir os estímulos relevantes dos estímulos irrelevantes. Em outras palavras, é ela que controla nosso nível de consciência.

Formação reticular

Com suas conexões com todo o sistema nervoso central (SNC) (córtex cerebral, tálamo, hipotálamo, sistema límbico, cerebelo, nervos cranianos e medula espinhal), a formação reticular do tronco encefálico controla a atividade elétrica cortical, sendo o sono e vigília, a sensibilidade como a atenção seletiva, atividades motoras somáticas complexas que envolvem centros reflexos como o respiratório, o vasomotor e o locomotor, o sistema nervoso autônomo (SNA) e o eixo hipotálamo-hipófise, controlando o sistema neuro-endócrino.

É a estrutura que explica as alterações físicas, emocionais e mentais ocasionadas pela estimulação de algumas áreas periféricas como pele, músculos ou articulações.

Certas drogas ativadoras corticais também agem nesse mecanismo para manter o córtex “ligado”. Assim certas áreas da formação reticular, presentes na ponte e no bulbo, “desligam” ativamente o córtex cerebral, induzindo ao sono. A partir de uma fase inicial de grande relaxamento muscular, entra-se na fase de sono propriamente dito.

Grupos neuronais da formação reticular são os responsáveis pelo desencadear do sono R.E.M. e foram denominados neurônios indutores do sonho. MORUZZI e MAGOUN demonstraram que a estimulação elétrica da formação reticular mesencefálica promovia o estado de vigília, e, ao contrário, lesão nessa região promovia estado comatoso (referente ao coma). A experiência demonstrou que a transecção do tronco cerebral ao nível médio da ponte cria um cérebro cujo córtex nunca dorme. Descobriram também que a formação reticular mesencefálica é inibida por um sistema localizado no bulbo.

A estimulação do hipotálamo posterior produz alerta parcialmente mediado por neurônios histaminérgicos que se conectam para baixo com células do tronco

encefálico e acima com células prosencefálicas. A destruição desses neurônios histaminérgicos no hipotálamo posterior aumenta o sono. Igualmente, o bloqueio das projeções histaminérgicas por medicamentos promove o sono.

Já o hipotálamo anterior, sob estimulação, induz o sono, e a lesão dessas áreas produz vigília prolongada. A ação indutora de sono dessa área é mediada por neurônios inibitórios, que produzem sono por inibir as células histaminérgicas do hipotálamo posterior e as células do núcleo reticular pontino que medeiam o alerta (RECHTSCHAFFEN, A; SIEGEL, J., 2003).

O cérebro falha às vezes

Você está lendo este capítulo e pensando como o cérebro parece uma máquina cheio de sensores e sistemas, certo? Nós sabemos que as máquinas são passíveis de falhas e, como era de se esperar, nosso cérebro também é. O cérebro trabalha por meio de processos que, por muitas vezes, são estranhos e peculiares, tornando nossos comportamentos ilógicos e irracionais. Isso não diminui a intrigante complexidade da estrutura cerebral e como ela se organiza para produzir todos esses efeitos que chegam até nossa percepção.

Vamos começar pela memória. Se você pensa que sua memória possui o registro preciso de tudo que vê, ouve e sente, você está demasiadamente enganado. Sua memória distorce a realidade para encaixar os novos eventos àqueles que já existem gravados na sua mente. Isso quer dizer que as novas informações que são processadas pelo cérebro dependem das suas crenças e experiências passadas, o que altera sua percepção do que, de fato, é real.

Ao longo do tempo, o cérebro humano passou por diversas e complexas evoluções até chegar ao que é hoje. Obviamente, ele vai continuar evoluindo, pois isso é algo contínuo e ininterrupto. Entretanto, esses milhares de anos de evolução acarretaram em um acúmulo de “lixo orgânico” proveniente das transformações fisiológicas que lhe ocorreram durante o período de evolução. Esse “lixo” é o responsável pelas falhas que discutiremos ao longo deste tópico.

O cérebro é o centro de toda a nossa consciência e a fábrica de toda nossa experiência, mas também é extremamente confuso e desorganizado, mesmo aparentando ter um funcionamento perfeito. São essas as imperfeições que

influenciam tudo que nós vemos, ouvimos, sentimos, dizemos, fazemos e experimentamos.

Mas, do que se trata a evolução do cérebro a que eu me referi? Bom, você deve ter consciência de que o ser humano não chegou agora no planeta e que, quando ele chegou, ele também não tinha esse cérebro tão complexo e cheio de funcionalidades. As funções primitivas do cérebro são manter o organismo vivo a qualquer custo. Isso é lógico, porque o cérebro não vive sem um organismo para hospedá-lo. Essas funções básicas incluem respirar, comer, dormir, procriar, e sobreviver.

Sendo assim, da mesma forma que o cérebro precisa do corpo para sustentá-lo, o corpo precisa do cérebro para controlar essas funções. Esse é o motivo de a maior parte do cérebro estar dedicada aos processos fisiológicos básicos, monitorando, controlando e coordenando as funções internas. As regiões do encéfalo responsáveis por controlar as funções mais básicas são o tronco encefálico e o cerebelo, existentes nos répteis e nas aves também. Já a estrutura do nosso cérebro responsável pelo raciocínio, atenção, percepção e consciência é o córtex cerebral, presente na maioria dos mamíferos.

Agora, o ser humano, além dessas outras habilidades, ainda possui uma exclusiva, a auto-consciência, gerada no córtex pré-frontal. Essas regiões mais recentes, tendo em vista a evolução do cérebro, são mais flexíveis e adaptáveis, diferentemente da estrutura primitiva que controlam as funções básicas, que dificilmente altera sua estrutura neural.

Agora, o que esse papo de evolução, estrutura e “lixo orgânico” tem a ver com o funcionamento defeituoso do cérebro? Sabe aquela história de que comer é uma função básica e o corpo precisa de alimento? Pois bem, isso de fato é verdade. Mas, nosso cérebro mais recente acha que comer também dá prazer, o que nos faz comer sem necessidade. Se você não entendeu ainda, calma, já vou explicar melhor.

Alimento é fonte de energia e, quando o corpo precisa dela, você come. Então, se você não precisa, você não come. Isso deveria ser simples assim. Porém, por causa da nossa capacidade de pensar, além de comermos desnecessariamente, ainda geramos certas neuroses por causa disso. Esse é o motivo de existirem

peessoas com peso demais, pessoas com peso de menos, pessoas que acham seu corpo horrível por causa da comida que comem, pessoas que não ligam de comerem gordura demais e assim por diante.

Mas, por que isso acontece? Pois bem, o sistema digestivo contempla os órgãos por onde passam o alimento e alguns outros, incluindo o cérebro. Por exemplo, o estômago enche, se expande e seus nervos enviam sinais ao cérebro para suprimir o apetite, na tentativa de frear a ingestão de alimentos. Além dos nervos do estômago, temos a influência de certos hormônios no apetite. A leptina, por exemplo, é um hormônio secretado pelas células de gordura e também diminui o apetite. Já a grelina, liberada pelo estômago, aumenta o apetite. Eles são dois hormônios reguladores de apetite. Então, o sistema deveria ser simples: estômago vazio, libera grelina, aumenta o apetite, comemos, o estômago enche, expande-se, seus nervos liberam sinais para o cérebro, que nos faz parar de comer. Pronto!

Mas, não... Você já deve ter ido a um rodízio de pizza e comeu pizzas salgadas até não caber mais nada, mas ainda assim conseguia comer as pizzas doces, não é mesmo? Mas, por que sempre tem espaço para a sobremesa? Como eu havia dito, seu cérebro atua no sistema digestivo, decidindo se cabe ou não mais comida no estômago. Como o açúcar dos doces é uma recompensa palpável que seu próprio cérebro deseja, ele decide que sim, ainda há espaço no estômago para o bolo ou o sorvete, mesmo depois de você ter comido um boi inteiro.

Levando em consideração os sentidos, podemos apontar algumas falhas encontradas no cérebro. Por exemplo, cerca de 65% das conexões do cérebro estão mais associadas à visão do que ao paladar. Uma pessoa com os olhos vendados e nariz tapado, confundiria facilmente uma batata com uma maçã. Isso porque as conexões do paladar são muito inferiores, se comparadas aos outros sentidos. Certamente, comemos mais com os olhos do que com a língua. É este o motivo pelo qual os restaurantes mais caros se esforçam tanto para deixar um prato mais bonito, mesmo com um alimento considerado simples.

E a “hora do almoço”? Ela é realmente necessária para nosso organismo? Claro que não. O organismo do homem não foi forjado para sentir fome na hora do almoço. Entretanto, nós nos acostumamos a essa hora mágica e, sempre que se

aproxima daquele horário, sentimos fome. Os hábitos fazem parte da nossa dieta alimentar e, uma vez que nosso cérebro começa a ter expectativas, nosso corpo rapidamente o acompanha.

E quanto aos sentimentos? Eles podem influenciar no apetite? Imagino que você já saiba a resposta. Quando você está triste, seu cérebro envia os mesmos sinais como se você estivesse cansado, precisando de energia. E o que fornece energia ao nosso corpo? Isso mesmo, comida! Quanto mais gorduroso e açucarado, mais reconfortante é ao cérebro, isso porque o cérebro necessita de gordura e açúcar para funcionar. Portanto, você raramente vai ouvir que uma salada vai aliviar esse sentimento.

Então, como podemos perceber, o que era para ser tão simples quanto comer para não morrer, transforma-se em algo tão complexo, que fica difícil definir se nós realmente precisamos nos alimentar ou é o resultado de uma dessas falhas do cérebro.



3

NEUROBIOLOGIA DAS EMOÇÕES

A “natureza” das emoções é um dos temas arcaicos do pensamento ocidental, sendo tematizada em diferentes manifestações da cultura como a arte, a religião, a filosofia e a ciência, desde de tempos muito antigos. Nos últimos anos, o avanço das neurociências possibilitou a construção de hipóteses para a explicação das emoções, principalmente a partir dos estudos envolvendo o sistema límbico.

O objetivo deste capítulo é apresentar uma discussão acerca da neurobiologia dos processos relativos às emoções, demarcando suas conexões com o controle do sistema autônomo.

Este capítulo é baseado na obra dos seguintes autores: Vanderson Esperidião, Mestre em Ciências Morfológicas da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Rodrigo Siqueira, Doutor em Ciências da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e suas então alunas do Curso de Graduação em Medicina, no Centro Universitário Serra dos Órgãos (Unifeso). O trabalho foi realizado como parte das atividades do Grupo de Pesquisas em Ciências da Saúde (Cefet Química/RJ e Unifeso), estando vinculado à linha de pesquisa Neurociências: diálogos com as ciências humanas, da natureza e da saúde, aceito em agosto de 2007 - Revisão da Literatura - Neurobiologia das emoções (Neurobiology of the emotions) - Esperidião-Antonio, V. et al. / Rev. Psiqu. Clín 35 (2); 55-65, 2008.

Introdução

A abordagem das emoções se dá como uma questão relativa ao conhecimento humano. Já na Grécia antiga, existia um conceito próximo ao que chamamos de paixão (*pathós* - παθος), iniciando uma luta infinita entre a alma (emoção) e o corpo (razão).

Assim, diferentes filósofos, ao longo dos tempos, formularam questões a respeito da complexa relação emoção–razão, para explicar as origens e o papel das emoções na condição humana. Este foi, precisamente, o caso do pensador francês René Descartes, que, em suas *Meditações Metafísicas*, chega à concepção de uma substância pensante (*res cogitans*) completamente separada da “substância do mundo” (*res extensa*), facultando, assim, uma divisão entre corpo e mente. Para Descartes, a *res cogitans* pertence à razão e ao pensamento, enquanto ao corpo (*res extensa*) pertencem as emoções, caracterizando-se como confusas e impossíveis de prever. Ao contrário, o filósofo Baruch de Spinoza concebia que a “substância pensante e a substância extensa são uma mesma substância, ora compreendida como um atributo, ora como outro” (Spinoza, 1997: Livro II, Proposição VII). Nesses termos, razão e emoção – e, de resto, a própria constituição orgânica do corpo – pertenceriam a uma mesma natureza.

De um problema filosófico, as relações entre corpo e mente e entre razão e emoção passaram a ser também investigadas no âmbito teórico de outras áreas, tal como a psicologia, a psicanálise e a biologia, a partir da segunda metade do século XIX e início do século XX. Nesta época, aumentou o interesse científico voltado para os processos cognitivos, os quais incluem as atividades mentais relacionadas à aquisição de conhecimento e conectadas ao raciocínio e à memória. Esse anseio de tornar a cognição quantificável, levou ao desenvolvimento da chamada “revolução cognitiva”. A partir de então, foram realizados inúmeros estudos, que solucionaram diversas questões até então não respondidas - ou respondidas de forma duvidosa - sobre os mecanismos envolvidos na percepção, atenção e memória. Além disso, os poucos autores que se voltavam às emoções, tinham suas ideais propostas de modo “segmentado” sobre cérebro e emoções, tratando os “circuitos emocionais” como processos distintos e independentes das demais atividades neurais.

A partir do desenvolvimento de novas técnicas especializadas de pesquisa em neurofisiologia e em neuroimagem, o interesse pelo estudo das bases neurais dos processos envolvidos nas emoções vem ganhando força, a partir da caracterização e das investigações sobre o sistema límbico (SL). Sabe-se que há uma profunda integração entre os processos emocionais, os cognitivos e os homeostáticos - processos de regulação pelo qual um organismo mantém constante o seu equilíbrio -, de modo que sua identificação será importante para a compreensão das respostas fisiológicas do organismo diante as mais variadas situações enfrentadas pelo indivíduo. Assim, as áreas cerebrais envolvidas no controle motivacional, na cognição e na memória fazem conexões com diversos circuitos nervosos, os quais, através de seus neurotransmissores, promovem respostas fisiológicas que relacionam o organismo ao meio (sistema nervoso somático) e também à inervação de estruturas viscerais, importantes à manutenção da constância do meio interno (homeostasia).

Apesar desses avanços, muito se tem discutido sobre a possibilidade de se tratar, cientificamente, as questões relativas à emoção. Com o desenvolvimento das neurociências, podemos compreender que a emoção está relacionada a circuitos cerebrais distintos, assim como a percepção e a ação. Além disso, as emoções estão acompanhadas por respostas autonômicas, endócrinas e motoras

esqueléticas – que dependem de áreas subcorticais do sistema nervoso –, as quais preparam o corpo para a ação. Com efeito, acredita-se que a ciência será capaz de explicar os aspectos biológicos relacionados à emoção, mas não o que é a emoção: esta permanece como uma questão quase exclusivamente filosófica.

Estrutura das emoções

A estrutura das emoções parece estar organizada em rede; nesta estrutura, todos os elementos exercem papéis regulatórios semelhantes entre si. Podemos, então, compreender que tais sistemas dependem da integração de seus componentes de uma forma complexa, sem uma hierarquia definida, funcionando como um relógio, o qual todas as engrenagens são igualmente importantes - sem uma ou outra engrenagem, o relógio não funciona.

A seguir, serão relacionadas as principais áreas do cérebro atinentes ao sistema de emoções humanas:

Giro Do Cíngulo

Está intimamente relacionado à depressão, à ansiedade e à agressividade, observando-se, em humanos, lentidão mental em casos de lesão dessa estrutura. Auxilia na determinação dos conteúdos da memória, observando-se significativo aumento de sua atividade quando as pessoas recorrem à mentira.

Giro Para-hipocampal

Apresenta-se intimamente relacionado ao armazenamento da memória.

Hipotálamo

Essa é a estrutura central do SL, que se relaciona às diversas áreas límbicas e encefálicas. Tanto a estimulação quanto a inibição hipotalâmicas têm efeitos profundos sobre o comportamento e as emoções. A estimulação do hipotálamo lateral induz a sede, fome e aumenta o nível geral de atividade, algumas vezes levando à fúria e/ou à luta. Já a estimulação do núcleo ventromedial provoca situação contrária, ou seja, sensação de saciedade, redução da ingestão alimentar e tranquilidade. A estimulação dos núcleos periventriculares costuma acarretar medo e reações de punição. O impulso sexual pode ser estimulado principalmente nas porções mais anteriores e posteriores do hipotálamo. As

lesões hipotalâmicas geralmente causam efeitos opostos aos causados pelos estímulos.

Tálamo

As funções mais conhecidas estão relacionadas à sensibilidade, motricidade, comportamento emocional e ativação do córtex cerebral.

Hipocampo

O hipocampo exerce importantes funções relacionadas ao comportamento e à memória. Pessoas submetidas à remoção bilateral dos hipocampos conseguem acessar a memória aprendida, mas não conseguem aprender qualquer informação nova. Essa área também está integrada à tomada de decisões, pois quando o hipocampo interpreta um sinal neuronal como importante, provavelmente essa informação será armazenada na memória. O hipocampo não é, atualmente, considerada parte crucial dos sistemas neurobiológicos das emoções

Amígdala

É ativada em situações com marcante significado emocional, como encontros agressivos ou de natureza sexual; também está relacionada aos aprendizados emocionais e ao armazenamento de memórias afetivas. É, também, responsável pela formação da associação entre estímulos e recompensas

Septo

O septo está relacionada à raiva, ao prazer e ao controle do sistema nervoso autônomo. O comprometimento bilateral da área septal provoca “raiva septal”, caracterizada por hiperatividade emocional, ferocidade e ira diante de situações que geralmente não alteram o comportamento. Pode-se observar alteração na pressão arterial e do ritmo respiratório quando a área septal é estimulada

Área Pré-frontal

A área pré-frontal vem sendo considerada a “sede” da personalidade. Ainda há muitas especulações em torno dessa região, mas, por meio da interpretação de dados experimentais e clínicos, nota-se que essa estrutura participa na tomada de decisões e na adoção de estratégias comportamentais mais adequadas à situação

física e social; ademais, parece estar relacionada à capacidade de seguir sequências ordenadas de pensamentos e a modalidades de controle do comportamento emocional

Cerebelo

Atualmente, tem-se reconhecido que este órgão tem funções mais amplas do que as puramente motoras, atuando em diversos processos cognitivos. O dano cerebelar está associado a disfunções em tarefas executivas, de aprendizagem, memória processual e declarativa, processamento de linguagem e funções visuais e espaciais, além de disfunções na personalidade, no afeto e na cognição. A hipótese que deriva do modelo anatômico é de que o rompimento do circuito neural que conecta o cerebelo com as áreas associativas e paralímbicas impede a modulação cerebelar das funções cognitivas relacionadas, provocando alterações nos subsistemas e produzindo déficits de conduta. Foi proposto um esquema dos diferentes tipos de atividade não-motora, que poderiam modular-se por distintas regiões cerebelares. No caso da cognição e da emoção, descrevem-se as regiões cerebelares mais antigas, como o lóbulo flóculo-nodular, o núcleo fastigial e o núcleo globoso, os quais podem ser considerados equivalentes a um cerebelo límbico, sendo responsáveis pelos mecanismos primitivos de preservação, como manifestações de luta, emoção, sexualidade e, possivelmente, de memória emocional. Os hemisférios laterais cerebelares e os núcleos denteados e emboliformes parecem ser responsáveis pela modulação do pensamento, planificação, formulação de estratégias, aprendizagem, memória e linguagem, características só identificadas nos mamíferos. Desse modo, o cerebelo vem sendo considerado um poderoso coordenador, capaz de contribuir tanto para as habilidades motoras, quanto sensoriais e cognitivas, graças às conexões que estabelece com regiões encefálicas responsáveis pela execução dessas funções

Bases neurais das emoções

Prazer E Recompensa

As emoções mais “primitivas” e bem estudadas pelos neurofisiologistas – a fim de estabelecer suas relações com o funcionamento cerebral – são a sensação de recompensa (prazer e satisfação) e de punição (desgosto e aversão), tendo sido caracterizado, para cada uma delas, um circuito encefálico específico.

O “centro de recompensa” está relacionado, principalmente, ao feixe prosencefálico medial – nos núcleos lateral e ventromedial do hipotálamo –, havendo conexões com o septo, a amígdala, algumas áreas do tálamo e os gânglios da base. Já o “centro de punição” é descrito com localização na área cinzenta central que rodeia o aqueduto cerebral de Sylvius, no mesencéfalo, estendendo-se às zonas periventriculares do hipotálamo e tálamo, estando relacionado à amígdala e ao hipocampo e, também, às porções mediais do hipotálamo e às porções laterais da área tegmental do mesencéfalo.

Para alguns pesquisadores, a sensação de prazer pode ser distinguida pelas expressões faciais e atitudes do ser humano, após sua exposição a um estímulo hedônico (hedonismo - busca incessante pelo prazer como bem supremo); tais expressões são mantidas mesmo em indivíduos anencefálicos - sem cérebro -, sugerindo que o “centro de recompensa” deva se estender até o tronco cerebral. Acredita-se que emissões aferentes do núcleo acumbens em direção ao hipotálamo lateral e ventral, globo pálido e estruturas conectadas nessa mesma região cerebral estejam envolvidas nos circuitos cerebrais hedônicos.

Em experiências com ratos, demonstrou-se que estímulos na área septal, controlados pelo animal, acarretavam uma situação de deflagração recorrente do estímulo, indicando uma possível correlação com o desencadeamento de prazer. Entretanto, essa conclusão não é tão simples: por exemplo, na década de 1960, Robert Heath, engenheiro eletricitista e pesquisador da Universidade de Stanford, EUA, aplicou 17 eletrodos no encéfalo de um paciente com o intuito de descobrir a localização de uma epilepsia grave. O que o pesquisador pôde observar foi que a estimulação de áreas específicas, de acordo com a implantação dos eletrodos, gerava diferentes tipos de sensações.

O paciente em questão estimulava com maior frequência um sítio do tálamo medial que, embora provocasse uma sensação de irritação, lhe causava a sensação iminente de evocar uma memória, fazendo com que ele repetisse o procedimento na tentativa de trazer a memória à mente, ou seja, com o objetivo de obter uma recompensa com a estimulação repetida. Estudos posteriores realizados em macacos demonstraram a participação do feixe prosencefálico medial nos estímulos apetitivos, sendo possível caracterizar, inclusive, uma certa expectativa de prazer. Esse feixe e as regiões por ele integradas (área tegmentar

ventral, hipotálamo, núcleo acumbens, córtex cingulado anterior e córtex pré-frontal) compõem o circuito denominado sistema mesolímbico.

A dopamina parece ser fundamental na mediação dos efeitos de recompensa. Neurônios dopaminérgicos projetam-se da área tegmentar ventral do mesencéfalo para muitas áreas do encéfalo através do feixe prosencefálico medial. Além disso, drogas que causam dependência química aumentam a eficácia da dopamina e provocam sua liberação no núcleo acumbens, demonstrando o papel desse neurotransmissor nos mecanismos de recompensa e/ou prazer.

Alegria

A indução de alegria – resposta à identificação de expressões faciais de felicidade, à visualização de imagens agradáveis e/ou à indução de recordações de felicidade, prazer sexual e estimulação competitiva bem-sucedida – provocou a ativação dos gânglios basais, incluindo o estriado ventral e o putâmen. Além disso, vale lembrar que os gânglios basais recebem uma rica inervação de neurônios dopaminérgicos do sistema mesolímbico – intimamente relacionados à geração do prazer – e do sistema dopaminérgico do núcleo estriado ventral.

A dopamina age de modo independente – utilizando receptores opióides e GABAérgicos no estriado ventral, na amígdala e no córtex orbitofrontal – algo relacionado a estados afetivos (como prazer sensorial), enquanto outros neuropeptídeos estão envolvidos na geração da sensação de satisfação por meio de mecanismos homeostáticos .

Descrições neuroanatômicas de lesões das vias cérebro-pontocerebelares em indivíduos com riso e choro patológicos sugerem que o cerebelo seja uma estrutura envolvida na associação entre a execução do riso e do choro e o contexto cognitivo e situacional em questão; de fato, quando tal estrutura está lesionada há transição incompleta das informações, provocando um comportamento inadequado ao seu contexto.

Os gânglios basais também estão relacionados ao desgosto, sensação comum nos enfermos com esquizofrenia e depressão. Em razão de suas funções motoras, os gânglios basais parecem também estar envolvidos na coordenação de respostas

apropriadas ao estímulo original, tentando fazer com que o organismo alcance o seu objetivo (adoção de comportamento de aproximação ou de retraimento).

Medo

As relações entre a amígdala e o hipotálamo estão intimamente ligadas às sensações de medo e raiva. A amígdala é responsável pela detecção, geração e manutenção das emoções relacionadas ao medo, bem como pelo reconhecimento de expressões faciais de medo e coordenação de respostas apropriadas à ameaça e ao perigo. A lesão da amígdala em humanos produz redução da emocionalidade e da capacidade de reconhecer o medo. Por outro lado, a estimulação da amígdala pode levar a um estado de vigilância ou atenção aumentada, ansiedade e medo.

Acreditava-se que o hipotálamo exercia papel crucial entre as estruturas subcorticais envolvidas no processamento das emoções. Atualmente se reconhece que projeções da amígdala para o córtex contribuem para o reconhecimento do vivenciamento do medo e outros aspectos cognitivos do processo emocional.

A amígdala é uma estrutura que exerce ligação essencial entre as áreas do córtex cerebral, recebendo informações de todos os sistemas sensoriais. Estas, por sua vez, projetam-se de forma específica aos núcleos amigdalianos, permitindo a integração da informação proveniente das diversas áreas cerebrais, através de conexões excitatórias e inibitórias a partir de vias corticais e subcorticais. Os núcleos basolaterais são as principais portas de entrada da amígdala, recebendo informações sensoriais e auditivas; já a via amigdalofugal ventral e a estria terminal estabelecem conexão com o hipotálamo, permitindo o desencadeamento do medo. A estria terminal está relacionada à liberação dos hormônios de estresse das glândulas hipófise e supra-renal durante o condicionamento.

Aferências (capacidade de conduzir impulsos nervosos) sensoriais à amígdala são recebidas pelo núcleo lateral. As aferências auditivas provêm do tálamo auditivo e do córtex auditivo e chegam ao núcleo lateral da amígdala, estimulando-a nos processos de medo condicionado (conforme descrito adiante). Tal fato é confirmado por estudos de imageamento por ressonância magnética funcional (fRMI) em humanos, nos quais, durante o condicionamento, se observou atividade da amígdala e atividade correlata no tálamo. Além do córtex e do tálamo auditivos, áreas ventrais do hipotálamo projetam-se para os núcleos

basolateral e basomedial da amígdala, havendo, em casos de lesão dessas áreas, interferência na geração do condicionamento. O núcleo central da amígdala é responsável pela interface com o sistema motor, conseqüentemente lesões desse núcleo revelaram alterações na expressão das respostas ao medo condicionado.

O papel da amígdala no desencadeamento do medo pôde ser mais bem estudado durante as décadas de 1970 e 1980, quando foi descrita a técnica de condicionamento pavloviano do medo. Essa técnica consistia em oferecer um estímulo emocionalmente neutro, como a emissão de um tom sonoro (estímulo condicionado), e associá-lo a um estímulo aversivo, como um choque elétrico (estímulo incondicionado).

Depois da aplicação repetida desses estímulos associados, notou-se que o estímulo condicionado foi capaz de provocar respostas observadas, tipicamente, na presença de perigo, como comportamento de defesa (respostas de fuga ou luta), ativação do sistema nervoso autônomo (alterações no fluxo sanguíneo e frequência cardíaca), respostas neuroendócrinas (liberação de hormônios hipofisários e supra-renais), entre outros. Situações como exposição a sons fortes e súbitos, altura elevada e estímulos visuais grandes não identificados – que surgem na parte superior do campo visual de modo repentino –, produzem o chamado medo incondicionado, presente em vários animais. Na espécie humana, o medo incondicionado pode ser produzido, por exemplo, pela escuridão.

O medo condicionado, ou aprendido, é causado pela maioria dos estímulos, que se tornam “avisos” de que situações ameaçadoras podem acontecer novamente. Após essa descoberta, foi possível a associação desses comportamentos à amígdala, uma vez que lesões nessa estrutura interferiam na aquisição e na expressão do medo condicionado.

A investigação da amígdala por meio de exames de imagem, como tomografia por emissão de pósitrons (PET) e fMRI, permitiu concluir que tal estrutura é ativada mesmo quando o indivíduo analisado não está submetido diretamente a uma situação que lhe provoque medo. Além disso, observou-se que a amígdala não é ativada apenas em processos que envolvem a sensação de medo, mas também durante situações mais positivas, como, por exemplo, durante o reconhecimento de expressões faciais de alegria, levando à conclusão de que a amígdala está

envolvida na resposta a estímulos de importância emocional, independentemente de seu contexto agradável ou desagradável.

Para o aprendizado do condicionamento do medo, as vias que transmitem a informação do estímulo convergem no núcleo lateral da amígdala, de onde parte a informação para o núcleo central. Este, por sua vez, estabelece conexão com o hipotálamo e substância cinzenta periaquedutal no tronco cefálico, evocando, por fim, respostas motoras somáticas. A participação, nesse processo, dos núcleos basolaterais da amígdala pôde ser confirmada a partir da observação, em estudos de investigação dos receptores NMDA no cérebro – receptores associados à aquisição, reconsolidação e extinção de memórias. Verificou-se que os núcleos amigdalianos eram o local primário de ação das drogas que agem sobre os receptores NMDA, ou seja, potencializando (drogas agonistas) ou extinguindo (drogas antagonistas) a memória associada ao medo condicionado.

Além do importante papel da amígdala na geração do medo, esse processo também parece ser dependente dos sistemas serotoninérgico, noradrenérgico e GABAérgico centrais, na medida em que se reconhece que o mecanismo de ação dos fármacos antidepressivos e ansiolíticos depende de interferências na condução habitual dessas vias, ao alterar a concentração de seus receptores.

Deve-se também mencionar o papel do lobo temporal na neurobiologia do medo. Lesões nessa localização produzem alterações no comportamento social e emocional dos animais, tais como aquisição de postura dócil por animais selvagens e ferozes, perda do medo, curiosidade extrema, esquecimento rápido, tendência a colocar tudo na boca e impulso sexual extremamente intenso (síndrome de Klüver-Bucy). Embora distúrbios semelhantes sejam raros em seres humanos, as pessoas afetadas reagem de forma similar aos macacos – quadro caracterizado por apatia, letargia e insensibilidade emocional.

Raiva

Uma das primeiras estruturas associadas à raiva foi o hipotálamo, em decorrência de estudos realizados na década de 1920, nos quais se descreveram manifestações de raiva em situações não condizentes, após a remoção total do telencéfalo. Entretanto, esse mesmo comportamento não era observado quando a lesão se estendia até a metade posterior do hipotálamo, levando à conclusão de

que o hipotálamo posterior estaria envolvido com a expressão de raiva e agressividade, enquanto o telencéfalo mediaría efeitos inibitórios sobre esse comportamento.

A raiva é manifestada basicamente por comportamentos agressivos, os quais dependem do envolvimento de diversas estruturas e sistemas orgânicos para serem expressos. Além disso, esse comportamento também admite variações de acordo com o estímulo que o evoca. Sendo assim, podem-se descrever dois comportamentos classicamente estudados em animais: a agressão predatória, que tem por objetivo a obtenção de alimento, e a agressão afetiva, cujo propósito é a exibição para animais ou fêmeas ao redor. Durante a década de 1960, John Flynn identificou que esses comportamentos agressivos eram provocados pela estimulação de áreas específicas do hipotálamo, localizadas no hipotálamo lateral e medial, respectivamente.

O comportamento típico de agressão predatória pode ser verificado após estimulação do hipotálamo lateral, o qual possui eferências na área tegmentar ventral através do feixe prosencefálico medial. Em contrapartida, a secção desse feixe neuronal não elimina tal comportamento em sua totalidade, indicando a possibilidade de que o hipotálamo não seja a única estrutura associada à geração desse padrão comportamental. A agressão afetiva, por sua vez, é provocada por estimulação da substância cinzenta periaquedutal pelo hipotálamo lateral, por intermédio do fascículo longitudinal dorsal.

A raiva, assim como o medo, é uma emoção relacionada às funções da amígdala, em decorrência de conexões com o hipotálamo e outras estruturas. A estimulação elétrica dos núcleos basolaterais da amígdala ativa o hipotálamo e os núcleos do tronco encefálico, provavelmente através da via amigdalofugal ventral, produzindo comportamento típico de agressão afetiva. Por outro lado, a estimulação dos núcleos corticomediais provoca eferências inibitórias ao hipotálamo através da estria terminal, reduzindo a agressão predatória.

Sander et al. realizaram um estudo com o objetivo de identificar as áreas cerebrais envolvidas no processamento da raiva, utilizando a fMRI. O estímulo recebido pelos participantes eram vozes furiosas ou neutras, simultaneamente, devendo-se optar por qual delas escutar. Os resultados do estudo mostraram que

a amígdala direita e os sulcos temporais superiores bilaterais responderam ao reconhecimento da raiva, independentemente de quando a voz que denotava raiva era escolhida ou não; entretanto, o córtex orbitofrontal e o cúneo (no córtex occipital medial) mostraram maior ativação quando a voz furiosa era escolhida do que quando era descartada, indicando possível associação dessas áreas no processamento neural do reconhecimento da raiva³⁸. Além desse estudo, há outras descrições da associação de lesões do córtex orbitofrontal a comportamentos inapropriados, como impulsividade, raiva, pouca expressão de felicidade e características de distúrbio de personalidade duplax.

Recente investigação realizada por Suslow et al. demonstrou, também utilizando exames de imagem (fMRI), a ativação bilateral da amígdala durante a visualização de faces amedrontadas, ao passo que a observação de figuras que mostravam expressões faciais enfurecidas provocaram estimulação unicamente da amígdala direita. Tal fato, além de concordar com estudo anteriormente descrito, torna possível reforçar que a amígdala esteja associada à percepção de expressões faciais de ameaça e que suas conexões com as demais estruturas corticais e subcorticais permita estabelecer uma resposta a essa ameaça.

Além dos componentes estruturais, há estudos envolvendo a participação de neurotransmissores na modulação da raiva e agressão. A serotonina é um dos neurotransmissores implicados nessa regulação, o que pode ser facilmente sugerido, uma vez que se conhece a localização de neurônios serotoninérgicos na rafe do tronco encefálico, no feixe prosencefálico medial, no hipotálamo e em outras estruturas límbicas associadas. Essa associação pode ser reforçada por estudos realizados com camundongos nocaute para os receptores 5-HT_{1B}. Esses receptores específicos estão localizados nos núcleos da rafe, amígdala, substância cinzenta periaquedutal e gânglios da base.

A raiva parece ser modulada principalmente pelo núcleo acumbens e por intermédio dos sistemas dopaminérgico e glutamatérgico, uma vez que antidepressivos dopaminérgicos e psicoestimulantes são potencializadores da raiva e os antipsicóticos e estabilizadores do humor podem exercer efeitos depressores sobre a raiva.

Tristeza

A tristeza e a depressão podem ser vistas como “pólos” de um mesmo processo – a primeira considerada “fisiológica”, e a segunda, “patológica” – estando, por conta disso, relacionadas em termos neurofisiológicos. É cada vez mais frequente a descrição da correlação entre disfunções emocionais e prejuízos das funções neuro-cognitivas. De fato, a depressão associa-se a déficits em áreas estratégicas do cérebro, incluindo regiões límbicas. Não obstante os fatores emocionais relacionados, há vários determinantes biológicos implicados no seu desenvolvimento; observam-se alterações ocorridas no sistema imunológico .

Estudos contemporâneos demonstraram que a realização de atividades que evocam esse sentimento relacionam-se à ativação de áreas centrais, como os giros occipitais inferior e medial, giro fusiforme, giro lingual, giros temporais pósteromedial e superior e amígdala dorsal, ressaltando-se, também, a participação do córtex pré-frontal dorsomedial. Ademais, em indivíduos normais observou-se, por meio de exames de tomografia por emissão de pósitrons (PET), que a indução da tristeza relaciona-se:

1. à ativação de regiões límbicas – porção subgenual do giro do cíngulo e ínsula anterior;
2. desativação cortical – córtex pré-frontal direito e parietal inferior; e
3. diminuição do metabolismo da glicose no córtex pré-frontal. Do mesmo modo, no estudo realizado por Phan et al., identificou-se importante ativação do córtex cingulado subcaloso (especialmente na região cingulada anterior subgenual/ventral) após a indução de tristeza nos indivíduos estudados; já nos pacientes com depressão clínica notou-se hipometabolismo ou hipoperfusão no córtex cingulado subcaloso.

Com o objetivo de avaliar os sistemas neuroquímicos envolvidos nos processos emocionais, Zubieta et al. realizaram um estudo, em humanos, observando que, por meio da estimulação e da manutenção de um estado de tristeza, desenvolve-se uma inativação da neurotransmissão no giro cingulado rostral anterior, no pálido ventral, na amígdala e no córtex temporal inferior. Correlaciona-se aumento nas taxas de sentimentos negativos e redução nas taxas de sentimentos positivos, confirmando o papel dos receptores mu-opiídeos na regulação fisiológica das experiências afetivas em humanos.

Reações de luta ou fuga

A conexão direta entre o hipotálamo e o sistema nervoso autônomo (SNA) se dá, possivelmente, mediante projeções hipotalâmicas para regiões do tronco encefálico, destacando-se o núcleo do trato solitário. Além dessas vias eferentes, o nervo vago (NC X), um dos principais elementos do SNA (porção parassimpática), representa ainda um importante componente aferente, ativando áreas cerebrais superiores: suas projeções aferentes ascendem ao prosencéfalo através do núcleo parabraquial e locus ceruleus, conectando-se diretamente com todos os níveis do prosencéfalo (hipotálamo, amígdala e regiões talâmicas que controlam a ínsula e o córtex orbitofrontal e pré-frontal).

Dessa forma, o nervo vago destaca-se na participação da resposta integrada (cognição-emoção), porque, além de estimular áreas encefálicas, produz reações orgânicas fisiológicas diretas (as aferências vagais determinarão respostas específicas, inibitórias ou excitatórias em vários tecidos e sistemas corporais) e também indiretas, por meio da estimulação paralela de outros nervos que se originem próximo ao centro vagal no sistema nervoso central.

O SNA está diretamente envolvido nas denominadas “situações de luta e/ou fuga” e imobilização. Tais ocorrências estão intrinsecamente relacionadas a um mecanismo de neurocepção, que se caracteriza pela capacidade de o indivíduo de agir conforme sua percepção de segurança ou ameaça a respeito do meio onde ele se encontra. Essa percepção pode ser dada, por exemplo, pelo tom da voz ou pelos movimentos e expressões faciais da pessoa ou do animal com quem ele se comunica.

Toda vez que a pessoa percebe o meio ambiente como “seguro”, ela dispõe de mecanismos inibitórios que atuam sobre as estruturas límbicas que controlam comportamentos de luta-fuga, como as regiões lateral e dorsomedial da substância cinzenta periaquedutal. Tal mecanismo pode ser exemplificado pelas projeções neurais do giro fusiforme e sulco temporal superior em direção à amígdala (mais precisamente o núcleo central amigdaliano), inibindo-a. Dessa forma, a amígdala não exerce seu papel normal, ou seja, a estimulação dessas vias na substância cinzenta periaquedutal. Concomitantemente, após o processamento de todas as informações, o córtex motor (onde se destacam as

áreas frontais) comanda a ativação de vias corticobulbares na medula (núcleos fonte dos pares cranianos NC V, VII, IX, X e XI), que ativam os componentes somatomotor (músculos da face e da cabeça) e visceromotor (coração, árvore brônquica) dos mecanismos fisiológicos para o contato social.

Ao contrário, toda vez que a pessoa percebe o meio ambiente como “ameaçador”, a amígdala estará livre para desencadear estímulos excitatórios sobre a região lateral e dorsolateral da substância cinzenta periaquedutal, que então estimula as vias do trato piramidal, produzindo respostas de luta e/ou fuga. Além disso, há casos em que a pessoa responde a tais situações como se estivesse paralisada; essa resposta decorre da estimulação da região ventrolateral ao aqueduto cerebral (Sylvius), que também estimula as vias neurais do trato corticoespinal lateral (piramidal).

É interessante ressaltar que essas reações ocorrem paralelamente a uma resposta autonômica simpática, por nervos originados dos gânglios paravertebrais, e parassimpática (nervos III, VII, IX e X), bem como sua porção sacral, representada pelos nervos sacrais de S2 a S4, permitindo, assim, a inervação de vasos sangüíneos e musculatura lisa de órgãos de diferentes sistemas em todo o organismo. Em situações de luta-fuga ocorre elevação da frequência cardíaca e da pressão arterial; de outro modo, nas situações de imobilização ocorre intensa bradicardia e queda da pressão arterial.

Emoção e razão

As informações que chegam ao cérebro percorrem um determinado trajeto ao longo do qual são processadas. Em seguida, direcionam-se para as estruturas límbicas e paralímbicas, pelo circuito de Papez, ou por outras vias, para adquirirem significado emocional, dirigindo-se, ato contínuo, para determinadas regiões do córtex cerebral, permitindo que sejam tomadas decisões e desencadeadas ações – processos relacionados à autonomia (Figura 2) – função geralmente dependente do córtex frontal ou pré-frontal.

As imagens certamente provocam, em sua maioria, ativação do córtex visual occipital (giro occipital e giro fusiforme), porém a amígdala também recebe quantidade substancial de estímulos provenientes das áreas temporais associadas à visão, participando na formação de memórias através dos circuitos hipocampais

ou dos circuitos estriatais .Tal fato decorre do papel especializado da amígdala no processamento de insinuações emocionais visualmente relevantes, sinalização do medo e aversão ou outras evidências. A ativação da amígdala pode estar primariamente envolvida na emissão de um alerta para ameaças provenientes da percepção obtida pelo córtex occipital .

Como demonstrado por Abu-Akel, a integração de carga afetiva aos processos cognitivos ocorre, provavelmente, no complexo córtex orbitofrontal (COF) / córtex pré-frontal ventromedial (CPFVM) com esse pesquisador, as impressões sensoriais (como visão, audição e outras informações somatossensoriais) convergem, através do COF, para o CPFVM, de onde a informação sintetizada é levada às regiões do córtex pré-frontal dorsomedial e córtex pré-frontal ínfero-lateral para a tomada das decisões. Lesões no CPFVM causam prejuízo na capacidade de tomar decisões, geralmente caracterizado por inabilidade de adotar estratégias de comportamento adequadas às conseqüências de atitudes tomadas, levando à impulsividade. O CPFVM e o COF mantêm importante relação com a amígdala e ambos contribuem para a tomada de decisões, embora os mecanismos pelos quais isto ocorra sejam distintos. Acredita-se que essas regiões corticais recebam aferências da amígdala – as quais representem o valor motivacional dos estímulos – integrando-os e promovendo uma avaliação do comportamento futuro que será adotado.

Embora a amígdala não estabeleça conexão direta com o córtex lateral pré-frontal, ela se comunica com o córtex cingulado anterior e o córtex orbital, os quais estão envolvidos nos circuitos da memória, tornando possível a justificativa de alguns autores de que a amígdala participa na modulação da memória e na integração de informações emocionais e cognitivas, possivelmente atribuindo-lhes carga emocional, possibilitando a transformação de experiências subjetivas em experiências emocionais. Lesões no córtex pré-frontal medial rostral levam à expressão inapropriada das emoções nos comportamentos sociais e ao prejuízo na tomada de decisões pessoalmente vantajosas²⁸. Estudos de neuroimagem demonstram que processos executivos são mediados pelo lobo frontal, particularmente o córtex cingular anterior (CCA) e o córtex pré-frontal (CPF). De acordo com essas investigações, o CPF medial está envolvido na

associação do aspecto cognitivo ao emocional, sendo responsável pela avaliação e/ou interpretação cognitiva das emoções.

Mais recentemente foi descrito que o CCA e o córtex pré-frontal dorsolateral (CPFDL) detêm as bases neurais da performance de tarefas concomitantes de execução central; torna-se, assim, possível a realização de duas tarefas simultâneas, como dirigir e falar ao celular. Os resultados mostram que os processos cognitivos são modulados pelo CCA no mesmo hemisfério. O CCA é provavelmente posicionado para conectar informações dentro do cérebro; dessa forma, ele inclui conexões recíprocas importantes para o sistema motor e o sistema das emoções. O CPFDL participa de situações executivas, como coordenação de processos cognitivos concorrentes e atenção seletiva para informações de tarefas relevantes. Postula-se que a inteligência geral nos humanos seja resultado de uma integração funcional entre o sistema de alerta baseado no CCA e o sistema executivo baseado no CPFDL.

Outra estrutura importante na integração emoção/razão é a ínsula, a qual é ativada durante a indução de recordações de momentos vividos por um indivíduo, as quais provoquem uma sensação específica, seja de felicidade, tristeza, prazer, raiva ou qualquer outra. Entretanto a ínsula não é ativada quando a mesma sensação é provocada no mesmo indivíduo por um filme, por exemplo, sugerindo que tal estrutura esteja envolvida nos aspectos de avaliação, experimentação ou de expressão de uma emoção gerada internamente.

Com base no que se discutiu, é possível considerar que a tomada de decisões torna-se diretamente dependente da associação emocional realizada pelo indivíduo ao vivenciar determinadas situações cotidianas. Além disso, o emprego de tal informação adquirida depende de respostas motoras – como, por exemplo, correr, sorrir ou comer – e de respostas autonômicas, como elevação ou redução da frequência cardíaca, ou ainda aumento da peristalse intestinal. Tais respostas autonômicas são diretamente influenciadas pelo hipotálamo e este, por sua vez, age mediante o processamento de todas as informações que chegam ao cérebro.

Considerações

A identificação das estruturas neurais e de suas características anatomofuncionais relacionadas ao controle motivacional e às emoções continua a ser motivo de interrogação e de fomento à pesquisa.

Diferentes estímulos (aferências) – térmicos, táteis, visuais, auditivos, olfatórios e de natureza visceral (como alterações da pressão arterial) – chegam a diferentes partes do SNC por vias neuronais envolvendo receptores e nervos periféricos. Respostas (eferências) adequadas a esses mesmos estímulos são programadas em determinadas áreas corticais, as quais incluem desde circuitos simples – envolvendo poucos segmentos – até complexos, exigindo refinamento funcional por parte de cada uma.

Os circuitos relacionados às emoções localizam-se em várias regiões no encéfalo, possuindo inúmeras conexões com o córtex, área (substância) subcortical, seus núcleos e as estruturas infratentoriais – pertencentes ao tronco encefálico e cerebelo. Destacam-se ainda as relações com o tronco encefálico, as quais facilitam sinapses à substância reticular, núcleos como o rubro, o ambíguo e os formadores dos nervos cranianos, destacando-se os do III par (nervo oculomotor), VII par (nervo facial), IX par (nervo glossofaríngeo) e o X par (nervo vago), fazendo parte da porção craniana do sistema nervoso parassimpático.

A partir de então, um estímulo dirige-se ao cerebelo e à medula espinal, sendo distribuído por nervos espinais aos segmentos corporais e ao sistema nervoso simpático pelos segmentos de T12 a L1 (toracolombar) e ao parassimpático de S2 a S4 (parte sacral). Esta seria uma visão panorâmica da integração biológica entre as emoções e o controle neurovegetativo.

A despeito desses conhecimentos já construídos – os quais permitem a proposição de diferentes, mas integrados, sistemas das emoções –, um longo percurso ainda há de ser trilhado, para que se adquira melhor compreensão dos mecanismos neurobiológicos fundamentais relacionados às emoções pressupõe-se, poderá ser capaz de aproximar o homem da compreensão de sua própria condição de homem.



4

HIPNOSE

Este é um assunto que intriga, impressiona, causa desconfiança, chama a atenção e encanta muita gente. Todos querem saber se aquilo que está acontecendo realmente é verdade ou é um simples ato combinado.

A hipnose, apesar de ser uma das prática mais antigas da humanidade, ainda é bastante criticada e envolve muitos mistérios. Isso acontece porque as pessoas duvidam da própria capacidade cognitiva. Você já deve ter entrado em estado

hipnótico milhares de vezes e nem percebeu. Por exemplo: sabe quando você está indo para algum lugar, e, de repente, ao chegar no seu destino, não se lembra do caminho que fez? Esse é um dos efeitos da hipnose naturalmente induzida.

"O estado hipnótico é parecido com o que acontece quando você fica absorto, lendo um livro ou vendo um filme", afirma o psiquiatra e especialista em hipnose David Spiegel, da Universidade Stanford. É um estado de grande concentração, em que o cérebro foca em apenas uma coisa e se desliga do resto. Isso é um mecanismo que faz parte do funcionamento normal do cérebro.

De acordo com Júlio Rocha do Amaral, MD e Jorge Martins de Oliveira, MD, PhD, o nosso cérebro está basicamente dividido em três partes: arquipálio ou cérebro primitivo – responsável pela autopreservação, mecanismos de agressão e comportamento repetitivo; paleopálio ou cérebro intermediário – responsável pelas emoções e funções afetivas e o neopálio, também chamado de cérebro superior ou racional, formado pelo neocórtex.

O neocórtex é a parte mais complexa do cérebro humano. Ele é responsável por habilidades cognitivas específicas como a memória, a fala e a linguagem, entre outras, que nos permitem aprender e raciocinar.

A grosso modo, pode-se dizer que os processos mentais são divididos em duas categorias - processos conscientes e inconscientes. Os processos conscientes, isto é, aqueles que percebemos e podemos controlar, demandam cerca de 20% do nosso cérebro, enquanto os outros 80% são demandados pelos processos inconsciente.

A hipnose é uma poderosa ferramenta, que já vem embutida no cérebro, podendo ser usada de maneira positiva. Nas palavras do neurologista Leandro Teles: "A hipnose é um fenômeno real e quantificável (...), como processo cerebral, é cientificamente estudado, provada e com diversas aplicações médicas e não médicas."

Como dito no capítulo anterior, a mente é um conceito abstrato, portanto, muito complexo. Assim sendo, a compreensão da mente não é algo trivial, tornando ainda mais difícil que todas as pessoas entendam que os fenômenos hipnóticos se tratem de algo corriqueiro, que acontece no cotidiano de cada um.

Nas próximas páginas, vou esclarecer alguns dos pontos-chave desta prática impressionante.

Definição e conceitos

De acordo com o dicionário, a palavra hipnose (do grego *hipnos* = sono e do latim *mosis* = ação ou processo) se refere ao “estado semelhante ao sono, gerado por um processo de indução, no qual o indivíduo fica muito suscetível à sugestão do hipnotizador” ou, ainda, “todo estado de passividade semelhante ao do sono ou por meio da sugestão”.

Hipnose, segundo a Associação Americana de Psicologia, é um estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizado por uma maior capacidade de resposta à sugestão. É um estado mental ou um tipo de comportamento usualmente induzidos por um procedimento conhecido como indução hipnótica, o qual é geralmente composto de uma série de instruções preliminares e sugestões.

Conceitos

Segundo Milton H. Erickson

“Suscetibilidade ampliada para a região das capacidades sensoriais e motoras para iniciar um comportamento apropriado.”

Segundo O Psicólogo E Especialista Em Hipnose, Odair J. Comin

“A hipnose é um conjunto de fenômenos específicos e naturais da mente, que produzem diferentes impactos, tanto físicos quanto psíquicos. Esses fenômenos poderão ser induzidos ou autoinduzidos através de estímulos provenientes dos cinco sentidos, sejam eles conscientes ou não.”

Segundo Bernard Gindes

O autor do livro Novos Conceitos de Hipnose (New Concepts of Hypnosis – 1951) apresenta a seguinte fórmula:

Estado hipnótico = atenção desviada + crença + expectativa

Utilidade

A hipnose pode ser usada como forma de entretenimento. Esta modalidade é chamada de Hipnose de Rua (Street Hypnosis) ou Hipnose de Palco. Uma outra modalidade da hipnose, utilizada em clínicas para tratamentos como uma ferramenta terapêutica é chamada de Hipnose Clínica.

A hipnose de entretenimento leva as pessoas que participam do processo a uma experiência única e muito divertida, além de propiciar muitas risadas para os que assistem. Além disso, esta hipnose é uma forma do hipnotista praticar suas habilidades e sua confiança, uma vez que ele terá a auditoria de um público que o assiste, o que não existe na clínica. Toda esta prática deve ser realizada com respeito e ética.

A hipnose clínica tem como objetivo tratar um problema do paciente. Geralmente, os atendimentos são feitos em consultório, por hipnoterapeutas, psicólogos ou psiquiatras. A hipnose também pode ser utilizada por dentistas, fisioterapeutas, biomédicos e médicos cirurgiões, para o controle da dor e práticas anestésicas em procedimentos cirúrgicos.

Independentemente da forma como será utilizada, deve-se levar em consideração que a hipnose é uma ferramenta que, por si só, não faz nada além de induzir um estado de maior aceitação de sugestões. Estas sugestões podem ser de diversão ou clínica e podem, também, ser um tratamento ou uma terapia. Quem tiver o conhecimento da hipnose, deve utiliza-lo com cautela e responsabilidade.

A hipnose não é um brinquedo, pois a mente de nenhuma pessoa é um parque de diversões. Pelo contrário, é um ambiente desconhecido e pode haver diversos caminhos tortuosos e sombrios. O hipnotista não caminha pela mente de nenhum sujeito, mas leva a pessoa a percorrer trilhas que nem ela sabia que existiam. Então, utilize esta ferramenta conscientemente.

Estado hipnótico

Como acessamos os recursos do inconsciente? Através do estado hipnótico. Este estado é caracterizado pela concentração do foco interno de atenção, isto é, a mente voltada total ou parcialmente para os próprios pensamentos, dando menos atenção ao mundo externo. O estado hipnótico pode ser considerado como a

transição de processamento consciente para o processamento inconsciente das informações que chegam pelos órgãos sensoriais. Quanto mais profundo você vai neste estado, maior é a transição para o processamento inconsciente. Quando chega no limite, você acaba entrando em sono fisiológico – isto é, dormindo.

“Pessoas em transe estão mais acordadas para si mesmas”

Joseph O'Connor

Uma pessoa em estado hipnótico pode ter a aparência de alguém que esteja dormindo. Porém, a experiência subjetiva, isto é, para aquela pessoa, é um estado rico e criativo de consciência interna.

O estado hipnótico acontece quando a pessoa está predominantemente prestando atenção no mundo interno - nos próprios pensamentos. O sono pode ser considerado o transe no seu nível extremo, como se o mundo externo não mais existisse, e o mundo dos sonhos parecesse ser completamente real.

A hipnose pode ser dividida didaticamente em quatro estágios, de acordo com as características comportamentais e orgânicas de um indivíduo: hipnoidal – também conhecido como preliminar; leve; médio; e profundo – também conhecido como sonambúlico. Sonambúlico é um tipo de estado hipnótico, mas este termo é comumente utilizado para sujeitos que acessam esse estágio com facilidade. Existem autores que dividem o transe em mais níveis.

Contudo, como dito, a classificação de transe é uma divisão didática e vai depender da compreensão de cada hipnotista.

Estágio Hipnoidal (Preliminar)

A maioria das pessoas se enquadram nesta fase, quando são submetidas a algum processo hipnótico. De início, mostram uma expressão de cansaço, frequentemente tremores nas pálpebras e contrações espasmódicas nos cantos da boca e nas mãos, podendo ocorrer aumento da frequência cardíaca, apresentam pupilas dilatadas, não questionam ou criticam sugestões - rebaixamento do fator crítico. São sintomas identificados na fase I:

- Aumento de batimento cardíaco
- Fechamento espontâneo dos olhos
- Rapport - diminuição da crítica ao hipnotista

- Tremor das pálpebras
- Aparente sensação de peso no corpo inteiro
- Ausência de motricidade
- Contrações espasmódicas na boca e ou nas mãos
- Catalepsia parcial dos membros
- Midríase e catalepsia ocular
- Rigidez moderada nas pernas, braços e pescoço

Estágio Leve

Grande parte das pessoas evoluem para este estágio. Experimentam um estado de alheamento, embora ainda conservem consciência de tudo que se passa ao redor. Podem apresentar catalepsia ocular, catalepsia dos membros e a rigidez cataléptica que se caracteriza pelo enrijecimento de parte da musculatura do corpo, porém com ausência de fadiga muscular durante e após o transe, devido a alteração do processo consciente da informação. O hipnotizado mantém-se sério e imóvel, age como se não estivesse criticamente afetado pelo que acontece no ambiente, a respiração é mais lenta e mais profunda.

Neste estágio, o hipnotizado obedece às sugestões simples, resistindo a sugestões complicadas. Apresenta amnésia parcial acentuada, lembra apenas de parte dos fatos que ocorreram durante o transe, porém declara que se lembra de tudo. Também afirma que durante o transe tentou mover-se em vão, aceita sugestões de alteração de identidade; o hipnotizado assume ser a pessoa induzida pelo hipnotista, como exemplo, um artista, escritor ou um cantor famoso. São sintomas identificados na fase:

- Até a saída do transe sem mover, falar ou agir
- Boca seca, respiração lenta e profunda.
- Engrossamento da veia jugular
- Temperatura alta na face e tórax, resfria mãos e pés.
- Sudorese excessiva nas mãos
- Aceita e reproduz sugestões pós-hipnóticas simples
- Aceita sugestões de troca de personalidade

- Alta rigidez muscular nas pernas e braços
- Após o transe, amnésia parcial é acentuada
- Após o transe apresenta conjuntiva vermelha

Estágio Médio

Algumas pessoas se enquadraram nesta fase. Frequentemente o hipnotizado fica com os olhos entreabertos aparecendo a esclera (parte branca inferior da conjuntiva - pré-sonambúlico). A esta altura, acontece catalepsia completa dos membros e do corpo inteiro, alucinações cinestésicas e positivas dos sentidos; o hipnotizado vê e tem tato, ouve, sente cheiro ou gustação de algo que não existe, ou alucinações negativas quando os sentidos não respondem aos estímulos. A isso pode ser acrescentada a anestesia e, o que é mais importante: a anestesia pós-hipnótica, permanecendo a diminuição de sensação de dor após a hipnose. São sintomas identificados na fase III:

- Presença de ilusões cinestésicas
- Ilusões do gosto e alucinações olfativas
- Hiperacuidade olfativas; auditivas e táteis
- Anestesia espontânea nos pés e mãos
- Analgesia em pontos sugeridos pelo hipnotista
- Anestesia pós-hipnótica
- Olhar fixo e esgazeado com midríase acentuada
- Olhos parcialmente abertos e íris para cima
- Hiperestesia a proximidade do hipnotista
- Após o transe, amnésia provocada para esquecer pessoas, coisas ou fatos

Estágio Profundo (sonambúlico)

Algumas pessoas se enquadram nesta fase, ainda que reaja com maior ou menor presteza às sugestões, a aparência do hipnotizado é a de quem está submerso num sono profundo. O sujeito apresenta uma expressão impressionantemente fixa, com as pupilas visivelmente dilatadas ou com os olhos abertos, mas não aparece a íris (olhos brancos).

Em alguns casos ocorre o fechamento dos olhos e o movimento não coordenado dos globos oculares por debaixo das pálpebras, movendo-se em todos os sentidos, pode ocorrer regressão de idade: o hipnotizado revive com absoluta precisão acontecimentos, sentimentos e pensamentos passados como se fossem presentes, mesmo que ocorridos na fase mais infantil. São sintomas identificados na fase IV:

- Alheamento a tudo que ocorre no ambiente
- Estrabismo, olhos convergentes, aparecimento total da esclera
- Apresentam movimento rápido dos olhos
- Hipermnésia: Responde a sugestão de lembrar acontecimentos, sentimentos e pensamentos passados, antes esquecidos
- Regressão de idade: lembrança clara de fatos vivenciados mesmo que remotamente
- Sugestões pós-hipnóticas complexas; vê ou sente situações ilusórias como a presença de animais, pessoas conhecidas e até falecidas
- Ocorrência de forte hiperestesia dos sentidos
- Catalepsia: rigidez em todo corpo, contratura nas mãos, dedos, pés, etc.
- Repetidos espasmos musculares que vão se acentuando

É interessante lembrar que esses fenômenos não necessariamente acontecem com todas as pessoas. Sendo assim, é possível que alguém esteja em um transe médio e, ainda assim, não consiga esquecer o nome, por exemplo.

Fenômenos hipnóticos

As reações descritas anteriormente são consideradas fenômenos hipnóticos, mas podem ser observadas todos os dias, e você provavelmente já experimentou algumas delas, mesmo não tendo sido hipnotizado.

Amnésia

Amnésia simplesmente significa que você esquece. Isso ocorre com frequência, quando imergimos (entramos) profundamente em uma experiência e, quando emergimos (saímos) não conseguimos nos lembrar dos detalhes. Para isso, é necessário voltar àquele estado alterado de consciência.

A amnésia acontece, pois o córtex pré-frontal (PFC), que é a região cerebral que está relacionada ao planejamento de comportamentos e pensamentos complexos, expressão da personalidade, tomadas de decisões e modulação de comportamento social, geralmente não consegue processar tudo que ocorre durante o momento do transe. Sendo assim, a atividade talâmica aumenta e a memória passa a ser armazenada de forma desordenada. Com isso, ao tentar resgatar uma memória, não sabemos exatamente aonde ela foi guardada e nosso cérebro não retorna um valor específico. Às vezes, é possível recordar apenas fragmentos ou acaba que toda a memória do evento fica indisponível.

O processo neuropsicológico mais importante relacionado com o córtex pré-frontal é a função executiva. Esta função se relaciona a habilidades para diferenciar pensamentos conflitantes, consequências futuras de atividades correntes, trabalho em relação a uma meta definida, previsão de fatos, expectativas baseadas em ações, e controle social. Planejamento, tomada de decisão, controle inibitório, atenção e memória de trabalho são consideradas funções que podem ser classificadas como funções executivas, com uma ativação predominante do córtex pré-frontal.

Para explorar interpretações alternativas da atividade período de atraso no córtex pré-frontal, Levedev et al. (2004) investigou as taxas de descarga de neurônios do córtex pré-frontal. Os resultados mostraram que as funções de memória de curto prazo não podem explicar o período de atraso na parte do córtex pré-frontal. Os autores sugeriram que a atividade pré-frontal durante o período de atraso, contribui mais para o processo de seleção de atenção (e atenção seletiva) do que para o armazenamento de memória.

Em suma, quando estamos realizando o processo da hipnose, todo o córtex pré-frontal fica comprometido. Sendo o responsável pela tomada de decisão e o comportamento, o córtex pré-frontal também seleciona a atenção focada ou o armazenamento de memória. Como a hipnose é um processo que exige atenção focada, automaticamente o armazenamento de memória fica debilitado, causando prejuízo ao sujeito na hora de se recordar de algum fato que tenha ocorrido durante a hipnose.

“Mas quando eu falo para o sujeito se lembrar do que aconteceu, ele se lembra!”... Sim, ele lembra, pois o que aconteceu está registrado, só não está acessível. Quando o sujeito desvia a atenção focada, em virtude da sugestão, o córtex pré-frontal pode voltar a operar sobre o armazenamento da memória, fazendo o sujeito se lembrar do que aconteceu.

Anestesia

Anestesia ocorre quando estamos profundamente envolvidos em uma atividade. Já percebeu que, quando você está jogando futebol com os amigos e rala o joelho, só começa a arder depois que seu amigo avisa que está sangrando? Por que não estava ardendo antes?

De acordo com o neurocirurgião Prof. Dr. Manoel Jacobsen Teixeira, a dor é uma “experiência sensitiva e emocional desagradável associada ou relacionada a lesão real ou potencial dos tecidos. Cada indivíduo aprende a utilizar esse termo através das suas experiências anteriores”. Pode-se, portanto, inferir que a dor é psicológica, apesar de ser causada por uma lesão real, sentida através da percepção de nossas experiências.

O efeito da anestesia é muito parecido com o que acontece quando um indivíduo se machuca e, por algum motivo relacionado a sobrevivência e a autopreservação, deve ignorar a dor, com o objetivo de encontrar ajuda.

Em outras palavras, a dor serve para avisar ao cérebro que algo está errado com nosso corpo. Sendo assim, existem receptores para a dor espalhados por toda a nossa pele e órgãos internos, como forma de aviso, caso algo esteja fora do normal. Uma vez que o cérebro ignora esse alerta, considerando que não existe nada fora do normal, a informação que é recebida pelo sistema nociceptivo é ignorada, resultando no efeito anestésico da hipnose.

Da mesma forma, pode acontecer o oposto, uma dor causada apenas a nível psicológico, conhecida como dor psicogênica. A dor psicogênica é dor causada, aumentada ou prolongada por fatores mentais, emocionais ou comportamentais. Essas podem ser dor de cabeça, dores nas costas e dor estomacal, considerando que já foi descartados, através de exames, outros fatores causadores da dor e, portanto, são diagnosticados como psicogênicas. Os sofredores são muitas vezes

estigmatizados, porque os profissionais médicos e as pessoas em geral podem pensar que a dor psicológica não é real.

No entanto, os especialistas consideram que não é menos real ou doloroso do que a dor de qualquer outra fonte. Isso acontece porque, mesmo não sendo causada em nenhum tecido orgânico, o cérebro recebe informações dos sensores nociceptivos e considera a dor como sendo real.

Alucinação

Alucinação é a percepção real de um objeto que não existe, ou seja, são percepções sem um estímulo externo. Nós temos alucinações quando nuvens se tornam figuras, quando sombras se tornam pessoas, quando grunhidos se tornam vozes ou quando sentimos dor ao ver alguém se machucando.

Também temos alucinações negativas quando não vemos algo bem na nossa frente ou quando não ouvimos alguém chamando nosso nome porque estamos focados em alguma atividade.

Catalepsia Projetiva

A catalepsia projetiva é caracterizada pela paralisia dos músculos e ocorre naturalmente quando acordamos e não conseguimos nos mexer. Muitas pessoas se quer sabem que existe este tipo de "manifestação" até chegar o dia em que acordam paralisadas, incapazes de mexer qualquer membro, com uma sensação desesperadora de estar sendo amarrado por cordas por todo corpo, quando tenta pedir ajuda não consegue esboçar nenhum som por mais que se esforcem. É a famosa “paralisia do sono”.

Isso ocorre porque a pessoa retorna à consciência antes que o cérebro saia do repouso, neste estado a pessoa pode ter a impressão de ver vultos, fantasmas, etc., porém não é uma manifestação grave, pois devido ao pânico, os batimentos cardíacos aceleram, a adrenalina se espalha pela circulação e estimula o corpo que recupera os movimentos, geralmente com espasmos musculares.

A catalepsia pode acontecer quando uma pessoa está assistindo televisão e estica a mão para pegar uma bebida. Se ela estiver extremamente concentrada no programa, é possível que ela pegue a bebida e, ao leva-la até a boca e não beber. O braço vai ficar parado lá até que a pessoa se toque e beba um gole.

Regressão

A regressão ocorre quando agimos de forma infantil sob influência de forte emoção. Também pode acontecer quando alguém revive algum momento anterior, ou mesmo de sua infância, relembrando todos os pensamentos e emoções daquele momento.

Distorção Temporal

A distorção temporal acontece com extrema frequência em nosso cotidiano. Quando alguma situação é entediante, maçante, chata, ela parece demorar muito mais do que outra situação que seja empolgante, divertida e legal. Essa diferença de percepção no passar do tempo pode ser percebida quando comparamos uma aula chata a um encontro com uma pessoa querida (ou um jogo de videogame): minutos passam como horas ou horas passam como minutos.

Induções Hipnóticas

Indução hipnótica é uma série de elementos, verbais e/ou não-verbais, que fazem o sujeito entrar num estado adequado para receber sugestões - chamado de estado hipnótico. Esses elementos envolvem palavras-chave, tom e intensidade de voz, movimentos, pontos de fixação e desvio da atenção consciente.

As induções a seguir farão uso da linguagem verbal. Entretanto, deve-se atentar para a iluminação das palavras-chave, como os verbos imaginar, perceber, relaxar, aprofundar e sentir. Deve-se destacar, também, aos verbos no imperativo; tenha cuidado para não ser tão incisivo.

Além disso, quando houver expressões que contenham palavras de intensidade, preste atenção no que a expressão quer enfatizar - mais pesado, mais baixo, mais relaxado, etc. Tenha em mente que não são puramente as palavras que induzem ao transe, e sim, o conjunto dos elementos descritos no parágrafo anterior - não existem palavras mágicas que, se repetidas, colocarão qualquer pessoa em transe.

EXEMPLO DE INDUÇÃO

O QUADRO NEGRO

Feche os olhos e foque toda a sua atenção aos músculos ao redor dos olhos, mantenha os olhos fechados e que lentamente, lentamente, comece a relaxar os músculos ao redor dos seus olhos, sempre mais... indo cada vez mais

profundo.... ainda mais... até estarem tão relaxados a ponto de expandir o relaxamento por todo o corpo... bem! Agora imagine, da sua forma, um quadro negro, de frente pra você, tão perto que, se você esticar o braço, poderia escrever sobre ele. Transforme esse quadro em realidade, dentro da sua mente. Não importa a forma do quadro, desde que você possa escrever sobre ele.

Olhando para o quadro, perceba cada detalhe. Onde ele está fixado, como são as bordas dele, quais suas cores, como é a superfície dele...

Agora, imagine um giz em uma mão e o apagador na outra. Imagine tão profundamente que você possa perceber sua textura.

Agora que você tem tudo que precisamos, vamos aprofundar cada vez mais, a cada movimento que você faça. E, primeiro, vamos desenhar um círculo neste quadro. Imagine cada movimento que você precise fazer para desenhar o círculo. é bem fácil... Bom, agora, dentro deste círculo, desenho um quadrado. Imagine, novamente, cada movimento que é preciso para desenhar um quadrado dentro do círculo. Agora, desenhe um círculo dentro do quadrado... E, novamente, um quadrado dentro do círculo. Imagine cada movimento, aprofundando cada vez mais, a medida que você desenha os círculos e quadrados neste quadro... aprofundando cada vez mais. Sempre um quadrado dentro de um círculo, e um círculo dentro de um quadrado...

Quando você já estiver totalmente imerso no desenho, perceba seu corpo pesado. Perceba seus músculos desligando, perceba que você ainda tem o apagador na mão e, mesmo que essa mão esteja pesada, você vai fazer um pequeno esforço para apagar todo o desenho, de dentro pra fora, até que não tenha mais nada no quadro e sua mente esteja tão limpa quanto este quadro.

Perceba o quanto é agradável estar com a mente limpa e relaxada, a ponto de poder relaxar cada vez mais. Agora, imagine-se aprofundando neste estado de relaxamento...

Agora, faça um relaxamento progressivo para aprofundamento e estabilização do transe.



5

CLÍNICA

Muitas pessoas entram no mundo da hipnose atraídos pela parte clínica desta incrível ferramenta. Entretanto, muitos acreditam ser possível fazer terapias e tratamentos baseados apenas em sugestão direta, assim como na hipnose clássica.

Definição

De acordo com médico Dr. Barbier (1985), clínica é toda atividade de cuidado, de promoção de saúde, de prevenção e/ou terapêutico (pós dano ou pós adoecimento) envolvendo, escuta, diagnóstico e orientação/tratamento de adoecimentos ou doenças. *Kliné*, em grego, significaria "procedimentos de observação direta e minuciosa", ou seja, aquele que se inclina sobre o leito (do grego, *Kliné* e de *Clinicus* em latim) para observar o doente ou paciente.

Terapia

Em medicina, terapia é o ramo da medicina que se dedica ao tratamento das doenças. Entretanto, utilizamos essa definição como sendo algo mais geral do próprio conceito. Existem uma infinidade de tipos de terapias, bem como as tantas doenças que existem.

A terapia é subjetiva e varia conforme a necessidade de cada paciente e vai depender de cada caso. No entanto, em termos mais simplificados e com a meta de avançar e aprofundar mais o conceito, será preciso especializar-se em alguns tipos de terapias existentes, mais conhecidos e demandados pelos pacientes.

Tipos de terapia

A terapia genética responde a uma técnica médica experimental que consiste na inserção de genes nas células e nos tecidos do paciente para tratar a doença que o aflige. Com maiores avanços da botânica e da veterinária do que na medicina humana, a terapia genética começa a vislumbrar-se como uma promissora ferramenta para as ciências da saúde em um futuro imediato.

A terapia biológica também conhecida como imunoterapia, é aquela que utiliza o sistema imunológico do corpo para combater, por exemplo, o câncer, ou para reduzir os efeitos colaterais que podem resultar dessa doença. Assim mesmo, no capítulo das terapias biológicas, localizam-se atualmente os denominados tratamentos moleculares dirigidos, na qual é administrada uma medicina destinada em forma específica para inibir a atividade de uma molécula ou receptor. Este recurso tem modificado radicalmente o enfoque de algumas doenças malignas, seja como terapias próprias ou em associação com os tratamentos convencionais.

A terapia hormonal consiste na administração de diferentes medicamentos para interferir na atividade hormonal bloqueando a produção de hormônios, que ao ser comprovado favorecem o crescimento de um tumor que é utilizado apenas após um resultado positivo do teste de receptores hormonais. Tanto o câncer de mama como o câncer de próstata, são claros exemplos da fantástica atividade destes produtos, pois ambas as doenças proliferam de forma mais acentuada quando os hormônios apresentam valores mais elevados.

A terapia ocupacional, por outro lado, é a primeira da lista que aparece e que não se refere ao tratamento de uma doença física como as anteriores, pois se dedica apenas em desenvolver atividades que contribuam com a saúde física e o bem-estar das pessoas. Os indivíduos com deficiência são os que alcançam melhores resultados quando são tratados com estas estratégias, tanto em crianças como em adultos e, em particular, em idosos.

Além disso, a terapia cognitiva, que se dedica a tratar de doenças que não produzem uma concreta dor, mas que às vezes são tão cruéis e perigosas como as que doem, tais como, as fobias, depressões, ataques de ansiedade e outros transtornos psicológicos. Basicamente, o que ela faz é conseguir que o paciente reconheça o problema que origina e substituí-lo por outras ideias ou questões que permitam esquecer ou fazer desaparecer. Além da psicoanálise (por acaso uma das variantes mais utilizadas), a terapia cognitiva comportamental, por sua abordagem mais concreta, tornou-se a estratégia de enfoque psicológico preferida pela maior parte dos especialistas.

Retirado do site <http://queconceito.com.br/terapia> <acessado em 06/08/2018, às 16:30>.

Hipnose clínica

A utilização da hipnose para tratamento de doenças tem se difundido cada vez mais em diversas áreas do conhecimento. Apesar de ainda não ser oficialmente reconhecida como técnica para tratamentos, a hipnose na medicina vem despertando muito interesse por parte dos profissionais na área da saúde e mostrando muitos resultados satisfatórios. Mas, você, caro leitor, sabe como aplicar a hipnose no tratamento de pacientes?

Quando a hipnose é utilizada na área da saúde para tratar de um problema, seja físico ou psicológico, é chamada de hipnose clínica ou hipnoterapia. Nesses casos, é proporcionado um estado de relaxamento ainda mais profundo, no qual processos inconscientes ficam mais suscetíveis às sugestões do terapeuta. Dessa forma, o paciente pode absorver informações com mais clareza, isto é, sem a influência de pensamentos conscientes, melhorando o resultado do tratamento.

Para a realização dos procedimentos de hipnoterapia, é importante que o profissional proporcione um ambiente que leve o paciente a acessar as informações inconscientemente.

A partir desse estado de inconsciência, possibilitado pelo transe, o terapeuta pode descobrir traumas do passado e da infância. Tais traumas permitem ao paciente a revelação de sentimentos e emoções reprimidas que, ao voltarem à tona, podem ser melhor trabalhados e ressignificados.

O trabalho de hipnose clínica costuma ser realizado através de: estimulação de um estado sonolento - sem que o sujeito durma efetivamente, escrita automática, regressão a outras idades, projeção de um futuro, diálogos com o terapeuta, técnicas de psicodrama, hipnoanálise - combinada com psicanálise) e outros métodos, dependendo da necessidade do paciente. Resumindo, a hipnoterapia consiste em cinco etapas:

- **anamnese** - em que é realizada uma investigação da situação do paciente e onde são identificadas as possíveis causas dos problemas relatados;
- **relaxamento físico** - que é a etapa em que se inicia o processo da hipnose no consultório;
- **aprofundamento** - também conhecido como relaxamento mental, período em que o terapeuta leva o paciente a um estado onde os processos inconscientes não sofrem influência de pensamentos conscientes, através do transe do transe;
- **sugestões** - fase em que há sugestões por meio de linguagem, imagens ou desenhos da situação problemática;
- **saída do estado hipnótico** - em que há a retomada do estado natural do sujeito.

É importante salientar que nem a hipnose nem a hipnoterapia possuem qualquer ligação com religiosidade ou crenças religiosas, o que permite a qualquer um se

submeter ao tratamento sem esse tipo de constrangimento ou influência em sua própria crença.

Quem Pode Se Submeter Ao Tratamento?

De uma forma geral, praticamente todas as pessoas podem ser submetidas ao tratamento com hipnose, inclusive crianças. O que muda é que existem níveis de profundidade em que o paciente entra em estado de transe.

Entretanto, apesar de algumas pessoas não conseguirem entrar em transe profundo, para a realização do tratamento de hipnoterapia, um transe leve já pode ser suficiente para apresentar o resultado esperado, já que qualquer pessoa pode relaxar física e mentalmente - vai depender única e exclusivamente do paciente aceitar entrar num estado de relaxamento.

Vale destacar que o tratamento não é recomendado para pessoas em estado de surto psicótico ou sob o efeito de álcool ou drogas, uma vez que esses pacientes não conseguem focar a sua atenção em algum ponto específico.

Dessa forma, quando a terapia através da hipnose é realizada corretamente, em um consultório sério, ela traz diversos benefícios para saúde, o que inclui doenças emocionais e/ou físicas. Os principais problemas tratados com a hipnoterapia são:

- ansiedade;
- depressão;
- síndrome do pânico e fobias em geral;
- Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC);
- insônia;
- estresse;
- vícios;
- transtornos alimentares;
- enxaquecas;
- dores crônicas;
- problemas sexuais ligados à impotência, diminuição da libido e ejaculação precoce;

- doenças psicossomáticas; e
- bruxismo, que é o ranger de dentes durante a noite.

Vantagens Na Utilização Da Hipnose

Existem algumas vantagens do uso do tratamento a partir da hipnose. A primeira delas é que apresenta resultados muito rápidos, já que em muitos pacientes as mudanças já são notadas nas primeiras sessões.

Isso acontece porque, ao trabalhar sem a influência de contestações conscientes, as causas do problema são descobertas mais rapidamente e, com isso, o tratamento é aplicado com mais eficácia. Além disso, se comparada à terapia convencional, é mais eficiente, já que a maioria dos problemas emocionais se encontra a nível inconsciente.

Outro grande benefício desse tratamento é que não há a prescrição de medicamentos e isso reduz a zero os efeitos colaterais ou interações com outros tratamentos em que o paciente já se submete.

Além disso, mesmo os pacientes que já estão em tratamento com outros medicamentos, ao longo do tempo, podem reduzir a dose de remédio e apresentar avanços muito relevantes.

Hipnose Ericksoniana

A psicoterapia desenvolvida pelo psiquiatra americano Milton H. Erickson é de múltiplas definições, devido às diferentes fases da sua vida. Erickson teve seu primeiro contato com a hipnose de maneira formal quando tinha cerca de 21 anos, após ter ingressado na faculdade. A partir de então foram quase 60 anos de uso e estudo da hipnose, o que criou a possibilidade de um amplo trabalho em diferentes momentos da sua vida.

Até a década de 60, ele utilizou vários dos conceitos psicanalíticos para uso e compreensão da hipnose, vindo posteriormente a usá-los cada vez menos em psicoterapia palestras, aulas e escritos. Com relação à psicoterapia Erickson nunca se preocupou em desenvolver uma abordagem de compreensão do humano, mas sim da mudança.

Nas últimas duas décadas da sua vida, ele veio a desenvolver uma abordagem de compreensão do ser humano, a qual consistia, de acordo com os últimos materiais desenvolvidos, das seguintes idéias e técnicas: inconsciente sábio, recursos para superação dos problemas, aprendizagens automatizadas, transe, hipnose, técnica de confusão, sugestões indiretas, entremear, semeadura, mente consciente e mente inconsciente, utilização, anedotas e tarefas. O seu trabalho jamais se resumiria a apenas isto, embora estas sejam idéias imprescindíveis para a compreensão dos seus extensos estudos e pesquisas.

A hipnose é um mergulho em nossa própria consciência e inconsciência, com uma finalidade terapêutica específica e sem que tenhamos necessariamente um roteiro previamente estabelecido. Buscar em nós mesmos a resposta de nossas agruras é algo a que Milton Erickson deu forma com sua hipnoterapia.

Na hipnose, esse olhar interno é exatamente a trajetória que permite uma mudança de estado e um autoconhecimento elevado. Não é por acaso, portanto, que juntar as propriedades da hipnose ericksoniana com as potencialidades da terapia é uma soma verdadeiramente multiplicadora de resultados.

Parte do que encanta e torna Erickson um pensador e prático à tradição da terapia é sem dúvida uma postura colaborativa para com seu paciente. Independentemente de qualquer filão terapêutico ou até mesmo ideológico, o que caracterizava Erickson de maneira marcante era a utilização de técnicas e posturas inovadoras para sua época, a fim de ajudar o paciente a encontrar seu caminho mobilizando suas próprias forças e capacidades.

Os fatos que mais marcaram a terapia desenvolvida por Erickson, considerado o maior hipnoterapeuta do século XX, são as suas intervenções rápidas e com bons resultados, embora muitas vezes pouco compreendidas.



6

HIPNOSE CONVERSACIONAL

A hipnose conversacional consiste em utilizar técnicas Ericksonianas para promover e induzir ao estado de transe, conduzindo o sujeito a uma conexão mais profunda com a mente inconsciente. Desta forma, soluções mais criativas e o acesso à memória fica ainda mais fáceis quando em busca da solução de um problema.

Para se tirar o máximo proveito da hipnose conversacional, o hipnotista deve se utilizar de narrativas e de várias estratégias unidas ao “acompanhar e conduzir” – mais conhecido como rapport – enquanto desenvolve o que parece ser uma conversa normal com uma pessoa, ou até mesmo um grupo.

Os próximos tópicos descrevem componentes que devem estar presentes em qualquer indução que utilize hipnose conversacional.

Motivação

“Pode me dizer, por favor, o caminho que devo pegar?”, perguntou Alice.

“Depende para onde você quer ir”, disse o gato.

“Não importa muito onde...”, respondeu Alice.

“Então não importa o caminho que você vai pegar”, respondeu o gato.

Alice no País das Maravilhas, Lewis Carroll

De acordo com o Dicionário Online de Português, o termo “objetivo” significa “propósito; o que se pretende alcançar, realizar ou obter”.

É muito comum as pessoas traçarem metas e objetivos em suas tarefas, tanto a curto, quanto a longo prazo. Naturalmente, o ser humano está sempre em busca de algo. Ninguém faz nada pelo simples fato de fazer. E, na hipnose não é diferente.

É muito importante no início do processo de hipnose, o sujeito determinar seus objetivos. São os objetivos que movem o indivíduo para seu estado de adequação da consciência. Pode-se dizer que determinar os objetivos pessoais seja o princípio básico para que a pessoa que será hipnotizada sinta vontade de acessar o estado de transe.

A seguir, será apresentado um roteiro básico para determinar um objetivo realizável, baseado em ferramentas de *coaching*, desconsiderando sua grandeza. Para o *coaching*, são necessários 4 passos para se determinar um objetivo (o quê, por quê, como e quando). Para a hipnose, será necessário apenas um passo (o quê).

O primeiro e único passo é especificar qual o seu objetivo respondendo a seguinte questão:

O Quê?

Definir o que o sujeito quer é metade do caminho para se especificar um objetivo. Inicialmente, esta definição pode ser algo como: “Quero um trabalho melhor”, “Quero melhorar um estado de ansiedade”, “Quero mudar a rotina de minha vida”, “Quero ser corajoso”, “Quero emagrecer”, “Quero aprender um novo idioma”, dentre muitos outros.

O importante é definir o objetivo, podendo ser algo mais genérico, ou até abstrato. O que vale é a mudança comportamental causada por esse novo estado de consciência.

Basicamente, sem um objetivo traçado, a hipnose fica sem sentido e é possível que o transe seja mais demorado ou não seja tão profundo quanto o hipnotista gostaria. Com os objetivos traçados o transe ocorre com mais facilidade, ajudando o hipnotista durante o processo de hipnose. Não é preciso que o objetivo seja específico, uma vez que a hipnose trabalha a nível inconsciente.

Comunicação

O que significa comunicação? Comunicação é a ligação entre, pelo menos, duas pessoas. Não existe comunicação entre uma pessoa e um objeto inanimado, pelo simples motivo de não haver uma reação por parte deste objeto.

Em uma pesquisa realizada por Mehrabian e Ferris, foi demonstrado que numa apresentação diante de um grupo de pessoas, 55% do impacto era determinado pela linguagem corporal, isto é, a postura, os gestos e o contato visual entre os participantes; 38% pelo tom de voz e apenas 7% pelo conteúdo da apresentação, isto é, as palavras. Estas porcentagens não são fixas, podendo variar conforme a situação. De acordo com a pesquisa, não resta dúvida de que as palavras – ao contrário do que muitos pensam – estão longe de ser tão determinantes quanto a comunicação não verbal.

Na próxima página existe uma figura. O que podemos inferir sobre as pessoas na foto? No mínimo, que elas estão sincronizadas. Como ter certeza disso? Observe



seus rostos, os três estão sorrindo. Achou isso uma coincidência? Agora, observe suas mãos, o que você vê? Todos eles estão com a mão direita por cima da esquerda. Como se não bastasse, o rapaz do centro e a moça de camisa branca estão com as pernas cruzadas, um espelhando o outro. E, o que dizer sobre o rapaz no centro? Ele pode não perceber, mas ele está fazendo um gesto que expõe a carótida, mostrando assim, que ele confia nas pessoas que estão com ele; caso contrário, ele tentaria proteger esta artéria que leva o sangue diretamente ao cérebro.

O parágrafo anterior foi uma descrição sucinta de como o ser humano se comporta diante de outras pessoas e, em muitos casos, por se tratar de um comportamento natural, acabamos por não perceber.

A linguagem corporal, as expressões faciais e o tom de voz não apenas comunicam informações e afetam o modo como as pessoas reagem a você e à sua mente, como também podem fazer com que as pessoas se sintam de determinada maneira.

Já observou que, em uma conversa, se uma pessoa fala baixo, quase sussurrando, a chance das pessoas ao seu redor falarem como ela é bem alta. Sendo que o contrário a esta afirmação também é verdadeiro. Se uma pessoa for aumentando o tom de voz, as outras pessoas aumentarão junto com ela.

Quando você sai de um filme de ação, como está seu comportamento? Calmo ou agitado? E num filme de terror, não de romance ou de comédia, seu comportamento será como no filme de ação ou será diferente? Com certeza será diferente. Isso porque você sincronizou sua linguagem corporal aos personagens do filme.

As pessoas imitam o que veem. Se você estiver sorrindo, as pessoas que estiverem com você passarão a sorrir também. Em PNL, isso se chama “espelhar e conduzir”. Espelhar significa criar uma ponte através da empatia, enquanto conduzir significa alterar nosso comportamento para que a outra pessoa possa nos seguir.

Coerência

Como fazer para aumentar suas chances de convencer alguém? Seja coerente! Não estou falando de coerência apenas nas palavras e no que você diz. Sua linguagem corporal, seu tom de voz e seu comportamento devem estar dizendo o mesmo que suas palavras. Não adianta querer passar uma mensagem de paz e tranquilidade e estar gritando e extremamente agitado.

Quando a comunicação verbal está em sincronia com a não-verbal, isto é, elas passam a mesma informação, você é coerente e passa mais credibilidade. Sua atitude é a primeira coisa que alguém observa durante a comunicação. Sua mente e seu corpo são um sistema único – ao mudar um, o outro deve seguir a mudança. Caso contrário, as pessoas perceberão que existe algo errado, ficarão confusas e perderão o interesse. Para se tornar mais persuasivo, você deve ser confiável. Para tal, algumas atitudes devem ser tomadas em relação ao seu comportamento. Transmita sinais de que sua linguagem corporal esteja aberta para a outra pessoa. Quando está aberta, você expõe o coração e transmite acolhimento, enquanto a linguagem fechada aparenta hostilidade e, muitas vezes, desinteresse.

Para abrir a linguagem corporal você deve manter braços e pernas descruzados, olhos na direção da pessoa, bom contato visual, sorriso, inclinação para a direção da pessoa – isso demonstra interesse – e ombros flexíveis.

Rapport

“Rapport é a capacidade de entrar no mundo de alguém, fazê-lo sentir que você o entende e que vocês têm um forte laço em comum. É a capacidade de ir totalmente do seu mapa do mundo para o mapa do mundo dele. É a essência da comunicação bem-sucedida.”

Anthony Robbins

Rapport é um conceito do ramo da psicologia que é utilizada como técnica usada para criar uma ligação de sintonia e empatia com outra pessoa.

Esta palavra tem origem no termo em francês “se rapporter” que significa literalmente, dentre outros, “relacionar-se”, que pode ser entendido como empatia. O rapport ocorre quando existe uma sensação de sincronização entre duas ou mais pessoas, porque elas se relacionam de forma agradável. No contexto teórico, o rapport inclui três componentes comportamentais: atenção mútua, positividade mútua e coordenação.

Importante no estudo e identificação de várias manifestações comportamentais, o rapport pode ser usado no contexto de relacionamentos pessoais e/ou profissionais. Esta técnica é muito útil, pois cria laços de compreensão entre dois ou mais indivíduos.

Usar o rapport não significa aceitar todas as opiniões da outra pessoa, e sim ouvi-la e fazer com que ela veja que o seu ponto de vista ou valores são compreendidos e respeitados. É bastante comum pessoas tentarem "forçar" o rapport, com o objetivo de manipular o outro. No entanto, quando a intenção não é ter uma ligação genuína com essa pessoa, ela pode desconfiar e reagir negativamente à tentativa.

O rapport tem grande relevância no mundo empresarial, sendo muitas vezes usado estrategicamente em processos de negociação e vendas. No rapport, uma pessoa mostra interesse na opinião e nos pensamentos do outro, uma atitude que funciona como facilitadora de qualquer negociação.

Para muitas pessoas, o rapport é algo natural, sendo que elas conseguem criar uma ligação de respeito e confiança com outras pessoas sem necessitarem que fazer um esforço consciente.

Em muitas ocasiões, o rapport está relacionado com a sedução, sendo uma ferramenta usada no contexto de relacionamentos, para melhorar a relação entre duas pessoas ou para conquistar uma pessoa interessante.

A técnica de rapport mais famosa é conhecida como espelhamento. Nesta técnica, uma pessoa imita alguns elementos da linguagem corporal da outra



(como a postura, gestos, expressões faciais, respiração, etc). No entanto, é preciso ter cuidado, porque o espelhamento deve ser gradual, ou seja, o acompanhamento deve ser feito um elemento de cada vez, para que a outra pessoa não pense que está sendo alvo de deboche.

Sorriso – é a chave universal do rapport.

Otimismo – transmite confiança e sensação de poder.

Tratar a pessoa pelo nome – o som mais lindo que alguém pode ouvir é o do seu nome pronunciado.

Paciência – saiba ouvir, pois quando alguém fala é porque quer ser escutado.



Esta técnica atinge um nível inconsciente, portanto tem que ser feita com discrição, elegância e sutileza. Caso contrário, acabará irritando seu interlocutor, pois parecerá uma criança querendo implicar com seu colega, imitando todos os seus gestos. A seguir, serão apresentados alguns comportamentos que podem ser

espelhados sem que pareça forçado:

Movimentos Corporais: escolha qualquer movimento do corpo que seja constante e espelhe.

Por exemplo, se a pessoa estiver gesticulando muito com os braços, no momento que você voltar a falar repita os mesmos movimentos que o seu interlocutor fez ao se expressar.

Qualidades vocais: iguale a tonalidade, volume, ritmo, velocidade e etc.

Palavras: use as palavras que ela usa ou/e que coloca ênfase, use também seus termos preferidos, mesmo que estejam errados, mas é o que interessa para seu interlocutor.

Respiração: iguale sua respiração no mesmo ritmo da respiração da outra pessoa. (Este é o mais forte, conseguindo fazer este com eficácia terá andado metade do caminho. Para ficar mais fácil descubra qual o canal preferencial – Auditivo, visual ou cinestésico - para saber qual tipo de respiração –Torácica, abdominal ou intermediária).

Expressões faciais: Levantar sobrancelhas, sorrir, enrugar o nariz e concordar mexendo a cabeça enquanto a pessoa fala.

Estes são alguns dos espelhamentos possíveis. O espelhamento deve ser realizado de forma sutil, para que assim a técnica se torne eficaz. A base fundamental do rapport é o acompanhamento, ou seja, primeiro acompanhe para depois conduzir, é como uma dança, primeiro você acompanha o seu par no ritmo da música e logo depois ele que te acompanhará.

Em um nível alto de rapport é possível que a pessoa comece a te espelhar, neste momento a pessoa aceita melhor a sugestão. Este é o caso da condução (leading), citado no capítulo sobre hipnose ericksoniana.

Olhar hipnótico

Para descrever o que é olhar hipnótico, vamos analisar as palavras separadamente. Vamos iniciar pelo significado de olhar. De acordo com o Dicionário Online Português, olhar, como verbo transitivo, significa “fitar os

olhos em. (Sin.: mirar, contemplar, encarar, examinar, observar.); prestar atenção a; sondar; tomar conta de; examinar; e tomar em consideração”. Como verbo intransitivo, olhar tem outros significados não relevantes para nosso estudo.



Agora, vamos analisar o significado de hipnótico. Se você está lendo o livro todo e não pulou nenhuma página, você deve lembrar que na seção anterior tem as definições de hipnose. Agora, para você não precisar voltar lá, vou copiar aqui exatamente o que eu acho interessante.

“Hipnose, segundo a Associação Americana de Psicologia, é um estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizado por uma maior capacidade de resposta à sugestão. É um estado mental ou um tipo de comportamento usualmente induzidos por um procedimento conhecido como indução hipnótica, o qual é geralmente composto de uma série de instruções preliminares e sugestões”.

Agora que você já entendeu o significado das duas palavras separadamente, vamos juntá-las! Dois significados da palavra “olhar” se encaixam melhor, quando o assunto é hipnose: encarar e sondar. Encarar, mas não de forma invasiva. Encarar de forma que a pessoa se prenda ao seu olhar. E sondar o

sujeito é de extrema importância, a fim de entender a linguagem corporal e suas expressões no momento que se dá início ao transe.

Olhar hipnótico é aquele olhar que faz a pessoa ficar “presa” ao olhar do hipnotista, de uma forma que ela não desvie o olhar e não consiga pensar em mais nada, apenas olhar nos olhos do hipnotista. Quando a pessoa que está hipnotizando consegue a atenção total do sujeito, o hipnotista deve enviar uma mensagem, apenas com os olhos. Esta mensagem deve ser coerente com o que o hipnotista deseja.

Por exemplo, se ele quer que a pessoa sinta sono, ele deve cerrar ligeiramente seus olhos, como se quisesse fechá-los, para que o sujeito acompanhe seu movimento e, assim, iniciar o comportamento desejado.

Feedback

As pessoas precisam de atenção! O feedback é uma ferramenta extremamente útil para se manter a comunicação e, principalmente, para demonstrar interesse na outra pessoa. Ninguém gosta de conversar com uma porta – reações tornam a conexão mais forte. Quando estamos conversando com alguém, o feedback é responsável pela manutenção da conexão e pela fluidez na comunicação.

Imagine-se jogando damas sozinho. Depois da primeira jogada, certamente você estará entediado. As pessoas que não dão feedback parecem desinteressadas e entediadas. Use suas expressões para demonstrar interesse. Sorria, mexa-se, abra os olhos, acene com a cabeça... reaja!

Em consequência às suas reações, a pessoa o responderá e você poderá observar seu comportamento para abstrair como a pessoa está se sentindo em relação a você. Quanto mais aberta for a linguagem corporal da outra pessoa, melhor será a conexão entre você e ela.

“Um experiente guerreiro levou seu filho até o alto de uma montanha e disse: – Veja, meu filho, como a natureza é grandiosa. Experimente dizer-lhe alguma coisa .

O jovem, olhando a imensidão do vale, gritou:

– IDIOTA!

Em seguida ouviu-se o eco ressonante das palavras: "IDIOTA!... IDIOTA!... IDIOTA!..."

– Meu filho - disse o guerreiro -, não se esqueça de que a montanha é uma representação do mundo. O que você disser ao mundo, ele devolverá para você”.

Apresentação

Apresentações são parte importante do processo de comunicação. Uma apresentação correta auxilia na obtenção do rapport (este tópico será abordado em breve) e é a marca de um hipnotista elegante.

De uma maneira prática, conte até três e apresente-se. Não deixe que suas inibições atrapalhem uma apresentação confiante. É preciso muita coragem para se apresentar a um estranho e começar uma conversa. Em street hipnose, essa situação ocorre com extrema frequência. Muitas vezes um hipnotista perde um bom sujeito porque não soube se apresentar.

É muito importante, para a manutenção do rapport, que a conversa se desenvolva. Para que isso aconteça com mais facilidade, é preciso que você encontre assuntos em comum. Comece por assuntos genéricos, como o tempo, o trânsito, o local que vocês se encontram. Ao longo da conversa, os assuntos serão direcionados a outros mais específicos. Você deve estar atento à linguagem corporal do sujeito, para possíveis sinais de aceitação ou não de determinado assunto.

Assunto como o tempo podem ser os primeiros a serem abordados. “Nossa! Como está quente hoje, não é?”, ou ainda, “Engraçado como esfriou desses dias pra cá, você notou?”. Estas perguntas no final do comentário, envolvem o sujeito e fazem-no engajar na conversa. Isso é importante pois você precisa captar algumas informações referentes ao sujeito (essa técnica chama-se pré-talk e será abordada posteriormente).

Perceber a linguagem corporal do indivíduo é como ler sua mente. Qualquer pensamento que as pessoas têm se transformam em micromovimentos ou microexpressões, que são desenvolvidas inconscientemente e podem ser percebidas com um mínimo de atenção e prática do hipnotista.

Portanto, para se encontrar um assunto em comum é necessário iniciar com um assunto genérico e ir direcionando para assuntos de interesse, sempre observando e analisando a linguagem corporal do sujeito.

Como fazer uma conversa fluir

A comunicação é uma via de mão dupla. Não adianta apenas um dos lados falar se o outro não responder. Uma conversa não pode fluir bem, se não tiver um bom começo. A seguir, serão apresentadas algumas técnicas para ajudar, não apenas no início da conversa, como também na sua fluidez.

Não são todas as pessoas que têm facilidade em socializar. Porém, é possível que todos aprendam as habilidades necessárias para estabelecer uma conexão. Existe um processo testado e aprovado, que está descrito no livro **COMO CONVENCER ALGUÉM EM 90 SEGUNDOS**, do autor Nicholas Boothman. Esse processo está dividido em cinco partes, como descrito a seguir:

Abertura – Abra sua atitude e seu corpo. Volte-se para a pessoa, apontando seu coração ao dela.

Olhos – Seja o primeiro a fazer contato visual. Perceba a cor dos olhos da pessoa.

Sorriso – Seja o primeiro a sorrir, assim, você se mostrará confiável, honesto e entusiasmado.

Falar – Cumprimente a pessoa com uma voz amigável e calorosa. Fale seu nome – isso forçará a pessoa a falar o dela. Lembre-se do nome dessa pessoa.

Sincronia – Sincronize sua linguagem corporal e seu tom de voz com o da outra pessoa.

Sistemas representacionais

Todos nós temos a experiência do mundo através dos cinco sentidos: visão, audição, tato, olfato e o paladar. Para a nossa finalidade, paladar e olfato serão classificados como sensação, o que a PNL classifica como cinestesia. Tendemos a usar alguns mais do que outros. Neste caso, chamamos de sistemas

representacionais preferidos. As pessoas que percebem melhor o mundo de forma visual são chamadas de “visuais”. As pessoas que preferem usar a audição são chamadas de “auditivos”. As pessoas que preferem se sentir o mundo com sentimentos e emoções são chamados de “cinestésicos”.

Excetuando-se pessoas com deficiência em algum sentido, todos nós utilizamos todas as portas de percepção – visão, audição e cinestesia. Porém, alguns de nós preferimos utilizar uma ou duas dessas portas. Alguns preferem até não utilizar nenhuma delas – essas pessoas são chamadas de “neutros”.

Vou começar pelos “neutros”. Esse tipo de pessoa utiliza a dedução e princípios lógicos para enxergar o mundo. Não é raro considerar um neutro como sinestésico, pois, geralmente, eles são pegos conversando consigo mesmos, independentemente de estímulos externos e, quando vão pensar em alguma coisa, acessam logo a pista visual de olhar para baixo e para a direita (falarei sobre pistas visuais mais adiante). Isso dá a impressão de que ele é sinestésico, o que é um erro pensar assim. Geralmente, para estas pessoas, não existe meio termo.

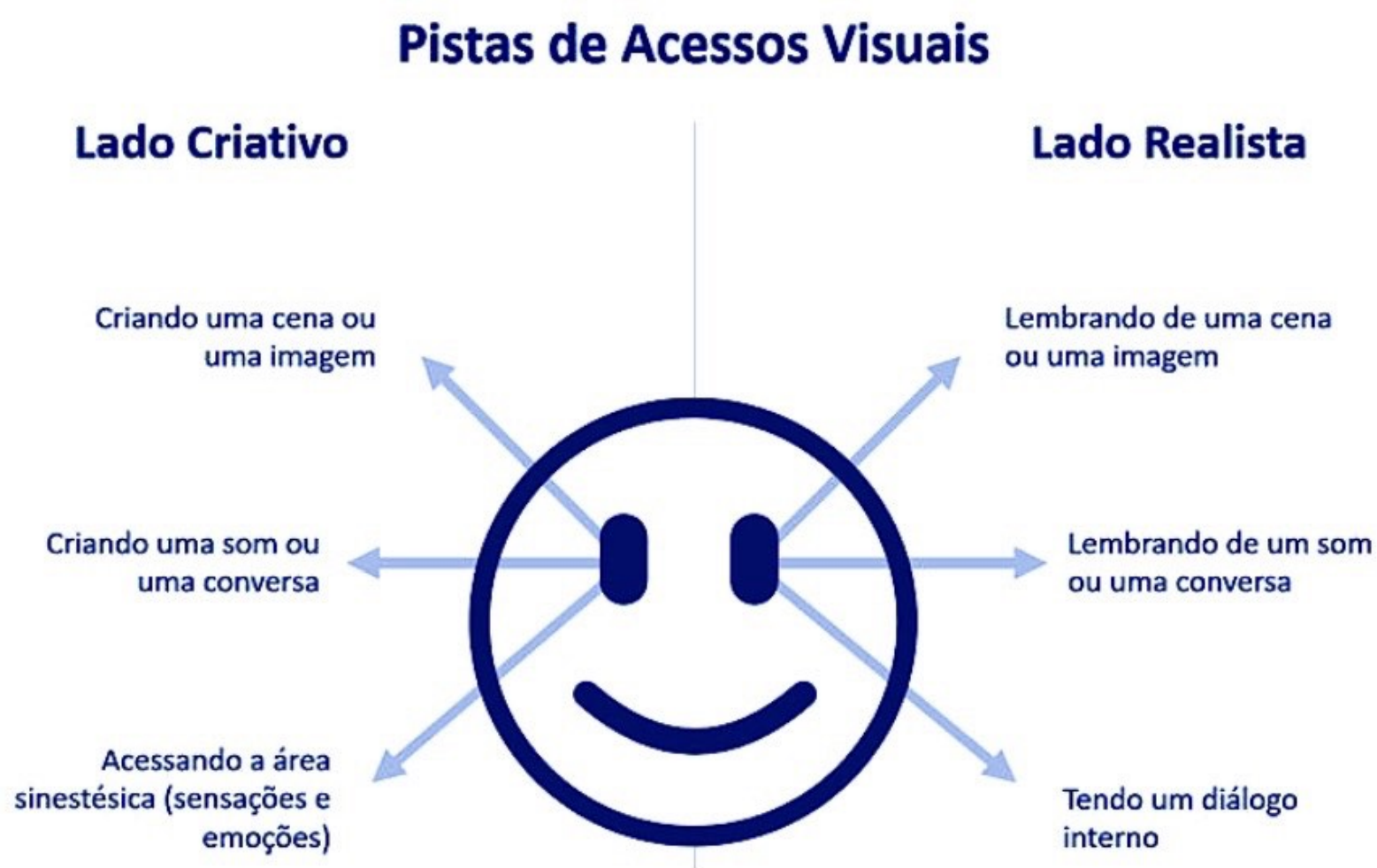
Aqui vai uma dica de algumas palavras que ajudarão você a se comunicar melhor com as pessoas neutras:

Decidir, determinar, pensar, lembrar, saber, notar, entender, estimar, alertar, processar, motivar, aprender, mudar, consciência, capacidade, estatisticamente, logicamente, etc.

A figura a seguir mostra como as pessoas acessam informações na memória, dependendo da região para onde elas olham.

Estas pistas de acessos visuais podem te dar uma ideia do que a pessoa está pensando no momento que ela olha para algum desses cantos. Esse esquema funciona para cerca de 80% das pessoas e você deve ter em mente que ele só funciona para pessoas “destras”; pessoas “canhotas” serão, em sua maioria, invertidas (é só trocar o lado realista com o criativo). Os termos “destro” e “canhoto” não tem a ver com a mão que a pessoa usa para escrever, e sim com o

sistema mental que ela usa para processar a informação. Para saber se uma pessoa é “destra” ou “canhota” (invertida), é necessário calibrar o sujeito. Para tal, faça algumas perguntas de controle nas quais você já saiba a resposta e observe os olhos e lados. Pode-se também pedir para a pessoa imaginar algo estranho, como uma moto branca pintada com bolinhas rosas e amarelas. Ela, provavelmente, irá olhar para o lado criativo. Sabendo disso, você já pode determinar o lado real e o lado criativo da pessoa.



Se a pessoa olhar para cima, existe uma grande chance de que ela seja visual. Para lidar com um visual, você pode usar as seguintes palavras:

Olhar, focar, imaginar, retratar, insight, brilhante, visualizar, perspectiva, ver, prever, esclarecer, ilustrar, revelar, ilusão, mostrar, visão, iluminar, etc.

Caso a pessoa olhe para os lados, durante a conversa, a probabilidade de ela ser auditiva é grande. Portanto, você pode usar palavras como:

Dizer, ênfase, ritmo, alto, tom, monótono, surdo, soar, perguntar, falar, discutir, comentar, audível, ouvir, mudo, gritar, dissonante, voz, harmonioso, timbre, etc.

E, para finalizar, se a pessoa olhar para baixo, a chance de ela ser cinestésica é bem grande. Para tal, converse com ela nos seguintes termos:

Tocar, manusear, pressionar, apertado, quente, frio, contato, tensão, pressão sólido, sentir, sensação, emocionar-se, emoção, sentimento, pesado, leve, plano, duro, amargo, etc.

É possível que uma pessoa olhe para cima e para a direita e, logo depois, olhe para o lado e para a esquerda. Podemos inferir, assim, que ela tenha lembrado de uma cena onde ela cria um diálogo, onde ela quisesse escutar algo diferente do que foi dito naquele momento.

A integração dos movimentos oculares é importante para sabermos quais os sistemas estão sendo utilizados no momento. Isto pode indicar, inclusive, a utilização de um sistema sinestésico neste momento. Abordarei cinestesia mais adiante.

Portas de percepção

No livro “As Portas da Percepção” (no original em inglês, *The Doors of Perception*), Aldous Huxley assume que o cérebro humano filtra as informações que chegam até nossos sentidos, alterando a percepção que temos do mundo. Isso permite a cada pessoa criar uma realidade distinta, dependendo do sistema representacional mais utilizado e suas experiências passadas, bem como suas crenças.

“Se as portas da percepção estivessem limpas, tudo apareceria para o homem tal como é: infinito”.

William Blake

Estes filtros são importantes para a própria proteção do indivíduo, que de outra forma se distrairia com a enxurrada de estímulos desnecessários para sua sobrevivência.

As Portas de Percepção são as vias de acesso à informação proveniente do mundo exterior. Utilizando a visão como exemplo, esta é como nós percebemos o mundo visualmente. Portanto, nossos olhos serão a Porta de Percepção Visual. Fazendo a mesma analogia para os ouvidos, que é como nós percebemos os sons do mundo externo, estes serão a Porta de Percepção Auditiva.

E, por fim, englobando toda a parte cinestésica, temos a pele para perceber as sensações, o nariz para perceber os odores, a língua para perceber os sabores e nosso cérebro (literalmente) para interpretar as emoções. Gostaria de lembrar que as sensações e emoções são tratadas por um termo, na PNL, que é a cinestesia.

Cinestesia e sinestesia

Cinestesia (com “C”), também conhecida como Propriocepção, é o termo da ortopedia utilizado para designar a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem utilizar a visão. Este tipo específico de percepção permite a manutenção do equilíbrio postural e a realização de diversas atividades práticas. Resulta da interação das fibras musculares que trabalham para manter o corpo na sua base de sustentação, de informações táteis e do sistema vestibular, localizado no ouvido interno.

O sistema cinestésico é composto de sentidos internos e externos de tato e de consciência corporal, incluindo o equilíbrio. As emoções também fazem parte deste sistema, embora sejam ligeiramente diferentes - emoções são sensações sobre alguma coisa. Quando você imagina estar tocando alguma coisa ou está lembrando de uma ocasião em que você se sentiu muito feliz, está usando o sistema cinestésico. Os sistemas olfativos e gustativos podem ser tratados como parte do sistema cinestésico.

São consideradas pessoas cinestésicas aquelas que têm mais sensibilidade para a percepção dos sentidos - tais como o tato, o olfato e o paladar - e das sensações.

Sinestesia (com “S”), do grego *syn* "união" ou "junção" e *esthesia* "sensação". De acordo com o dicionário, é a relação que se verifica espontaneamente entre sensações de caráter diverso mas intimamente ligadas na aparência e que varia de acordo com os indivíduos (p.ex., determinado ruído ou som pode evocar uma imagem particular, um cheiro pode evocar uma certa cor, etc.). Sinestesia é o cruzamento de sensações, associação de palavras ou expressões em que ocorre combinação de sensações diferentes numa só impressão.

A sinestesia, ainda, é uma figura de estilo ou semântica, ou ainda, figura de palavra, que designa a união ou junção de planos sensoriais diferentes. Tal como a metáfora ou a comparação por símile, são relacionadas entidades de universos distintos.

Sinestesia, como figura de linguagem, é o cruzamento dos sentidos, a qualidade de um sentido atribuído a outro, expressão típica de uma determinada categoria de poetas. Quanto mais sentidos cruzados em apenas um sintagma, ou sob uma única conjunção sensorial, mais rica será a frase ou poesia sinestésica.

Todos nós experimentamos sinestesias o tempo todo, às vezes, de forma mais ou menos intensa. Músicas, por exemplo, evocam cores, quadros evocam sentimentos, e a mera visão de alguém passando as unhas em um quadro-negro pode fazer com que ouçamos aquele ranger horrível.

Existem pessoas, entretanto, que literalmente sentem o sabor de formas ou veem as cores de notas musicais. Estas pessoas são chamadas de sinestésicas. As pistas de acessos visuais nem sempre mostram as sinestesias, embora, muitas vezes, alguém olhe fixamente para um ponto e este esteja sob forte influência emocional.

Filtros mentais

Já pensou se não filtrássemos as informações que chegam até nós? Já imaginou se fôssemos analisar tudo que nossos sentidos captam? Nossa mente teria que processar muito mais informações do que realmente precisamos. Mas, e se deixarmos escapar algo que realmente importa?

Nossa atenção é limitada. Porém, nosso inconsciente capta coisas que o consciente deixa escapar. Quando buscamos em nossa memória informações do inconsciente, as quais o consciente não conseguiu captar, para processarmos e, assim, analisarmos determinada situação, essa análise fica restrita ao que chamamos de crenças limitantes ou limitadoras. Nosso julgamento se limita às coisas que, desde pequenos, construímos e moldamos conforme o que é lógico e faz sentido para nós mesmos. Isso não quer dizer que estejamos certos ou errados, estamos apenas limitados.

Crenças, percepções e interesses limitam a visão do mundo e do que são as pessoas, tornando-os previsíveis. A diferença não está no mundo, e sim, nos filtros que nós mesmos aplicamos sobre ele. Os filtros são necessários, pois são mapas dos nossos pensamentos e experiências que estão um nível abaixo da realidade.

Na hipnose, quanto menos filtros tivermos, melhor percebemos os sujeitos que estão ao nosso redor e o que eles nos mostram. Certamente, os mapas que eles têm são diferentes dos nossos e, assim como a linguagem corporal, devemos adaptar nossos mapas aos deles, para percebermos o mundo da mesma forma que eles. Assim, a comunicação e o entendimento ficam muito mais fáceis de serem estabelecidos.

Você já deve ter percebido que algumas pessoas falam sobre o mesmo assunto com pontos de vista completamente diferentes, certo? Ou mesmo, duas pessoas que passaram pela mesma experiência, chegarem a conclusões totalmente opostas, não é mesmo? Como pode uma pessoa que nunca viveu o que você viveu, ainda assim, concordar com você? A resposta está em como damos significados às nossas experiências.

Imagine que você esteja numa roda de amigos, todos conversando sobre o mesmo assunto. Com quem você concorda? No que você volta a sua atenção? Do que, de fato, você se lembra?

Nossa atenção consciente é limitada, portanto, devemos selecionar as experiências sensoriais que vamos absorver. E isto é feito com base em crenças, experiências passadas, valores, preocupações, estados de consciência e muitas outras características físicas e psicológicas. Após absorvermos estas experiências

é hora de interpretarmos o que foi selecionado. Além do que eu citei anteriormente, algumas dessas seleções serão baseadas no consciente coletivo e na cultura local. Por exemplo, se alguém cruzar os braços numa conversa, você pode achar que é um mecanismo de defesa contra o que está sendo dito. Porém, essa pessoa pode, simplesmente, estar procurando uma posição mais confortável para descansar seus braços.

“O significado é dado pela pessoa que experimenta o evento. Interpretamos tudo de maneira pessoal”

Joseph O'Connor

Existe uma quantidade enorme de informação presente no mundo. Muitas dessas informações não são percebidas pelo nosso consciente. E, apenas, pouquíssimas dessas informações são processadas e armazenadas conscientemente. Dessas poucas informações, extraímos emoções, reforçamos crenças e fazemos suposições. Ao final de todo este processo, agimos.

De acordo com O'Connor, existem 3 formas de se evitar mal-entendidos:

- Rastreie seu próprio raciocínio e questione se chegou a uma conclusão razoável com base no que viu e ouviu. Volte filtro acima para verificar se a experiência sensorial se conecta à conclusão a que chegou.
- Em segundo lugar, torne seu próprio raciocínio claro. Diga à outra pessoa o que observou e as conclusões a que chegou como resultado. Também pode ser apropriado dizer a ela seus sentimentos quanto a isso. Descreva seu progresso pelo túnel para que ela possa compreender como você chegou à sua conclusão.
- Em terceiro lugar, peça à pessoa que explique o raciocínio dela. Peça que descreva como chegou à conclusão. Isso verifica o funil de experiência dela para compreender como chegou à sua conclusão. Considere se pode aprender alguma coisa a partir da visão da pessoa.

“Você deve ser flexível para perceber diferentes significados e compreender o ponto de vista de outra pessoa”.

Joseph O'Connor

Linguagem hipnótica

A linguagem hipnótica é um conjunto de padrões utilizado para induzir alguém a um estado alterado de consciência e utilizar recursos do inconsciente para

realizar mudanças desejáveis e solucionar como modular o estado de consciência. Para tal, é necessário que você entenda a estrutura da linguagem. Ela pode ser dividida em:

Estrutura Superficial – o que se fala ou se escreve; e

Estrutura Profunda – o que pensamos, nossos conceitos e nossas memórias.

Tudo o que falamos ou escrevemos parte de nossas experiências, do que percebemos sobre o mundo (sistemas representacionais e portas de percepção). De acordo com os criadores da PNL – Richard Bandler e John Grinder – quando isso ocorre é chamado de derivação. Uma vez que percebemos o mundo, nós derivamos o que percebemos e trazemos de volta à superfície. Um exemplo disso poderia ser um filme: você vai ao cinema, assisti a um filme, o qual você acha muito bom.

Quando pergunta o que o seu colega achou do filme, ele diz que não gostou, porque achou muito monótono. Neste caso, o processo de derivação do seu colega foi diferente do seu pelas experiências e preferências que ele foi construindo ao longo de sua vida, sendo processadas através de filtros de Omissão, Generalização e Distorção, que implica dizer que, quando fazemos o processo de derivação – trazendo algo da estrutura profunda para a superficial – algumas informações são perdidas ou distorcidas. (Se você não entendeu essa parte, leia de novo, até entender, pois ela é muito importante!)

Existe, também, o processo inverso, quando ouvimos ou lemos e tentamos buscar o significado das palavras e da linguagem, conectando a estrutura superficial (o que foi dito) à estrutura profunda (nossas memórias e experiências). Este processo se denomina busca transderivacional. Dessa maneira, as palavras funcionam como âncoras ou gatilhos para experiências guardadas na estrutura profunda. Foi assim que seu amigo chegou a uma conclusão sobre o filme diferente da sua.

Se a linguagem for vaga o suficiente, pode fazer com que o sujeito faça uma busca transderivacional tão profunda, a ponto de se perder na mente inconsciente, gerando o estado de transe necessário a alteração (ou adequação) do estado de consciência propício à realização da hipnose.

Se eu pedir a você que se lembre do momento mais feliz da sua vida, você acha que todas as pessoas vão imaginar exatamente o mesmo momento? Isso é praticamente impossível! Com esse pedido, eu fui vago o suficiente para deixar que a pessoa se conectasse às suas memórias e experiências, resgatando sentimentos profundos sobre aquele momento, entrando num estado de adequação da consciência, moldando o estado emocional ao momento de felicidade que aquela experiência gerou. Incrivelmente, isso gera um estado de transe leve, mas estável o suficiente para ser aprofundado.

Isso acontece porque, ao pedir a você que se lembrasse do momento mais feliz da sua vida, você focalizou a sua atenção para dentro e, inconscientemente, completou o significado do que eu disse com as suas experiências.

As técnicas de indução ao transe conversacional consistem em provocar uma busca transderivacional no sujeito, induzindo um transe hipnótico. Quanto mais vaga for a mensagem, mais recursos inconscientes a pessoa terá que usar para completar os significados do que está sendo dito.

A seguir, serão apresentadas algumas técnicas de indução do estado hipnótico por meio da hipnose conversacional.

Acompanhar e conduzir

Acompanhar e orientar faz parte da obtenção do Rapport. Respeitar e aceitar a realidade do sujeito faz com que a resistência ao estado hipnótico diminua. Deve-se levar em conta que, para a hipnose, todas as respostas devem ser válidas e podem ser usadas. Para Milton Erickson, não havia sujeitos resistentes, apenas terapeutas inflexíveis.

Para acompanhar a realidade de alguém, o hipnotista deve entrar no mundo daquele sujeito, observando sua experiência sensorial: o que ele sente, ouve ou vê. Assim, será fácil para o sujeito seguir o que o hipnotista diz.

Aos poucos, o hipnotista deverá introduzir algumas sugestões para guiar o sujeito a um estado de interiorização, focando totalmente sua atenção para dentro da própria mente. Tudo deve ser dito de forma geral, para que o sujeito complete o que é dito com suas próprias experiências. Não é necessário dar sugestões diretas do tipo: “Agora você fechará seus olhos e entrará em hipnose”. Ao invés disso,

você poderá dizer: “Você pode fechar seus olhos sempre que sentir vontade e, quem sabe, até deixá-los fechados, se preferir. Desse jeito, é muito mais fácil você acessar um estado tranquilo e calmo como o transe”.

Com a atenção voltada para dentro, o sujeito aprofundará cada vez mais no nível de interiorização. A hipnose é a arte de utilizar a linguagem de maneira vaga o suficiente para que o próprio sujeito extraia o significado que lhe convém.

“Não se trata de lhe dizer o que ele deve pensar, mas de não distraí-lo do estado de transe”

Joseph O’Connor.

Procurando o significado

O modelo Milton utiliza uma forma de construir frases cheias de omissões, distorções e generalizações a ponto de o sujeito necessitar preencher as lacunas com sua própria experiência. De maneira geral, o contexto é fornecido com o mínimo de detalhes. O hipnotista oferece a moldura para que o sujeito pinte a imagem, isto é, nós oferecemos os caminhos que as pessoas devem trilhar, da maneira que elas acharem melhor.

Se eu te disser: “No passado você teve uma experiência importante, que pode ter mudado sua vida. Consegue revivê-la?”, certamente você encontrará algo, e quem sabe, até sentiu algo parecido com o que sentiu naquele momento. Não que eu conheça você, mas eu sei que, pelo menos, a maioria das pessoas já passaram por algo importante ao longo da vida. Talvez você não tenha percebido o que eu acabei de fazer – eu fiz você se interiorizar e buscar na sua própria mente uma experiência que fez você parar de ler o livro por alguns instantes. Esse tempo foi suficiente para que você entrasse em um transe bem leve, mas que poderia ser aprofundado em uma sessão de hipnose. (Aqueles que continuaram lendo o livro sem lembrar da experiência, não se preocupem, é normal).

A arte está em dar sugestões vagas, de maneira que a pessoa possa escolher a forma que lhe convém para aceitá-la.

Metáfora

Em PNL, metáfora é qualquer história ou figura de linguagem que implique em comparação. Podem ser simples comparações ou longas histórias ou parábolas. As metáforas têm o objetivo de se comunicar indiretamente com o inconsciente.

Metáforas simples fazem comparações simples: claro como o dia; burro como uma porta; pálido como um cadáver. Metáforas complexas são histórias com vários níveis de significado. O objetivo da história é distrair a mente consciente, enquanto envia uma mensagem indiretamente para o inconsciente, a procura de significados e recursos.

A mente inconsciente trabalha com equivalências. Para se criar uma boa metáfora, a história deve conter elementos correlacionados aos elementos da solução do problema. Dessa maneira, deve existir uma equivalência de elementos entre a metáfora e o problema real. Assim, a metáfora vai repercutir no inconsciente e mobilizar os recursos inconscientes, fazendo a mente captar a mensagem e começar a fazer as mudanças necessárias.

Da mesma forma que uma boa música, as metáforas devem criar expectativa e, em seguida, satisfazer essa expectativa com o estilo da formulação da história. Soluções que possuem algum tipo de lacuna não são válidas – “... e, de repente, o gato de um salto e se libertou”. A mente não aceita lacunas, pois elas não têm significados (psico)lógicos.

Confusão mental

A confusão mental é uma das formas de se colocar alguém em transe hipnótico. Assim que a mente consciente recebe um overflow de memória, isto é, uma sobrecarga de informações, não é possível processar mais nenhum dado conscientemente, deixando a mente inconsciente aberta para absorver as memórias e aliviar a mente consciente.

Este processo leva um determinado tempo, que pode variar de pessoa para pessoa. A confusão mental pode ser causada por várias informações recebidas, como uma série de comandos que tentam ser processados conscientemente ou, até mesmo, uma única pergunta que não possua uma resposta simples, na qual a mente consciente necessite acessar a mente inconsciente atrás de memórias que levem a alguma resposta.

A confusão mental pode ser descrita em 4 etapas básicas:

- Concentração;
- Indução;
- Confusão; e
- Sugestão.

Concentração

Como toda hipnose, a confusão mental necessita que a atenção do sujeito esteja totalmente voltada ao hipnotista. A melhor maneira de confundir uma pessoa é fazendo-lhe perguntas. Perguntas, em geral, tem a capacidade de direcionar a atenção da pessoa. Perguntas ambíguas tem a capacidade, também, de confundir ainda mais a pessoa.

Indução

Como o estado de transe acontece quando a atenção de um indivíduo está totalmente voltada para os pensamentos internos, é necessário que as perguntas descritas no item anterior cumpram este requisito. Estas perguntas devem estimular a imaginação do sujeito, afim de desviar a atenção do mundo externo para o mundo interno da pessoa – a mente.

Confusão

É nesta etapa que a indução por confusão mental se diferencia da hipnose conversacional padrão. Como dito anteriormente, a confusão mental utiliza do aumento da atividade mental para colocar o sujeito em um estado de automaticidade, isto é, ele deixa de raciocinar por alguns instantes para tentar escapar da confusão. É neste momento que a pessoa entra em um transe superficial que deve ser aprofundado para se tornar estável.

É possível, também, utilizar de sugestões indiretas para induzir um estado semelhante no sujeito. Um exemplo disso seria “com licença, eu estou confuso, você poderia me explicar como eu faço para chegar em tal lugar?”, ou mesmo “isso tudo é muito confuso, tão complicado que pareço estar perdido”. Dessa maneira, a pessoa vai receber, indiretamente, a ideia de confusão, também utilizada na hipnose ericksoniana.

Sugestão

Esta sugestão, na verdade, é uma finalização da indução. Quando o sujeito já está totalmente confuso, é hora de colocá-lo em transe. Sendo assim, a sugestão serve apenas para ajudar o sujeito a sair da confusão, entrando num estado de relaxamento mental. Pode-se utilizar comandos como “durma” ou “relaxe”, acompanhados de um aprofundamento rápido para estabilizar o transe.



HIPNOSE ERICKSONIANA

Erickson inspirou Richard Bandler e John Grinder na criação da Programação Neurolinguística (PNL), uma técnica sobre terapia e linguagem, que surgiu nos Estados Unidos, em meados da década de 70. Além dos padrões discursivos singulares, que culminaram na criação do Modelo Milton por Bandler e Grinder, Erickson também se destacou como uma fonte importante para o estudo de técnicas focadas no espelhamento e rapport e, é claro, no que se refere à hipnose e à hipnoterapia.

Como pesquisador, Erickson publicou mais de 1.700 páginas de artigos acadêmicos, principalmente sobre o uso da hipnose, da indução indireta e de metáforas aplicadas em seus atendimentos clínicos. Durante toda sua vida, despertou a admiração de profissionais sempre empenhados em acompanhar e registrar seus estudos, influenciando diretamente Ernest Rossi, Jeffrey Zeig, John Weakland e Jay Haley, conhecido como o criador da terapia estratégica, além de, direta e indiretamente, contribuir com o amigo Gregory Bateson no projeto de Palo Alto, liderado por Bateson.

Quem foi Milton Erickson?

Milton Hyland Erickson foi um psiquiatra norte-americano especializado em hipnose médica e terapia familiar. Ele também foi o fundador da Sociedade Americana para Hipnose Clínica. Erickson sofreu de deficiências físicas durante a maior parte de sua vida. Aos 17 anos, ele contraiu poliomielite e chegou a ficar tão paralisado que os médicos acreditavam que ele morreria.

Enquanto se recuperava na cama, quase totalmente coxo e incapaz de falar, tornou-se fortemente ciente do significado da comunicação não-verbal — linguagem corporal, tom de voz e expressões faciais. Isto é, o modo como essas expressões não verbais contradiziam diretamente as verbais.

Ele também começou a ter “memórias corporais” da atividade muscular de seu próprio corpo. Concentrando-se nessas memórias, ele lentamente começou a recuperar o controle das partes de seu corpo. Ao ponto de finalmente poder falar e usar seus braços novamente.

Um caso de sua vida foi uma viagem de canoa de 1.600 km. Seu médico recomendou-lhe esse exercício para aumentar a força da parte superior de seu corpo. Com o intuito de ser capaz de frequentar a faculdade.

Hipnose clássica x hipnose ericksoniana

O método de hipnose criado por Milton Erickson consiste em fazer um tipo exclusivo de transe para cada cliente. Mesmo seguindo uma indução padronizada, esta fica ao molde do seu cliente, de acordo com um critério de avaliação após traçado o perfil do sujeito.

A espontaneidade é parte fundamental para aceitar o que o cliente traz, inclusive sua resistência ao tratamento. O hipnoterapeuta utiliza-se deste material para ir, passo a passo, para dentro da mente do cliente. Em outras palavras, é um método baseado numa linguagem de fácil acesso, a qual utiliza do próprio contexto do cliente para colocá-lo em transe. A hipnose ericksoniana, diferentemente da hipnose clássica, não induz um transe formal.

O transe, para Erickson, é visto como uma experiência natural a todas as pessoas. O terapeuta captura a atenção do cliente através de aspectos de interesse deste e, com uma linguagem característica, envolve o sujeito, para que ele tenha acesso às suas ferramentas inconscientes.

A terapia evolui de dentro do paciente. E, como resultado, as mudanças ocorridas serão mérito do paciente, e não do terapeuta. Portanto, a hipnose ericksoniana estimula a confiança e o crescimento do paciente, que busca a ajuda e percebe que a ajuda já está dentro dele. E que aquilo que ele pensou que fosse resistência, preguiça, desânimo, etc., pode ser o caminho para o tratamento e o bem-estar. A terapia ericksoniana consiste em ressignificar aquilo que era visto como negativo, tendo em vista que sempre haverá dois lados de uma mesma moeda.

O hipnotista e o cliente

É importante salientar que, apesar dos papéis do hipnoterapeutas e dos clientes serem distintos, nenhum deles é restrito por um protocolo (ou script). Em vez disso, cada um é livre para explorar qualquer direção ou possibilidade provocada através do processo. Nesse sentido, a terapia ericksoniana é uma perspectiva de aprendizado e crescimento, que promove a flexibilidade de uma forma adaptativa contínua.

Assim, os hipnotistas são indicados a serem flexíveis e criativos com o cliente, em um trabalho colaborativo com o mesmo. O padrão de medida pelo qual o progresso é submetido depende da perspectiva de cada um. Igualmente, o padrão estabelecido pelo cliente em relação aos seus objetivos tbm é subjetivo. Nesta abordagem, a relação terapêutica existe para satisfazer as necessidades do cliente.

Dessa forma, neste esforço cooperativo, o terapeuta aceita e encoraja as tentativas do cliente de dirigir e influenciar o processo terapêutico. Por sua vez, o

cliente está mais aberto à influência da terapia. O relacionamento que gira em torno da cooperação, pode ser descrito como recíproco e auto-reforçador.

Características da hipnose ericksoniana

Segundo Zeig (in ERICKSON; HERSHMAN; SECTER, 2003, prefácio, p. 13), os dez postulados mais importantes da hipnoterapia ericksoniana são basicamente as características que a distinguem da hipnose tradicional. São estes:

Uso da abordagem indireta – Ao invés de conduzir o sujeito a um estado de transe, o terapeuta dá sugestões, num transe conversacional, como: “gostaria de saber como seria se você fosse sentindo seu braço ficar cada vez mais pesado até que não conseguisse mais movê-lo...”.

Hipnose como jogo interacional – o transe interacional aperfeiçoado por Erickson consiste numa comunicação recíproca: o paciente não apenas ouve o terapeuta, como conversa com ele em vários momentos, o que possibilita calibrar e/ou redirecionar os efeitos desejados para obter as respostas à questão/incômodo apresentado. Isto é conhecido na PNL como feedback.

Pequenas mudanças, passo a passo – O trabalho de Erickson era preciso, portanto, as tarefas a serem cumpridas eram simples e comum, os pacientes são convidados a cumpri-las, isto é, não há uma ordem direta. Embora pequenas, resultavam em mudanças profundas.

Foco no sintoma – os conceitos verbais e cinestésicos do sintoma, pelo paciente, permitem que eles sejam modificados, ampliados em seu estado geral, como se fossem uma “bola de neve”.

Respeito ao sujeito – o foco da terapia está no paciente, a atenção é centrada nele. Erickson aconselhava uma nova conduta frente ao sujeito, que nos colocássemos em seu lugar para saber o que ele espera que façamos e não agir de acordo com a nossa vontade própria.

Hipnose como cooperação – o transe deve ser conduzido de forma cooperativa entre o terapeuta e o paciente, somando forças para superar os desafios do sujeito.

Comunicação precisa – o paciente deve estar plenamente consciente do que está sendo transmitido, tanto pelas palavras quanto pelos comportamentos não verbais. Esta comunicação deve ser internalizada a nível inconsciente.

Utilização dos sintomas – Em algumas situações Erickson sugeria a potencialização dos sintomas, de modo que, tais exageros, causavam certo incômodo ao próprio paciente que decidia abandoná-los.

Adaptação da hipnoterapia – A abordagem ericksoniana deve ser adaptada de acordo com o modo de ser de cada terapeuta, por esse motivo, ela é conhecida como “terapia estratégica” ou “terapia não convencional”.

Orientação para o futuro – “Uma das propostas da hipnose e da hipnoterapia é a conscientização do cliente de que ele não tem somente um passado extremamente importante: ele também tem um presente que é mais importante e um futuro ainda mais importante do que o presente e o passado”.

Modelo Ericksoniano

“A terapia é única para um único cliente, construída para as necessidades e situações daquele sujeito”.

Erickson, 1980, vol. 1, p. 15

Há um postulado básico dentro do modelo ericksoniano: há uma mente inconsciente que pode ser acessada e mobilizada para produzir alívio psicológico, liberando material recalcado, fazendo mudanças importantes na resolução de problemas. Sendo assim terapia de Erickson se baseia em 3 Ms e 2 Rs:

- Motivar,
- Responsividade,
- Metaforizar,
- Recursos,
- Mover

Você usará da motivação, o que o paciente deseja mudar? Vai usar metáforas que modificam o modo de ver algo negativo em positivo, além de poder incluir uma âncora metafórica, que o leve a lembrar das mudanças que se fazem necessárias.

Vai utilizar os próprios recursos inconscientes do sujeito para solucionar suas questões.

Com isto, conseguirá fazer seu paciente se mover em direção a alguma mudança necessária e que foi solicitada. Sempre guiando-o através das respostas que ele mesmo dará durante o transe hipnótico. Sempre utilizando os recursos de seu cliente (artes, literatura, inteligência, delicadeza, poemas, música, histórias, tudo que seu paciente tiver de bons recursos internos) .

Hipnose naturalista

Na hipnose naturalista, o que está em pauta é a natureza do sujeito. Utilizar o que o cliente é. O objetivo da hipnose naturalista é trazer à tona a natureza do sujeito para tratá-lo.

Sendo assim, utilizaremos os seguintes tópicos: Absorção, ratificação, eliciação e fechamento.

Absorção - a mente consciente fica absorvida em uma sensação, sentimento, percepção ou ideia, enquanto a mente inconsciente elicia fenômenos hipnóticos. Precisamos promover a dissociação, que consiste em tirar o sujeito do estado de vigília para o estado “alterado”, sendo um expectador da própria vida.

A percepção a ser tratada pode ser dividida em 5 e seu uso vai variar conforme a preferência sensorial de cada sujeito:

- Visual
- Auditiva
- Cinestésica
- Interna
- Externa

Para tal, deve-se atentar para as possibilidades, linguagem não verbal, dissociação e tempo verbal.

Ratificação - passar ao cliente um feedback daquilo que se observa ao vê-lo entrar em transe. Isso ajuda a aumentar a confiança e auxilia no aprofundamento do transe. Utiliza-se de âncoras que envolva a percepção do próprio sujeito. Um exemplo seria: “Enquanto eu falo, perceba que sua respiração muda...”.

Eliciação - trazer à tona alguma emoção, alterando o estado do sujeito. É o momento chave para que a terapia aconteça. Pode-se introduzir as metáforas, induzir sonhos, realizar regressão ou progressão, amnésia, hipermnésia, etc.

Fechamento - como o próprio nome sugere, é finalizar o processo e reorientar o sujeito, trazendo de volta ao estado consciente. Pode-se utilizar de expressões como: “Agora você pode fazer duas ou três respirações profundas e ir abrindo olhos, bem desperto e alerta, tranquilo, guardando todos os aprendizados que fez e experiências que teve durante este momento”, fazendo perceber, cada vez mais, o ambiente que o cerca.

Pacing e leading (acompanhar e conduzir)

Pacing é o acompanhamento passo a passo de pequenas dicas que o cliente lhe dá a medida que entra em transe. Pode-se utilizar do espelhamento da linguagem corporal, expressões faciais e até simular o mesmo estado emocional que o sujeito apresenta no momento. Algumas mentiras inofensivas que passe para o cliente que você também já passou por aquela situação ajudam na hora de fazer o *pacing*.

Leading significa acompanhar, guiando o sujeito para uma nova direção, utilizando da resignificação, a fim de obter novos comportamentos em relação ao que está sendo apresentado pelo cliente.

Técnicas

Precisamos aprender que existe uma linguagem especial, usada no transe e fora do transe que pode nos ajudar, uma linguagem que leva o paciente a fazer algo mais do que ele fazia anteriormente, pelas suas travas, uma linguagem bem permissiva, uma linguagem especial usada por Milton Erickson, que veremos agora:

Truísmos - são verdades incontestáveis que ajudam a absorver a atenção do cliente.

Yes set - conjunto de 3 truísmos, que são significativos, com uma afirmativa para entrar em transe, a fim de obter uma quarta resposta positiva para um questionamento tendencioso.

No set - conjunto de 3 *nãos*, com uma afirmativa no final, para obter uma quarta resposta negativa para um questionamento tendencioso.

Pressuposição - você vai pressupor que alguma coisa acontecerá. As pressuposições são criadas a partir do que você quer que o cliente faça.

Injunções simbólicas - são mensagens implícitas usando provérbios e expressões idiomáticas. Exemplo: abra os olhos internos, respire aliviado.

Dissociação - fazer o cliente, como em uma lembrança, estar de fora e olhar para o próprio corpo em um retrato ou um filme. Com isso, a pessoa não revive os sentimentos que teria se estivesse vivendo aquela situação específica ou esses ficam mais fracos, podendo ser enfrentados pelo sujeito.

Comando embutido - sugere e ordena algo em especial de uma maneira indireta, embutido num questionamento ou numa afirmação. Exemplo: “Você gostaria de ser hipnotizado de forma mais lenta ou de forma mais rápida?” Significa que a pessoa já quer ser hipnotizada, ela só terá que escolher como.

Possibilidades - utilizando as muitas possibilidades de absorver a atenção do cliente em detalhes, sensações, sentimentos e idéias.

Citações - são relatos ou citações de situações ou fala de alguém.

Causalidade Implícita - usando das pressuposições com advérbios específicos. Exemplo: Você pode querer fechar os olhos porque minha voz está bem suave.

Imagens e fantasias - você descreve imagens, paisagens, fantasias com detalhes que absorvem a atenção do sujeito.



INTRODUÇÃO À PNL

No início dos anos 70, Richard Bandler, um estudante de psicologia, e John Grinder, um professor de linguística, iniciaram o desenvolvimento da Programação Neurolinguística na Universidade de Santa Cruz, na Califórnia. Um dos primeiros trabalhos que realizaram foi modelar famosos terapeutas da época, buscando identificar quais eram os padrões internos e externos que eles utilizavam que tornavam o trabalho deles tão efetivo. Esses terapeutas eram

Milton Erickson, um médico hipnólogo, Virginia Satir, que atuava com terapia familiar e Fritz Perls, que desenvolveu a terapia de gestalt.

Bandler e Grinder começaram a modelar esses terapeutas, tanto na linguagem corporal (não verbal) quanto na linguagem falada (verbal), buscando desenvolver técnicas que eles mesmos pudessem replicar, elevando desta forma os resultados nos seus próprios atendimentos. Outros estudantes e pesquisadores se envolveram com este trabalho de “modelagem”, ampliando-o para diferentes contextos (negócios, artes, criação), focando em pessoas de sucesso, sempre buscando identificar quais eram os padrões que faziam a diferença nos resultados que estas pessoas alcançavam.

Observou-se alguns padrões externos, como comportamentos e linguagens específicas que essas pessoas utilizavam, que as ajudavam a realizar suas atividades com excelência e influenciavam seus resultados. Eles também observaram que existiam padrões internos, como crenças e pressupostos, que eram poderosos recursos para o alcance do sucesso.

Ou seja, por trás dos nossos comportamentos existe uma estrutura interna de pensamentos e emoções que impactam diretamente as nossas ações e conseqüentemente os resultados que alcançamos em nossas vidas.

A Programação Neurolinguística permite compreender melhor nosso funcionamento interno, identificar nossos modelos mentais, para que possamos questioná-los, refletir sobre eles e se é preciso ressignificá-los.

Esse aspecto é que influenciou o surgimento do nome “programação”, pois esse conhecimento sugere que a partir das nossas histórias, experiências, valores, somos programados a ter determinadas crenças e modelos mentais que impactam diretamente o nosso comportamento. Da mesma forma, que a partir de técnicas de PNL e ferramentas podemos “reprogramar” a nossa estrutura interna com foco nos resultados que queremos alcançar.

Se pararmos para refletir, todos nós temos histórias de vida, interesses, valores, crenças e motivações completamente diferentes, o que faz com que tenhamos percepções de mundo diferentes. Isso faz com que pessoas vejam as situações de

formas distintas e, conseqüentemente, também reajam de outras maneiras, o que pode interferir diretamente no relacionamento interpessoal.

A realidade externa de um evento é igual para todos, e recebemos as informações através dos nossos canais sensoriais (NEURO), que passam por filtros (PROGRAMAÇÃO) e formam uma representação interna para a pessoa. Essa representação interna gera um estado na pessoa, ou seja, leva a diferentes emoções que acabam interferindo na fisiologia e também nos comportamentos, nas ações dessa pessoa, tanto aspecto verbal quanto não verbal (LINGUÍSTICA).

A grande questão está vinculada aos filtros utilizados, pois estes são diferentes para cada pessoa. É comum uma pessoa, ao processar as informações, omitir alguma parte ou logo já generalizar a informação, podendo até distorcê-la, baseado em seus valores, crenças e histórico de vida. Então, ao observar a reação ou o comportamento de uma pessoa frente à determinada situação, é importante termos claro que esta pessoa tem um mapa de mundo diferente do nosso. E para ajudá-la no seu desenvolvimento, devemos primeiramente compreender o “mapa” que ela utiliza.

Efeito de Ancoragem

O efeito de ancoragem é um viés cognitivo que descreve a comum tendência humana para se basear de forma intensa, ou de se "ancorar", a uma característica ou parte da informação recebida, quando em processo de tomada de decisão. Dito de outra forma, designa a dificuldade de alguém em se afastar da influência de uma primeira impressão.

Em programação neurolinguística, ancoragem é um processo que associa inconsciente e automaticamente uma reação interna a um estímulo exterior.

Este efeito está relacionado ao pensamento humano como um todo, moldando e lapidando as opiniões das pessoas através de suas experiências. Muitas vezes, o efeito ancoragem se dá pelo inconsciente para se realizar tomadas de decisões de maneira automática.

Para realizar a ancoragem, é preciso identificar o estado emocional que desejamos ter. O desejo mais comum é voltar para o estado de tranquilidade, bem-estar, paz ou um estado de alegria ou euforia. Queremos mudar logo do

negativo para o positivo. O importante é se concentrar no que realmente queremos e não no que não queremos. Se pensarmos “não quero ver um gato amarelo”, certamente nosso cérebro cria a imagem de um gato amarelo. Para você não pensar em alguma coisa, primeiro, você precisa pensar no que você não quer pensar. Por exemplo, seria um erro dizer “não quero ficar nervoso”, porque o cérebro deveria, primeiro, pensar em como é estar nervoso, para, só então, pensar em como não chegar nesse estado. Uma sugestão é você mudar a negação - não quero ficar nervoso - para “quero ficar tranquilo”.

Na hipnose, o efeito de ancoragem significa a resposta a um estímulo externo, muitas vezes sugerido pelo hipnólogo. Um exemplo disso poderia ser: “Toda vez que eu disser a palavra ‘durma’ e estalar os dedos, você volta para este estado de relaxamento profundo”. Isto pode ser dito durante o processo de indução, para que o sujeito acesse o transe de forma rápida. Este processo é, também, conhecido como “instalação de signo-sinal”. O signo-sinal nada mais é do que uma âncora de reindução ao transe.

Todo e qualquer estímulo externo pode ser usado como efeito de ancoragem para o hipnotizado, a fim de ele realizar quaisquer sugestões previamente aceitas. Esta técnica também é utilizada para o “presente hipnótico” que, como exemplo, pode-se citar: “Toda vez que você tocar com a mão esquerda no centro do peito, você sentirá um forte sentimento de confiança tomando todo o seu ser”.

Tudo que é falado na hipnose e na Programação Neurolinguística é apenas uma abstração de um processo neurológico, que acontece a nível celular no cérebro de cada um de nós. Tal processo consiste em ativar determinadas regiões do cérebro através da utilização da linguagem verbal ou não-verbal.

Cada região do cérebro é responsável por determinadas tarefas específicas, conscientes ou inconscientes. Sempre que uma região é ativada, uma série de pulsos eletroquímicos percorrem uma rede neural, realizando sinapses nervosas ligando as áreas responsáveis pela tarefa em execução. Por exemplo, quando você decide levantar um braço, antes de, efetivamente, levanta-lo, um pulso elétrico percorre seu córtex frontal, o córtex motor, a medula espinhal, chegando até o músculo e, então, ele poderá contrair as fibras para que se movam até a posição determinada (vide capítulo 2).

Esses conglomerados de redes são formados a medida que surge um pensamento, com qualquer finalidade, seja comportamental, motor, linguístico, etc., e é reforçado sempre que é repetido. Além disso, essa rede se interliga a outras redes relacionadas com este mesmo pensamento e, também, se fortalecem a medida que são estimuladas. Se uma dessas redes é ativada, as redes que estão interligadas a esta sofrem uma pré-ativação, para tornar o fluxo sináptico mais rápido e eficaz. Essa pré-ativação é o que chamamos de ancoragem na PNL.

Além da repetição, um conglomerado pode já nascer forte, caso seja vinculado com algum tipo de rede já fortalecida, como é o caso das emoções. Nós passamos a vida inteira tendo emoções, as redes que ligam as regiões que dão origem a esses conglomerados já estão consolidadas. Sendo assim, caso uma nova rede se forme interligada a este tipo de conexão, esta acaba sendo fortalecida.

Mente inconsciente

O “inconsciente” é qualquer coisa que não esteja no consciente, no momento presente. Recorrer ao inconsciente é como viajar no passado, ou mesmo, viajar para o futuro, mesmo que ele ainda não exista – ou nunca vá existir. O inconsciente, assim como o consciente, não é um lugar ou uma região palpável, mas sim, um processo.

O funcionamento desse processo pode ser, resumidamente, explicado da seguinte forma:

- Os dados chegam até nós pelas portas de percepção;
- São analisados e processados na mente consciente;
- O consciente transforma esses dados em informações, de acordo com nossos filtros;
- Essas informações são armazenadas em forma de memória no inconsciente e aguardam até serem resgatadas quando necessário; e
- Uma vez que há o resgate desta memória ao consciente, este reprocessa a informações, gerando novos resultados.

Observe a frase a seguir:

“O processo de pensamento é inconsciente. A percepção deste processo que é consciente”

Joseph O'Connor

O que a frase acima quer dizer? Ela diz que nós só percebemos uma pequena parcela dos nossos pensamentos e, raramente, sabemos como eles são iniciados. Você já percebeu como uma conversa entre amigos sai de um assunto e vai parar em outro completamente diferente e independente do primeiro?

O inconsciente contém todas as nossas memórias. Isso significa dizer que tudo que nós vemos, ouvimos, sentimos e percebemos está gravado e registrado lá. Muitos destes “arquivos” estão inacessíveis de forma consciente, isto é, estão reprimidos, seja por crença, trauma ou interesse.

As habilidades, inclusive, encontram-se no inconsciente. Aqui, eu proponho um teste: tente caminhar de forma consciente, pensando em cada passo que você vai dar, cada movimento que você fará com suas pernas, braços, tronco, cabeça, olhos, tudo! Observe tudo!

Se você fez o teste proposto, você percebeu o quanto é difícil fazer isso. E, da mesma forma que caminhamos de forma inconsciente, todas as nossas outras habilidades, como tocar um instrumento, andar de bicicleta, dirigir um carro, jogar um esporte, acontecem de forma inconsciente. Toda a mudança ocorre de forma inconsciente. Em algum momento, quando estivermos prontos, perceberemos esta mudança e tomaremos consciência dela.

A nossa vida oscila entre a mente consciente e a mente inconsciente o tempo todo. Uma vida saudável tem um equilíbrio dessa oscilação.

O modelo Milton

O metamodelo	O modelo Milton
Segmenta a linguagem para cima, tornando-a mais específica	Segmenta a linguagem para baixo, tornando-a mais geral
Move-se da estrutura profunda para a estrutura superficial, desafiando deleções, distorções e generalizações	Move-se da estrutura superficial para a estrutura profunda, gerando deleções, distorções e generalizações

Pode-se dizer que o metamodelo é o espelho do modelo Milton. Enquanto o modelo Milton transforma a comunicação em uma linguagem mais geral, abrangente e vaga, o metamodelo busca o oposto, tornando-a mais específica.

Abaixo segue uma tabela comparativa entre os dois modelos (O'CONNOR, 2003), que podem ser utilizados na hipnose conforme o caso do sujeito.

O modelo Milton foi criado para adaptar a linguagem à realidade do sujeito, sendo assim, ela será vaga o suficiente para significar o que for que se deseja que signifique. Isso dá ao ouvinte a maior quantidade de escolha possível sobre uma estrutura profunda e experiência sensorial que se iguale às palavras.

Os padrões do Modelo Milton são projetados para oferecer diversas escolhas ao sujeito, bem como, alguns deles darão ao sujeito o acesso ao inconsciente de uma maneira que não seja interpretado como ordens. O sujeito vai escolher a forma como acessará o estado hipnótico, como uma hipnose mais permissiva.

Postulados conversacionais

Postulados conversacionais são uma forma de acessar um nível mais profundo no inconsciente, fazendo o sujeito responder superficialmente com um “sim” ou um “não”. Na verdade, não importa o que o sujeito responderá, o que importa é ele imaginar e se aprofundar nessa imaginação e, conseqüentemente, sendo estimulado a se emocionar com aquela sugestão inicial.

“Você pode imaginar uma situação em que você se sentiu bem?”

“Você consegue se sentir relaxado, como se pudesse dormir agora?”

“Você percebe que isso faz você se sentir cada vez mais leve?”

Perguntas finais

A pergunta final é o acréscimo de uma pergunta a uma afirmação ou sugestão. Se feitas da maneira correta, você pode conseguir o que se chama de “conjunto de sim” – ou yes set – no qual a pessoa que responde se acostuma a concordar, induzindo-a a concordar com sugestões futuras.

“Você pode relaxar, não pode?”

“Isso foi fácil, não foi?”

“Dessa maneira seria fácil entrar em transe, certo?”

Negações

Deve-se ter cuidado a usar negações! A mente tende a não compreender o uso da palavra “não”, por se tratar de algo abstrato. Para não pensar em algo que foi sugerido, primeiro ela deve pensar naquilo, só depois ela negará. Por exemplo:

“Não pense num carro azul.”

Se você é como a maioria das pessoas, certamente você pensou num carro azul ao ler a frase acima. Mas eu mandei você fazer exatamente o contrário. Eu mandei você NÃO pensar. Mas, por que pensamos em algo que não queremos pensar, mesmo forçando nossa mente a não pensar? Simples: a mente não consegue entender a palavra não. Outro exemplo para isso seria:

“Não pense no que você está fazendo agora.”

Novamente você foi induzido a pensar no que eu queria que você não pensasse. Dessa maneira, você pode sugerir que a pessoa entrará em transe apenas negando essa informação. Porém, como eu disse no início, cuidado ao usar essa técnica, pode não dar certo!

Procurando um significado

E seu eu dissesse que aconteceu uma coisa muito importante que mudou o rumo da sua vida? Não digo o que é. Mas, certamente você vai procurar na sua mente algo que tenha feito você chegar aonde você está agora. Isso é feito inconscientemente. Pois, conscientemente, você levaria uma eternidade raciocinando qual evento passado seria mais importante para que tenha mudado o rumo da sua vida. E por que isso acontece?

Toda a mente é repleta de memórias e lembranças sobre o que aconteceu, o que vivemos, o que ouvimos, o que vimos e o que sentimos. Todas as essas memórias estão interligadas e inter-relacionadas. Quando eu disse que algo muito importante aconteceu na sua vida, eu não especifiquei o que era - até porque eu não teria como saber o que aconteceu. Foi uma afirmação extremamente vaga,

mas que fez você pensar sobre a sua vida. O resultado desse processo fez retornar uma memória que preencheu aquela frase, dando significado a afirmação.

O que somos é o resultado que fomos. Nossas experiências passadas dão significado às nossas experiências presentes, levando em consideração nossos mapas e realidades. E você acha que todos tivemos as mesmas experiências? Lógico que não! As pessoas preenchem as lacunas com as experiências que elas tiveram, dando significados diferentes sobre uma mesma afirmação.

Faça a experiência de perguntar a um amigo o que aconteceu de tão importante que mudou o rumo da vida dele. Garanto que não será a mesma resposta que você deu. Quando inserimos expressões do tipo algo ou alguém, ou generalizamos uma situação, estamos deixando lacunas para que as pessoas preencham a afirmação com as próprias experiências. Para a hipnose e para a PNL isso é ótimo, pois queremos que a experiência seja pessoal. Agora, para dar uma explicação para seu chefe, no trabalho, já não acho uma boa ideia.

Brincadeiras à parte, na hipnose, as instruções vagas transformam-se em experiências pessoais, porque a pessoa vai ser obrigada a completar essas instruções com as próprias experiências. Isso vai ser útil quando o terapeuta quiser dar um novo significado a uma situação que tenha sido interpretada de modo a machucar o emocional do cliente. Essa técnica se chama **RESSIGNIFICAÇÃO**, que consiste em transformar o significado de uma experiência, levando em consideração um ponto de vista até então inexplorado.

Ressignificação

Todas as coisas possuem significado. Porém, este significado nos é ensinado a partir da nossa cultura, das crenças e experiências das pessoas que nos ensinam. Por exemplo, antigamente, os cometas tinham um significado ruim, dependendo da cultura. Hoje, nós sabemos que eles são corpos celestes que nada tem a ver com pragas ou morte na sociedade.

As metáforas são instrumentos de resignificação. Elas sempre transformam o significado daquela história que estamos contando. Exemplos disso são piadas e contos de fadas.

Na piada, tudo começa normalmente, a história inicia com padrões naturais e apenas no desfecho é que a história se transforma completamente, fugindo dos padrões. É isto que torna a piada engraçada. Já no conto de fadas, aquilo que parecia ser algo ruim se transforma em algo bom. Como alguém que como uma maçã envenenada pode se dar bem no final? (Branca de Neve e os Sete Anões). Ou um monstro que se apaixona por uma bela garota é, na verdade, um príncipe que precisava encontrar a bondade no seu coração (A Bela e a Fera).

Para se ressignificar uma história é necessário criar um contexto. A maioria dos comportamentos tem alguma utilidade. Talvez, em um determinado momento, aquele comportamento específico não seja o mais adequado àquela situação. O que você precisa fazer é encontrar a situação que aquele comportamento se encaixa para, assim, poder ressignificá-lo. Por exemplo, perder o emprego é uma experiência extremamente desagradável e pode ser considerado algo muito ruim; porém, a pessoa que está passando por essa situação pode perceber uma chance de mudar de vida e recomeçar, como foi o caso de um rapaz que, ao perder o emprego, encontrou uma forma de fazer o que gostava e ainda ganhar muito dinheiro com isso, melhorando muito seu estilo de vida.

“O que era apropriado para a criança não tem mais nenhuma utilidade para o adulto” (O’CONNOR 1995) é o que explica a maioria dos comportamentos infantis que alguns adultos possuem. Tais comportamentos estão gravados no inconsciente e o adulto resgata na mesma forma como se fosse uma criança. Neste caso, o que o terapeuta deveria fazer era ressignificar este comportamento para adequá-lo à vida adulta.

Ressignificar é dar um novo significado a um determinado objeto ou uma situação. O processo de ressignificação pode ser automatizado se a pessoa passar a ter uma crença diferente do habitual sobre o objeto. Isso implica dizer que você deve mudar a sua crença a respeito do que você deseja ressignificar. Algo que, até aquele momento, na sua cabeça, era impossível acontecer, agora passar a ser possível e, conseqüentemente, exequível.

Logicamente, tudo isso deve ser feito dentro dos padrões naturais. Mas, se mesmo assim, você insiste em desafiar a natureza, você precisa dispor de ferramentas que o auxiliem a fazê-lo. Por exemplo, voar. Todos nós sabemos que

o homem, por si só, não consegue voar. Entretanto, foi pensando nisso que hoje nós temos as aeronaves. Um pensamento desafiador, praticamente impossível, que deu origem a algo extremamente comum na atualidade.

EXEMPLO DE RESSIGNIFICAÇÃO

Um famoso exemplo de resignificação, mostrado pelo Dr. Richard Bandler em seu livro **RESIGNIFICANDO**, é de um pai que reclamou que sua filha era muito teimosa e que não fazia o que ele mandava. Em um determinado momento, Bandler disse ao pai que isso era bom. Pois, caso sua filha obedecesse a todos os homens, ela poderia ser submissa a um determinado homem com más intenções. Neste momento, o pai chega a se emocionar e concorda com a afirmação. Deste então, ele tem tratado a filha com mais paciência e carinho.

Ressignificando O Contexto

Não é novidade que alguns adultos agem como crianças em determinadas situações, não é mesmo? Já pensou em ir para uma reunião de negócios usando calção de banho? Ou melhor, já pensou em ir à praia usando terno, sapato e carregando uma pasta de couro? Pois é, bem estranho isso, concorda?

Quando temos algum comportamento que esteja fora de determinados contextos, a situação pode ficar esquisita. Não existe um comportamento errado; o que existe é um comportamento que esteja fora do contexto adequado. Se você acha que o comportamento atual não se encaixa nos padrões do contexto, você deve se perguntar duas coisas. Primeiro, onde este comportamento seria útil? Segundo, onde este comportamento seria positivo?

Agir como criança é positivo quando estamos brincando numa roda de amigos, num momento de descontração. Não seria nada adequado agir como criança na frente do seu chefe, numa reunião com todos os diretores à mesa. Agir como criança é errado? Como eu disse, depende do contexto.

O comportamento fora do contexto externo pode ser gerado por um nível de interiorização que cria um contexto interno, que faz o sujeito agir conforme o que está em sua mente, negligenciando a situação como um todo. Para que isso se altere é preciso perceber a situação vista de fora.

Se você for o terapeuta, seu papel é ajudar seu cliente a perceber a mudança de comportamento, encontrar o motivo e adequar o comportamento ao contexto presente.

Ressignificando O Conteúdo

O conteúdo é o significado do contexto. Este significado depende da experiência da pessoa que está vivendo a situação. Se a pessoa concentra sua atenção em coisas ruins, o significado daquela situação será ruim; se ela concentra sua atenção com coisas boas, o significado também será bom.

Faça o teste, pegue uma pessoa que você não goste muito e procure os pontos positivos dela, ignorando todos os outros pontos negativos. Caso algum ponto negativo venha a sua cabeça, transforme-o em um ponto positivo - eu sei que você consegue fazer isso. Depois de cinco minutos concentrando sua energia em procurar aspectos positivos de uma pessoa que você não gostava muito, você já consegue perceber a mudança do sentimento que você tinha por ela. Esse sentimento é o significado daquele contexto, isto é, o sentimento é o conteúdo.

Isso não vai servir apenas para encontrar pontos positivos, serve para encontrar pontos negativos também. Sei que a maior parte das pessoas busca “melhorar” os aspectos de outras pessoas ou de alguns contextos. Mas, existem situações em que precisamos encontrar os pontos negativos e focarmos neles. Por exemplo, se existe uma pessoa próxima que está lhe fazendo mau, mas você não consegue afastar-se porque você tem algum sentimento por ela, este é o caso para você se apegar nos pontos negativos.

Se você for o terapeuta, busque a motivação do seu cliente em focar-se nos pontos positivos - ou negativos, dependendo da situação - e ajude-o a dar um novo significado à experiência que ela tem daquela situação.



HIPNOSE CLÁSSICA

A Hipnose Clássica consiste da utilização de técnicas padronizadas para induzir uma pessoa ao estado de transe hipnótico. O padrão de técnicas adotado na Hipnose Clássica trabalha progressivamente o estado de concentração do sujeito, levando-o a imergir continuamente no que é proposto pelo hipnotista, até que não haja mais nenhuma resistência, por parte do sujeito, em aceitar as sugestões propostas.

A hipnose clássica possui um roteiro característico:

- Rapport
- Pre-Talk
- Pseudo-hipnose
- Indução hipnótica
- Sugestões hipnóticas
- De-hipnotização

Estes passos podem variar conforme a necessidade e a adaptação do sujeito à hipnose. Portanto, às vezes, não é necessário seguir, à risca, todos os passos.

Caso você esteja começando, sugiro iniciar por esse roteiro até pegar prática. Com o tempo, você vai entender que a hipnose deve ser moldada para cada tipo de sujeito.

Você também pode misturar a hipnose conversacional à hipnose clássica. Não é necessário se prender a um único tipo ou uma única modalidade de hipnose. Você tem que se adaptar a forma como o sujeito responde à hipnose.

Lembre-se de praticar! Aprenda os conceitos e utilize-os.

Pre-talk

O pre-talk é a parte mais importante da sessão de hipnose. Esta é a oportunidade de educar o sujeito sobre hipnose e dissipar qualquer medo que ele possa ter, sempre focando em obter a maior quantidade de informações a respeito do indivíduo que será hipnotizado.

O medo da hipnose, a falta de crença de que a hipnose é real, ou uma crença de que uma pessoa em particular não pode ser hipnotizada, podem interferir na hora da prática. Equívocos sobre a hipnose pode levar uma pessoa a acreditar que não foram hipnotizados, mesmo tendo sido.

É importante abordar estas questões antes de iniciar uma sessão de hipnose. Isso é chamado pre-talk. Aqui estão alguns pontos que podem ser abordados durante o pre-talk:

A hipnose é um estado que ocorre naturalmente; as pessoas estão em transe várias vezes ao dia;

O hipnotizador não controla a mente do sujeito;

Ninguém faz o que não queira fazer;

A hipnose é um estado de maior consciência;

O sujeito provavelmente vai sentir como se estivesse acordado, sendo capaz de ouvir tudo o que é dito;

A hipnose acessa o poder da mente inconsciente; e

O sujeito pode entrar em transe sentado, em pé, deitado, com os olhos abertos com os olhos fechados, do jeito que ele achar melhor.

Deve-se lembrar que o pre-talk não é apenas para tirar as dúvidas do sujeito que será hipnotizado. Serve, principalmente, para o hipnotista conhecer um pouco mais sobre as características da pessoa. Um dos principais fatores que levam ao transe de qualidade é a capacidade de reconhecer padrões de comportamento e a confiança que o sujeito depositará no hipnotista.

Um exemplo disso seria saber qual o melhor tipo de indução utilizar com cada pessoa. Cada mente funciona de uma forma, portanto é impossível definir o melhor padrão de indução, isso vai depender da preferência de cada um. Por exemplo, existem pessoas que são mais auditivas, então, uma boa conversa (narrativa) pode ser usada como forma de indução ao transe mais eficiente. Já outras pessoas se assustam com mais facilidade; uma indução de choque seria mais recomendada para esses casos. Uma pessoa que se perde com facilidade no tempo e espaço poderia ser induzida com uma confusão mental, por exemplo. Não existe uma fórmula mágica para saber deduzir qual o melhor tipo de indução, isso deverá ser observado pelo hipnotista no pre-talk.

“Pre-talk é uma conversa prévia sobre o que você fará em seguida, gerando e/ou criando expectativa no sujeito, deixando-o predisposto a seguir suas próximas instruções”.

Samej Spenser

Luiz Souza, em seu livro OS SEGREDOS DA HIPNOSE CONVERSACIONAL, cita que tudo depende do contexto. Em seu exemplo, “em uma luta entre um jacaré e um urso, quem você acha que venceria? Neste caso, depende do contexto. Por exemplo, se for na água, é provável que o jacaré vença. Se for na terra, é provável que o urso vença. Portanto, depende sempre do contexto”.

Em suma, pre-talk é uma conversa com o objetivo de preparar a mentalidade do sujeito para a hipnose, colocando a pessoa num estado emocional adequado, antes de prosseguir com a comunicação.

“Trata-se de conduzir os pensamentos e criar um contexto mental favorável à sua mensagem”

Luiz Souza

Ideia De Pre-talk

A seguir, será apresentado um modelo de conversação para pre-talk, o qual é utilizado um padrão comportamental:

“Alguns de vocês talvez nunca tenham sido hipnotizados formalmente. Você deve saber que experimentamos o estado de hipnose todos os dias. Enquanto estamos caminhando pela manhã e nos entregamos aos nossos pensamentos, com a atenção voltada para o mundo interior, ali, naquele exato momento, estamos em um estado de transe. E quem são as pessoas que melhor acessam este estado? Quem são as pessoas mais sensíveis à hipnose? Pessoas inteligentes, pessoas de caráter, pessoas que valorizam a própria imagem, pessoas de auto-estima equilibrada e pessoas que usam a imaginação de uma forma incrível...”

Note que se o sujeito não se entregar à hipnose posteriormente, ele está negando todas as qualidades citadas acima no pre-talk. Ninguém quer mostrar aos outros, publicamente, que não é inteligente ou que não tem caráter.

Essa é uma boa saída, principalmente quando o sujeito está tentando desafiar o hipnotista.

Loop hipnótico

A pseudo-hipnose utiliza a IMAGINAÇÃO para provocar uma REAÇÃO FISIOLÓGICA automática. No entanto, o hipnotista dá ao sujeito a impressão de que essa reação não foi automática, mas fruto da sugestão. Após passar pela EXPERIÊNCIA, o sujeito passa a acreditar que a hipnose está acontecendo. Ao se estabelecer no sujeito essa CRENÇA, ele fica mais suscetível às novas sugestões, que provocam novas reações fisiológicas e mantêm o ciclo. Ao garanti-lo, é possível provocar até mesmo alucinações, sem a necessidade de se induzir o sujeito ao transe hipnótico profundo.

Para que esse ciclo ocorra, é essencial que a comunicação entre o hipnotista e o sujeito seja eficaz. No entanto, ao comunicar-se verbalmente, há muito mais envolvido do que apenas as palavras. O tom de voz, a modulação do timbre e até mesmo a linguagem corporal são partes essenciais do processo. A seguir, teremos alguns roteiros de pseudo-hipnose e de sugestões não hipnóticas. Ainda que seja inviável transmitir plenamente todos esses elementos em um texto escrito, vamos utilizar alguns recursos para facilitar o entendimento de todas as variáveis.

Existe uma técnica, desenvolvida por Milton Erickson, chamada de *Yes-Set* ou *Truísmo*, que consiste em afirmar um ou mais fatos irrefutáveis à pessoa. Em seguida, citar uma outra afirmação na qual você cita o que quer obter, mesmo que seja algo sem qualquer conexão lógica com a primeira afirmativa. Ao interpretar as primeiras afirmativas como sendo verdadeiras, existe uma tendência natural do cérebro de aceitar a afirmação seguinte.

A seguir, será apresentada uma lista com exemplos de afirmativas simples que serão indiscutíveis, no caso de uma hipnose de rua:

Você está em pé/sentado agora, não está? Estou.

Neste momento, nós estamos conversando sobre hipnose, certo? Certo.

Certamente, você está na rua. Não é verdade? É verdade...

Você pode perceber que o sol está brilhando/está nublado/está chovendo neste momento, não é mesmo? É mesmo...

Além dessas afirmativas de observação, pode-se inferir outras mais complexas, como as que são apresentadas a seguir:

Você já se imaginou num emprego melhor, certo? Sim, claro!

Você já percebeu como nosso dia fica melhor se a gente abre um sorriso? Nossa, é mesmo!

Você quer uma qualidade de vida melhor, não quer? Sim. E quem não quer, não é verdade? É verdade! – Neste caso, é possível conseguir duas respostas sim de uma vez.

Durante a hipnose, pequenos comandos podem ser executados, afim de observar se o Yes Set foi alcançado. Como por exemplo:

Junte seus pés;

De um passo para frente; e

Estique os braços. Agora, abaixe o esquerdo.

Quando o sujeito responde a estes pequenos comandos, a probabilidade de ele responder aos próximos aumenta consideravelmente.

Pseudo-Hipnose

De acordo com o mentalista e hipnólogo Marcio Valentim, Pseudo Hipnose é um conjunto de técnicas simples usado para simular uma hipnose legítima.

Estas técnicas incluem movimentos de respostas fisiológicas que dão a impressão de estarem funcionando devido a hipnose. A partir destas respostas, o sujeito passar a acreditar mais no poder de sua mente, aumentando a probabilidade de sucesso da hipnose legítima.

Efeito Ideomotor

Antes de continuar, quero apresentar um conceito extremamente importante, que é a base da pseudo-hipnose: o efeito ideomotor.

O efeito ideomotor é o resultado do pensamento sobre o corpo, produzindo movimento aparentemente involuntários (MEDINA, 2016). O que caracteriza o efeito ideomotor é a influência da sugestão devido a anatomia do corpo humano.

Um exemplo disso seriam os dedos magnéticos, onde os dedos vão se atrair automaticamente, mesmo sem sugestão alguma. Então, por que damos a

sugestão e ela parece funcionar tão bem? A resposta é simples: porque os dedos possuem ligamentos que fazem com que eles se atraiam, mas, por causa da sugestão de atração, a pessoa passa a acreditar que eles se atraem pelo hipnotista e não pela anatomia da sua própria mão. É isso que faz a pseudo-hipnose funcionar tão bem.

A pseudo-hipnose não depende de uma pessoa estar hipnotizada, depende apenas dela possuir a anatomia certa para aquela sugestão.

Bom, dito isto, vamos ao que interessa! A seguir, serão apresentadas algumas rotinas de pseudo-hipnose:

Dedos Magnéticos

Por causa da anatomia das mãos, boa parte das pessoas vão sentir um leve desconforto em deixar somente os dedos indicadores separados, enquanto todos os outros dedos estão entrelaçados. Por isso, essa pseudo-hipnose é extremamente eficiente e podem dar uma certa confiança ao hipnotista. A seguir, um exemplo de rotina para Dedos Magnéticos:

Junte seus pés. Estique seus braços. Junte as mãos e entrelace os dedos. Isso mesmo, agora, levante os indicadores e separe-os, de forma ficar um espaço entre eles.

Concentre-se apenas nesse espaço vazio. E imagine uma atração magnética bem forte entre esses dedos. São imãs muito poderosos, que atraem os dedos à medida que você relaxa.

Perceba que esses dedos vão se aproximando à medida que você relaxa. E quanto mais os dedos se atraem, essa força se torna ainda maior.

E esses dedos vão se aproximando... se aproximando... e, em algum momento, eles podem querer se tocar.

A partir daqui, pode-se partir para uma hipnose de dedos colados, dependendo da resposta ao exercício.

E quando eles se tocarem, perceba que eles ficam completamente grudados. E quanto mais você tenta soltar, mais colados eles vão ficar... mais colados... mais colados... Totalmente colados!

Agora, tenta soltar, e perceba como é difícil! A medida que tanta soltar, vai ficando cada vez mais difícil! Isso, pode parar de tentar...

Para descolar os dedos do sujeito, pode-se dizer “*E quando eu bater palmas, os dedos vão descolar*”, ou “*estalar os dedos*”, ou simplesmente dizer que ele vai descolar os dedos.

Perceba que não é necessário desafiar a pessoa a soltar os dedos. Você simplesmente pode deixar que o sujeito descubra por si próprio que os dedos estão colados - o efeito é maior!

Mãos Coladas/Olhos Colados

Essa pseudo-hipnose também utiliza a anatomia das mãos para chegar ao resultado esperado. Algumas pessoas podem ter dor nas mãos, então, é necessário que se pergunte se o sujeito sente algum tipo de dor nas mãos ou nos dedos antes de fazer esta pseudo-hipnose. A seguir, um exemplo de rotina para Mãos Coladas:

Junte seus pés. Levante os braços até ficarem na altura dos olhos. Junte as mãos e entrelace os dedos. Isso mesmo, agora, posicione as mãos de forma as palmas ficarem voltadas para fora. Agora, estique os braços. Estique bem os braços.

Isso, muito bem. Agora, concentre-se apenas em um dedo da mão. E imagine uma cola muito poderosa caindo entre seus dedos. Enquanto você fixa o olhar apenas nesse dedo, a cola vai escorrendo em todos esses dedos.

Perceba que quanto mais o braço estica, mais colado fica. E agora, eu vou fazer uma contagem de 1 até 5 e, somente no 5, você tenta soltar, mas não consegue.

1... E a cola vai secando e os dedos vão colando cada vez mais. [Enquanto avança na contagem, aumente a autoridade na fala]

2... A cola seca cada vez mais, e esses dedos vão ficando ainda mais colados.

3... Esses dedos já estão colados. A cola está cada vez mais seca. Quanto mais tenta soltar, mais colado fica.

4... Quanto mais o braço estica, mais colado fica.

5... Tenta soltar, mas não consegue! Tenta soltar, mas não consegue! Isso, pode parar de tentar.

A partir daqui, pode-se partir para uma hipnose de olhos colados, dependendo da resposta ao exercício.

Agora, feche os olhos e, quando eu estalar os dedos, perceba que essa cola vai sair dos seus dedos e vai para esses olhos. E quanto mais você tenta abrir os olhos, mais colados eles ficam... Mais colados... Mais colados... Totalmente colados!

Agora, tenta abrir, mas não consegue! Tenta abrir, mas não consegue! Isso, pode parar de tentar.

Para descolar os olhos do sujeito, pode-se dizer “E quando eu bater palmas, os olhos vão abrir”, ou “estalar os dedos”, ou simplesmente dizer que ele vai abrir os olhos.

Da mesma forma que na indução anterior, não se faz necessário esse desafio “tenta soltar, mas não consegue”.

Mãos Magnéticas

Esta pseudo-hipnose pode ser usada como forma de indução ao transe hipnótico, que será tratada mais adiante. A seguir, um exemplo de rotina de Mãos Magnéticas:

Junte bem os pés, estique os braços na altura do ombro e as palmas das mãos de frente uma para outra.

Ótimo! Agora, inspire profundamente e feche seus olhos.

Imagine dois imãs: um em cada mão. E, enquanto você expira, você vai sentir uma leve atração entre as mãos. Quanto mais você expira, mais forte vai ficando essa atração.

Em algum momento, percebendo que as mãos começam a se aproximar, acompanhe e conduza.

Métodos de indução ao transe hipnótico

Dr. José Carlos Oliveira, comenta a respeito do princípio-chave da Hipnose. Ele diz que “Hipnose é o ponto de partida que permite que uma pessoa seja hipnotizada”.

Deve-se prender a atenção do indivíduo enquanto aumenta o seu grau de inibição. Resumidamente, em termos mais científicos é necessário suprimir o sistema límbico – responsável pelas emoções e comportamentos sociais; e estimular o neocórtex – responsável por funções sensoriais e movimentos voluntários.

O neocórtex, quando privado das informações fornecidas pelo sistema límbico (que além de processar a dor também controla a memória e reações como desconfiança, vergonha, medo, fome, iniciativa, prazer e desejo sexual), perde as reservas e as referências – e, por isso, fica vulnerável às sugestões do hipnotizador.

A seguir, serão apresentados os métodos mais utilizados para a indução ao transe hipnótico:

Fixação De Olhos

O método mais popular de todos graças ao famoso relóginho de bolso. Consiste em fazer a pessoa olhar fixamente para um ponto/objeto para prevenir distrações e ficar mais fácil de programar a sua mente;

Espiral Hipnótica

“Olhe fixamente para meu dedo. Ele vai começar a se mover. Enquanto ele se move, deixe a cabeça imóvel e acompanhe apenas com os olhos. Enquanto isso, você vai ficando cada vez mais relaxado, seus olhos pesam e você sente uma vontade irresistível de piscar. Seus olhos piscam cada vez mais... e mais... e mais... A cada vez que você pisca, mais você quer fechar os olhos. E eles vão fechando... fechando...”

Quando as pálpebras começarem a vibrar, leve sua mão até o rosto dele enquanto dê o comando “DURMA!”

Confusão

Método voltado para conseguir entrar na mente de pessoas mais resistentes, e consiste em iludir o paciente com atos incomuns. Um aperto de mão que se prolonga e vira uma espécie de toque ambíguo seria um exemplo de confusão, pois o cérebro estava esperando um aperto de mão do hipnotizador, devido às experiências passadas.

As pessoas sentem um certo tipo de desconforto, mesmo que em graus diferentes, quando são expostas a algum tipo de incerteza ou ambiguidade. O motivo para isso é o aumento da atividade cerebral na região da amígdala (Hsu, 2005). É nessa região que as emoções são processadas.

Quando uma pessoa está sob influência da confusão mental e não sabe o que fazer, existem dois comportamentos possíveis:

- Se desligar do que está causando a confusão mental e livrar-se disso; ou
- Seguir as instruções de alguém que ela considere um “conselheiro” no processo de decisão.

Na primeira alternativa, a pessoa se sente tão cansada mentalmente, que pode facilmente acessar um estado de transe sozinha. Já na segunda, o papel do conselheiro seria interpretado pelo hipnotista, que dará alguns comandos de relaxamento, seguidos da expressão “durma”.

Para aumentar a probabilidade da indução ao transe, deve-se introduzir ambiguidade e incerteza suficientes para provocar um desconforto e, em seguida, introduzir uma solução que faça a sensação de incerteza ir embora (“durma”).

Quando estamos buscando informações de direção e localização no espaço, automaticamente, o cérebro para tudo que está fazendo e se concentra apenas nessa tarefa. Portanto, para gerar uma confusão mental eficiente, basta pedir informações sobre a localização de algum estabelecimento para o sujeito que será hipnotizado, e não deixar que ele tenha tempo para raciocinar. A seguir, um exemplo de como conduzir essa indução:

“Você poderia me dizer onde fica a padaria mais próxima?” – Quando o sujeito se localizar e logo antes dele responder, comece a confundi-lo – *“É que eu estou meio confuso. Eu entrei dois quarteirões vindo pela direita, quando percebi que não sabia onde estava. Quando me dei conta que estava perdido, entrei na*

próxima à esquerda e segui duas ruas para frente. No momento que eu percebi que estava realmente confuso, eu virei à direita, quando vi uma placa que dizia DURMA! ”

E finalize com um pequeno choque.

O Falso Aperto De Mão De Dave Elman

Olhe fixamente para os olhos do sujeito e diga:

“Olhe nos meus olhos. Vou apertar sua mão três vezes. Na primeira vez, seus olhos ficarão pesados e cansados, mas deixe-os abertos. Na segunda vez, eles vão ficar ainda mais pesados e cansados, ainda mais cansados e vão querer se fechar. Apesar de se sentir cansado, você vai continuar com os olhos abertos. Na terceira vez, vou falar a palavra DURMA e você vai fechar os olhos e os manterá fechados, relaxando profundamente cada vez mais, sentindo-se muito relaxado. Deixe que isso aconteça”.

Mantenha seus olhos fixos nos olhos do sujeito, aperte a sua mão e diga:

“Um... seus olhos estão pesados e cansados, muito cansados...”

Solte a mão do sujeito, desvie o olhar por alguns instantes. É importante desviar o olhar. Ao fazer isso, você força o sujeito a prestar mais atenção no momento em que você o olhar novamente. Aguarde uns 2 segundos, fixe novamente o olhar nos olhos do sujeito, aperte novamente sua mão e diga:

“Dois... Seus olhos estão ainda mais pesados e cansados... muito cansados... e começarão a piscar...”

No momento em que o sujeito começar a piscar, inicie o acompanhamento e conduza:

“Isso, muito bem... eles vão piscar cada vez mais... mais e mais...”

Solte a mão do sujeito e desvie novamente o seu olhar. Aguarde uns 2 segundos, aperte a mão do sujeito novamente e diga:

“Três... olhe fixamente nos meus olhos...”

No momento exato em que o sujeito estabelecer o contato com seus olhos, diga de forma autoritária:

“DURMA!”

No momento em que for dizer a palavra “DURMA!”, puxe de maneira rápida o braço do sujeito em sua direção, realizando uma indução de choque conhecida como Arm Pull. O sujeito pode entrar em transe imediatamente - é provável que seu corpo caia em direção ao seu peito. Ampare-o e faça o aprofundamento hipnótico, se necessário.

O Falso Aperto De Mão De Richard Bandler

A rotina de Richard Bandler não envolve instruções prévias. Essa indução utiliza o elemento surpresa como fator motivacional para o transe.

Essa indução consiste na aproximação do hipnotista, simulando que deseja apertar a mão do sujeito, como se fosse um aperto de mão qualquer. No momento em que as mãos quase se tocam, como se o aperto de mão realmente acontecer, o ritual de apertar as mãos é interrompido e a mão do sujeito é levada gentilmente para o alto, deixando-a pouco acima do rosto do sujeito. Dando um passo ao lado, o hipnotista deve ficar numa posição que seja fácil segurar o braço do sujeito. Neste momento, o hipnotista mostra um ponto na mão do sujeito e diz:

“Concentre-se apenas nesse ponto. Enquanto você se concentra nesse ponto, seus olhos vão ficando cansados... e essa mão vai se aproximando do seu rosto...”

Frequentemente, fazemos algum tipo de distanciamento entre o sujeito e sua própria mão. Ou seja, é melhor falarmos *“essa mão vai se aproximando...”* do que falarmos *“sua mão vai se aproximando...”*. Isso é feito para diminuir o poder que o sujeito tem sobre seu próprio corpo.

Continue dizendo:

“Isso... enquanto ela se aproxima, seus olhos ficam ainda mais pesados e cansados... e você começa a piscar... mais e mais... sua visão vai ficando turva e embaçada...”

Acompanhe e conduza cada pequeno movimento da mão ou dos olhos do sujeito. Se desejar, empurre levemente a mão do sujeito em direção ao seu rosto.

“E vai relaxando mais e mais, sentindo-se muito bem...”

Se o sujeito der muitos sinais fisiológicos de que está entrando em transe, simplesmente diga: *“Isso... feche os olhos... e relaxe mais e mais”*. Alguns sujeitos um pouco mais resistentes, podem demorar a responder à sugestão da aproximação entre a cabeça e a mão do sujeito. Nesses casos, você dizer: *“Essa mão continua sendo atraída pela sua cabeça. No entanto, ela pode ir lentamente, no seu tempo...”*.

Ao menor sinal de movimentação da mão em direção à cabeça, acompanhe e conduza.

Se o sujeito for extremamente resistente, você pode simplesmente dizer:

“Isso... agora, feche os olhos e imagine...”, encaixando outra indução hipnótica diferente. Lembre-se: o sujeito provavelmente nunca foi hipnotizado antes e não perceberá sua mudança de planos. Após a indução, faça o aprofundamento de sua escolha.

Desequilíbrio

Este método foca em fazer o indivíduo permanecer em uma posição onde é muito difícil se manter em pé. Ao mesmo tempo, o hipnotizador pede para que o indivíduo se concentre em seus braços e pernas, forçando a pessoa a buscar um próximo comando do hipnotizador, prendendo assim sua atenção.

TÉCNICA DO BARQUINHO

“Feche os olhos e imagine que você esteja em um barquinho, balançando para frente e para trás, para um lado e para o outro”. [Faça isso enquanto balance o sujeito]. *“E quanto mais você balance, mais relaxado você fica”*.

Utilize o desequilíbrio da pessoa para iniciar uma indução de choque tornando-a mais eficaz.

Narrativa

Este método foca em pedir ao indivíduo que ele relaxe cada membro do corpo para depois o fazer imaginar uma história. Isto é necessário para começar a hipnotizar uma pessoa na prática e sem isso, não existe hipnose.

Porém, isso não é o suficiente porque fora estes pontos acima, também é necessário que o profissional domine sua linguagem corporal, sua forma de fazer contato visual e o seu tom de voz na hora de hipnotizar, para que seja possível influenciar o sujeito. Tudo tem que estar em sincronia e totalmente congruente.

Induções Ericksonianas

Induções Ericksonianas são utilizadas na hipnoterapia, em clínica de tratamento com hipnose. São histórias contadas utilizando metáforas para induzir, com palavras e expressões hipnóticas, o transe no indivíduo.

Por se tratarem de induções extremamente lentas, esse método não é utilizado na hipnose de entretenimento.

A hipnose ericksoniana é feita utilizando o acesso aos recursos inconscientes de cada indivíduo. Portanto, é totalmente personalizada.

Choque

Método focado em simular uma hipnose comum. Um exemplo seria fazer um aperto de mão em uma pessoa e então de repente, o hipnotizador faz um gesto inesperado, puxando o braço do indivíduo para baixo enquanto, ao mesmo tempo grita, a palavra “Durma!”.

INDUÇÃO DAS MÃOS MAGNÉTICAS

Imagine dois imãs: um em cada mão. E, enquanto você expira, você vai sentir uma leve atração entre as mãos. Quanto mais você expira, mais forte vai ficando essa atração.

Em algum momento, percebendo que as mãos começam a se aproximar, pode-se conduzir uma indução ao transe. A seguir, um exemplo do que pode ser dito e feito para realizar a indução:

Quando essas mãos se tocarem, você vai entrar em um estado de relaxamento profundo. As mãos se aproximam e você se sente cada vez mais relaxado. As

mãos vão se aproximando e, quando elas se tocarem, você vai entrar naquele estado de relaxamento profundo.

Neste momento, ao perceber a vibração dos olhos do sujeito, pode-se juntar, repentinamente, as mãos do sujeito, puxando ligeiramente para baixo, enquanto grita a palavra “Durma!”. A partir daí, deve-se fazer o aprofundamento.

ARM PULL

O Arm Pull é uma das técnicas mais utilizadas por hipnotistas de todo o mundo. Porém, esta técnica não deve feita com pessoas que tenham qualquer tipo de problema no pescoço, no ombro, no cotovelo ou no punho.

Para esta técnica funcionar de uma maneira mais eficaz, pode-se utilizar do desequilíbrio. Para isso, peça para o sujeito juntar os pés antes de iniciar a indução. A seguir, um exemplo de rotina para a indução do Arm Pull.

“Junte os pés. Agora, olhe fixamente para este ponto (Pode ser entre seus olhos ou a testa). A qualquer momento, eu vou dizer a palavra “DURMA” e você vai entrar em um estado de relaxamento profundo”.

Neste momento, coloque a mão sobre a nuca do sujeito, para proteger o pescoço de qualquer solavanco que possa ocorrer. Certifique-se que o braço do sujeito esteja bem solto, bem leve. Observe os olhos do sujeito, enquanto ele olha fixamente para o ponto escolhido. Quando as pálpebras do sujeito começarem a vibrar, está na hora de dar um leve puxão no braço da pessoa e gritar a palavra “DURMA”. Com a mão que está na nuca do sujeito, conduza a cabeça da pessoa para seu ombro (do mesmo lado da mão – se usar a mão esquerda para segurar a nuca, apoie e cabeça da pessoa no seu ombro esquerdo e vice-versa).

HAND DROP

Peça para que o sujeito se sente em uma cadeira, enquanto você senta em outra cadeira, como se ficasse de frente para o lado direito ou esquerdo do sujeito. Se você sentar do lado direito do sujeito, o seu joelho direito deve estar alinhado com o joelho direito do sujeito.

Peça para que o sujeito pressione para baixo sua mão enquanto olha fixamente um ponto. Quando perceber que a pessoa está pressionando diga:

"Pressione mais forte, você tem força para isso. Isso mais forte.... Mais forte".

Lembrando que seu cotovelo deve estar apoiado sobre sua coxa para evitar acidentes. Quando perceber que o sujeito está concentrado e fazendo muita força, solte sua mão da mão dele e diga a palavra "DURMA".

Observações

A zona de contato dos dedos do sujeito com sua mão deve ser muito reduzida. Isso é essencial para que você consiga, em seguida, retirar sua mão rapidamente, pois se estiver apoiando toda a mão do sujeito será mais difícil puxá-la. Lembre-se de outro detalhe: se o sujeito for muito mais forte que você, não o desafie tanto em relação a sua força.

O hipnotista Michael White faz de uma forma diferente. Ele pede para que o sujeito feche os olhos durante o processo. Isso é bom, pois algumas vezes o sujeito não entende o comando durma e fica paralisado de olhos abertos. Fique à vontade para fazer da forma que achar mais conveniente. Você pode pedir para que ele olhe diretamente em seus olhos, ou que olhe para uma luz ou um ponto fixo.

Aprofundamento

Essa é a parte mais importante da indução hipnótica. Praticamente todas as pessoas entram em transe com as induções de choque, mas elas só permanecem nesse estado por um curtíssimo período de tempo – alguns até menos de um segundo. É exatamente nessa hora que o hipnotista deve dar as sugestões para a pessoa aprofundar no transe e, assim, permanecer nesse estado por mais tempo.

O aprofundamento deve ser utilizado conforme cada caso. A seguir, serão apresentadas algumas sugestões de aprofundamento para o estado hipnótico. É importante que o tom de voz seja natural. Não force um tom que não seja o seu, pois o sujeito pode se incomodar com isso e acabar não aprofundando.

Todos esses textos de aprofundamento são inspirados nos discursos do hipnotista mais rápido do mundo, Sean Micheal Andrews.

CONTAGEM

“Apenas foque sua atenção na sua respiração. Permita que cada expiração suave te aprofunde... e profundamente relaxado. Em breve eu vou começar a contar de 10 até 1. Permita que cada número que eu digo ajude a sua mente a ficar mais relaxada, de forma que, quando eu chegar no número 1, você pode ficar ainda mais relaxado do que você está agora. E quando isso acontecer, perceba como é bom”.

Conte de 10-1 dizendo cada número quando o cliente estiver no topo de uma respiração. Depois de dizer o número 6, diga.

“Isso mesmo, permita que cada expiração suave te leve mais profundo... profundamente relaxado. (Em seguida continue a contar, dando sugestões de aprofundamento, até chegar ao número 1). Isso mesmo. Profundamente relaxado”.

PERÍODO DE SILÊNCIO

“Em breve eu vou te dar um período de silêncio. Durante esse período de silêncio, apenas foque sua atenção na respiração, permitindo que cada expiração te leve mais profundo ainda. Inspire relaxamento. Expire tensão. O seu período de silêncio começa agora”.

Dê cerca de um minuto ao sujeito. No final do período, diga:

“Isso mesmo... Cada expiração suave te aprofunda mais e mais”.

OLHOS ABERTOS E FECHADOS, FRACIONAMENTO COM TESTE DISFARÇADO

“Em breve eu vou contar de 1 até 3. Quando eu chegar no número 3, e não antes, deixe que seus olhos se abram. Mas quando eu tocar sua testa e disser ‘Durma mais profundo’, seus olhos imediatamente se fecham e você entrará em um relaxamento muito mais profundo. Se você entender isso, acene com a cabeça. OK, um, dois, três, deixe seus olhos se abrirem”.

Toque a testa do sujeito.

“Durma mais profundo”.

Faça isso três vezes, em seguida, faça um teste disfarçado.

“Um, dois, dois e meio... três. Deixe que seus olhos se abram”.

Toque a testa do sujeito novamente.

“Durma mais profundamente”.

Se os olhos do cliente abrem quando você diz “dois e meio”, ele está antecipando e, portanto, ainda não está profundo o suficiente.

ESCADARIA

“Agora, imagine que você está no topo de uma escada que tem dez degraus. Em breve eu vou contar de 1 até 3 e, quando eu falar o número 3, comece a descer as escadas na sua própria velocidade, relaxando mais e mais à medida que você desce, de forma que, quando você chegar ao fundo, você estará duas vezes mais relaxado do que está agora. Quando você chegar no fundo, sinalize com um dedo. Um... dois... três”.

ELEVADOR

“Agora, imagine que está em um elevador em um prédio de 10 andares. Imagine que você está no 10º andar e, em breve, o elevador vai começar a te levar até o subsolo, onde você vai se sentir tão relaxado. A cada andar que você passa, permita-se ficar mais e mais relaxado de forma que quando você chegar no subsolo, você vai estar muito mais relaxado do que está agora”.

“Certo, agora aperte o botão marcado ‘S’ para subsolo e começar a descer até o fim, tornando-se mais e mais relaxado a cada andar que você passa”.

Faça uma contagem regressiva até o subsolo, dizendo um número cada vez que o sujeito atingir o topo da sua respiração.

Filtro de distrações

Em hipnose de rua, onde não há como controlar os barulhos externos, tenha em mente que esses barulhos podem atrapalhar o sujeito a se concentrar e, existe uma boa chance de, com isso, ele não aprofundar a um nível de transe ideal para se realizar uma boa hipnose.

Portanto, isto será muito útil e vai até utilizar esses ruídos externos e outras distrações a seu favor na hora de hipnotizar alguém:

“Escute apenas o som da minha voz e isso pode sempre te ajudar a ficar cada vez mais e mais relaxado(a). Você vai ouvir outros sons, o trânsito do lado de fora e as vozes das pessoas” (Adicione qualquer som que possa ocorrer) etc. “Mas nenhum desses sons vai perturbar ou atrapalhar você. Na verdade, você vai descobrir que eles te ajudam a ficar ainda mais profundamente relaxado”.

De-hipnotização

É dever do hipnotizador retornar o sujeito sentindo-se melhor do que quando ele entrou em hipnose. Aqui estão duas maneiras clássicas de fazer isto. Técnicas de retornar são limitadas apenas pela sua imaginação. Apenas certifique-se de sugerir sensações de bem-estar.

Certifique-se de que a pessoa voltou do estado de transe de forma segura e tome cuidado para não haver nenhuma reação inesperada durante o retorno.

CONTAGEM DE UM A CINCO

“Em breve eu vou contar de um a cinco. Quando eu chegar no número cinco, os olhos se abrem e você se sente ótimo. Provavelmente melhor do que você esteve nas últimas semanas.

Um, lentamente, de forma tranquila e suave, sinta-se retornando à sua atenção plena.

Dois, agora você se sente relaxado e uma sensação de bem-estar entra através do chão espalhando-se por todo o seu corpo.

Três, esse maravilhoso sentimento de relaxamento e saúde começa a se espalhar por todo o seu corpo e se torna mais forte. Você está realmente se sentindo muito bem agora.

Quatro, os seus olhos se clareiam como se tivessem sido banhados em um córrego cristalino de água da montanha.

Cinco, olhos bem abertos! Respire fundo, se alongue e veja como se sente bem. Como você se sente?”

CONTAGEM DE UM A TRÊS

“Em breve eu vou contar de um a três. Quando eu chegar ao número três, seus olhos abrem e você se sente fantástico! Um... Dois... Três! Olhos abertos e veja como você se sente bem!”

Se nada for feito, o sujeito pode retornar sozinho. Em média, o retorno demora 15 minutos – pelas minhas experiências. Pode ser que, dependendo da pessoa, ela demore mais ou menos para regressar do transe ao estado de consciência normal.

Observação

Se nada for alterado na mente inconsciente ou subconsciente da pessoa, ela vai voltar ao estado normal, como se nunca tivesse passado pelo processo – com a diferença que agora será mais fácil reinduzi-la ao transe.

A Indução de Dave Elman

A indução de Dave Elman é uma das induções mais eficazes que existe. Isso porque ela possui alguns elementos fundamentais da aplicação do transe hipnótico. Essa indução é muito utilizada em consultórios terapêuticos, pois é extremamente permissiva e, de maneira geral, é rápida.

A seguir, vou apresentar um roteiro básico da indução de Dave Elman. Esse roteiro pode ser modificado, dependendo da ocasião, mas deve-se ter em mente que alguns elementos - que eu citarei a seguir - devem, sempre, fazer parte dessa indução.

ROTEIRO

Peça para a pessoa fechar os olhos;

Sugira que as pálpebras estão relaxadas e pesadas, a ponto de não ser possível mais levantá-las;

Teste o relaxamento físico - segure o braço da pessoa a uma altura de dois palmos (mais ou menos) e largue-o. Repita o processo. Se a pessoa não estiver relaxada o suficiente, peça que relaxe e deixe que você faça o trabalho por ela.

Peça que faça uma contagem regressiva de 100 até 1. Sugira que entre os números 95 e 97 os números desaparecerão. Confirme. Se não desaparecerem, peça que a pessoa pare de contar.

Faça a pessoa, mentalmente, descer algumas escadas, comparando a níveis (A, B e C). Estes níveis são comparados a relaxamentos mentais, onde o "A" é mais superficial e o "C" é mais profundo. Confirme.

Sugestões - agora a pessoa já está em relaxamento mental e podem ser aplicadas sugestões; e

De-hipnotização - Faça a pessoa regressar pelo mesmo caminho, voltando os níveis, subindo as escadas e abrindo os olhos. Uma sequência numérica progressiva pode ser sugerida.

Indução

"Apenas feche seus olhos. Agora, foque sua atenção nos músculos dos seus olhos e relaxe de maneira que seus olhos continuarão sempre fechados.

Imagine que suas pálpebras estão tão relaxadas e pesadas que elas permanecerão fechadas. Agora, faça um teste para certificar-se que você realmente vai conseguir mante-los fechados, faça força para não abri-los. Muito bem, Agora, deixe que a sensação de relaxamento espalhe-se totalmente, por todo o seu corpo, começando da cabeça e descendo para seus pés...

Isso... Muito bem... Você está conseguindo!

Daqui a pouco vou levantar sua mão (esquerda/direita) pelo punho. E você vai estar tão relaxado que esta mão e este braço estão soltos e pesados como um pano molhado. Vou levantar o braço e quando eu o soltar ele cairá com todo o peso no seu colo. Vou levantar seu braço, agora.

Perfeito! Já que você está, fisicamente, totalmente relaxado, poderá relaxar ainda mais sua mente. Em alguns instantes vou pedir para que você conte de 100 a 1, em voz alta, aumentando seu relaxamento mental a cada número... Relaxe como nunca relaxou antes!

E no momento em que você chegar no número 96, os números vão desaparecendo, você fará com que os números desapareçam. Assim, ao chegar no número 96, todos os outros números ficarão longe, turvos, inalcançáveis...

Comece a contagem regressiva, em voz alta. Isso...

Faça-os desaparecer... Desaparecer completamente... Agora...

E quando eles desaparecerem, você aumentará ainda mais o seu relaxamento mental, aprofundando cada vez mais nesse estado de relaxamento... Isso! Certo!

Eles desapareceram? Excelente.”

Aprofundamento

"Neste momento, imagine-se em um lugar bem seguro, aquele lugar que você mais gosta. Nesse lugar, você vai encontrar uma escada para baixo. Essa escada vai te levar para um lugar ainda mais bonito e tranquilo, e isso vai ajudar você a alcançar um estado ainda mais confortável.

Essa escada leva para baixo, para o subsolo A. O subsolo A é muito mais profundo do que o andar que você está agora, tanto física quanto mentalmente... Isso mesmo, muito mais profundo do que onde você está agora.

Dez vezes mais profundo mentalmente e fisicamente.

E você continua descendo...

Depois, quando você atingir o subsolo B, vai dizer para si mesmo: B, muito mais profundo que A. Então, você descerá para o subsolo C. E este é o mais profundo de todos os andares.

Quando você atingir o último andar, darei algumas sugestões em relação ao seu objetivo, aquilo que você mais deseja.

Já chegou? Ótimo! Agora, preste atenção enquanto relaxa ainda mais...

Sugestões

"Por uma boa razão, você firmemente decidiu (objetivo aqui...) porque está aprendendo agora em novos níveis de compreensão... Isso é algo totalmente novo para você.

E você está fazendo tudo certo, tudo certo para você quanto para os outros, do jeito mais apropriado... E será muito fácil (objetivo aqui...) porque você, realmente, deseja e quer (objetivo aqui...) e atingirá e desfrutará destes

profundos níveis de compreensão e entendimento que lhe ocorrerão como resultado deste processo... (Leve pausa/repetição).

Cada vez que trabalharmos com estados adaptados de consciência, você será capaz de ir mais fundo, mais rápido... (Pausa/repetição)."

De-Hipnotização

"Agora, você pode deixar aí tudo que quer deixar para trás, que atrasa a sua vida, que puxa você para baixo... Quando terminar, volte ao andar de cima... Pela mesma escada que desceu, vai voltando cada vez mais... Mais desperto, trazendo todas as suas habilidades renovadas, tudo que é de melhor para você e retornando ao seu estado habitual de consciência, totalmente melhorado e modificado...

Sentindo-se muito melhor do que antes...

E em poucos instantes você estará completamente alerta novamente..."

EXPLICAÇÃO DA INDUÇÃO DE ELMAN

Como eu disse, algumas etapas são características dessa indução. Vou explicar o motivo delas estarem presentes nesse roteiro.

Relaxamento físico - Essa é a preparação para o relaxamento mental. O relaxamento físico serve para deixar a pessoa confortável, a fim de estar preparada para receber as sugestões. Para isso, algumas sugestões de relaxamento, como se o corpo estivesse pesado, a ponto de não se conseguir mais movê-lo.

Relaxamento mental - Esta etapa é a preparação do sujeito para receber as sugestões com mais facilidade. Para isso, é sugerida a amnésia dos números e realizado o aprofundamento, a fim de estabilizar o transe. Neste caso, levantar a mão do sujeito é soltar serve para, além de conferir o relaxamento físico, ajudar a entrar no transe. Escuto muitas pessoas dizendo que tava tudo normal até eu pegar na mão e soltar. Essa sensação de queda da mão parece que confere à mente uma sensação parecida com aquela que temos quando estamos começando a dormir.

Sugestões - Aqui são sugestões hipnóticas voltadas para o tratamento do sujeito - no caso da hipnoterapia e da hipnose clínica - podendo ser aplicadas sugestões diretas ou indiretas (ericksonianas). Outras sugestões podem ser dadas, como sugestões de entretecimento, mas essa indução não é comumente usada para isso.

De-hipnotização - Por fim, é realizado o processo inverso ao da indução para conferir ao sujeito um estado alerta, para que ele possa deixar o local com segurança. Neste caso, seria interessante deixar o sujeito em observação por um período de dez a quinze minutos.

E se nada funcionar?

Caso uma pessoa não responda a uma sugestão, não se preocupe. Encare com naturalidade e diga que ela não aceitou, porque ela não quis. Não é preciso aceitar todas as sugestões.

Não insista com um sujeito que não esteja respondendo bem aos comandos. Você pode acabar passando vergonha e perdendo autoridade com as outras pessoas da plateia. Caso você perceba que nada está funcionando, sugiro dizer um pequeno texto:

“Agora feche os olhos e, eu vou contar até 3. No 3, você vai abrir os olhos se sentindo muito bem: 1... 2... 3... Abra os olhos, sentindo-se muito bem. Muito obrigado por participar”.

Escolha outro espectador, dispensando-o com muita educação.

Existe, ainda, um motivo pelo qual a hipnose não tenha funcionado. No início do livro, eu abordei um assunto chamado “Portas de percepção” e este fala sobre como uma pessoa percebe o mundo a sua volta. Caso você, caro leitor, não tenha notado, as pessoas têm ideias diferentes sobre o mundo e, claramente, a forma com que ela acessa o transe pode ser diferente da que você tenha em mente ao fazer a hipnose.

Grande parte da hipnose está na forma como conduzimos o sujeito ao transe – isto, é claro, eu estou excluindo aquelas pessoas que são muito suscetíveis, a ponto de entrarem em transe com quaisquer tipos indução. Esteja sempre atento

às portas de percepção do seu sujeito e, se precisar, revise a parte do livro que fala sobre isso.

O que não fazer durante a hipnose?

Existem certos cuidados que se deve tomar durante uma hipnose na rua, no palco ou em qualquer lugar que se esteja praticando a hipnose. A seguir, vou apresentar uma lista do que eu acho importante não fazer durante a hipnose:

Alguns hipnotistas “colam” as pessoas na rua e oferecem dinheiro para testar a capacidade de elas “descolarem” os pés do chão. Aconselho não fazer isso. A vontade de uma pessoa pegar o dinheiro pode ser mais forte do que a “cola hipnótica”;

Não dê sugestões que possam deixar a pessoa constrangida ou ridicularizada;

Não deixe ser desafiado. Por exemplo, não tente hipnotizar uma pessoa porque ela falou que duvida que você a hipnotize. A pessoa pode querer entrar em uma “batalha de mentes” e você vai acabar não conseguindo hipnotizar a pessoa;

Durante uma indução, jamais deixe o sujeito desamparado. Esteja sempre por perto para apoiar a pessoa, caso ela venha a se desequilibrar. Você deve sempre dizer que ela vai se manter em perfeito equilíbrio; e

Não dê nenhuma sugestão que vá machucar ou ferir, de alguma forma, o sujeito. Caso você esteja na rua, nunca deixe a pessoa se dirigir para uma pista ou avenida que estejam circulando veículos.

Obviamente, existem vários outros cuidados que você, como hipnotista, deve observar. Isso vai do bom senso de cada um. Então, fique sempre alerta para não prejudicar ninguém durante a hipnose.

O que é ab-reação e como lidar com isso

Freud e Breuer perceberam que, durante o estado hipnótico, alguns pacientes faziam referência a acontecimentos de seu passado e era comum que após tais relatos os sintomas fossem eliminados, sem qualquer interferência do terapeuta. Freud e Breuer elaboraram, então, a teoria da “ab-reação” e com ela uma nova

concepção etimológica da histeria. Essa teria sido causada por um trauma, sendo este um evento qualquer diante do qual o paciente não teria reagido adequadamente.

A energia mental acumulada em função dessa reação mal-sucedida seria canalizada na forma dos sintomas. Assim, durante a hipnose, o paciente teria a oportunidade de acessar novamente as lembranças vinculadas ao evento traumático e reagir a ele de forma diferente. É essa reação retroativa ao trauma que Freud e Breuer chamaram de “ab-reação”. A tarefa, portanto, do terapeuta, seria a de auxiliar o paciente, durante a hipnose, a rememorar os eventos traumáticos que deram origem a seus sintomas para que eles fossem tratados.

Para Breuer, os esquecimentos histéricos eram resultado do fato de que, na experiência do trauma, a pessoa não estaria plenamente consciente, mas num estado que hoje poderíamos chamar de “obnubilação da consciência”, ou seja, num estado semelhante ao estado hipnótico. Daí que a hipnose fosse reconhecida como a única técnica capaz de tratar a histeria, visto que aquela reproduziria no paciente o próprio estado de consciência em que o trauma foi gerado.

A ab-reação não coloca em questão as razões pelas quais o evento traumático foi deslocado para o campo inconsciente, ou seja, por que o paciente excluiu tais lembranças de seu campo de consciência. Assim, o tratamento não é mais visto como um processo de desabafo, de explosão emocional tal como acontecia na catarse. Trata-se agora de chamar o paciente a tornar-se ativo nessa viagem para dentro de si mesmo. O terapeuta passa a ser um mero instrumento para que o paciente possa se escutar, coisa que não costumamos fazer cotidianamente.

Adaptações do texto de Lucas Nápoli, A invenção do inconsciente: Freud e o nascimento da Psicanálise, de 21 de abril de 2011

<https://lucasnapoli.com/tag/ab-reacao>

Quando um sujeito é hipnotizado, seu inconsciente é acessado. O inconsciente é um lugar de mistérios, podendo ser encontradas lembranças escondidas, memórias reprimidas, e outras coisas que podem desencadear um surto psicológico, por exemplo. Caso o hipnotista não esteja preparado para lidar com

essa situação, ele pode se desesperar ao se deparar com essa reação e acabar “perdendo o controle” do sujeito.

A situação descrita acima é conhecida na hipnose como Ab-Reação. Isto pode variar desde soluços pequenos até gritar e se debater. Muitas vezes, as pessoas vão guardar fortes emoções de tristeza, pânico ou raiva e, quando em transe, elas podem acabar liberando estas emoções.

Quando isso acontecer, mantenha a calma, evite encostar na pessoa e calmamente diga esta frase: “A cena desaparece, e você se concentra na sua respiração”. Continue repetindo até que o sujeito se acalme e a reação desapareça.

Não pergunte o que está errado ou tente fazer qualquer terapia durante uma ab-reação. Apenas fale a frase descrita acima e espere a ab-reação passar, observando para não tocar no sujeito, uma vez que pode-se instalar âncoras de acesso à ab-reação.

Ressaca hipnótica

Algumas vezes, ao emergir uma pessoa do transe, ela pode queixar-se de uma sensação de confusão, estar distanciada, ainda hipnotizada ou, até mesmo, de dor de cabeça e náuseas.

Isso é conhecido como ressaca hipnótica e é fácil de corrigir. Basta dizer ao sujeito para fechar os olhos e, em seguida, contar de 1 até 5 lentamente, dando sugestões para se sentir muito bem, muito saudável e muito alerta. Caso persista, repita o processo, fazendo uma contagem de 1 até 10, enfatizando sugestões de bem-estar, sentimentos bons e saudáveis.

Normalmente, a sensação da ressaca hipnótica dura até o sujeito sair totalmente do transe.

Estado Esdaile

A hipnose é um estado muito relaxante. Ocasionalmente, um sujeito pode querer permanecer nesse estado, não emergindo ao comando simples de retornar. É como se a pessoa passasse um dia inteiro trabalhando e, de repente, surge um tempinho para ela descansar.

Obviamente, será muito difícil fazê-la levantar! Portanto, neste caso, o hipnotista deverá seguir um protocolo, que funciona em grande parte da situação.

O processo é simples, com apenas 3 passos para fazer o sujeito retornar, já que não conseguiu emergir quando foi instruído. Faça o seguinte:

Diga ao sujeito que agora é a hora de retornar. Dessa vez, com mais autoridade;

Caso não dê certo, pergunte se ele pode ouvir você e peça para ele sinalizar com o dedo. Caso ele sinalize, pergunte o motivo de ele não ter retornado.

Se nenhuma das anteriores funcionar, provavelmente o sujeito entrou num estado que se chama de Estado Esdaile, ou coma hipnótico. Neste caso, deve-se fazer o que se chama de negociação. A negociação é feita a partir do seguinte script:

“Eu sei que você gosta muito deste estado de relaxamento. Mas, se você não voltar agora, você nunca mais vai conseguir voltar para este estado. Agora, eu vou contar de 1 até 5, e no 5 você vai voltar, se sentindo muito bem, muito realizado”.

E, inicie a contagem. A cada número que for dito, dê sugestões para o sujeito despertar, se sentindo cada vez melhor.

Observação

O Estado Esdaile é apenas um estado onde o sujeito se sente extremamente confortável no transe e não quer voltar. Portanto, eu - Gustavo Licursi - não considero o Estado Esdaile como um nível de transe. Se fosse nível, não se chamaria “estado”. Esse conceito pode variar dependendo do autor.

Temas para hipnose de palco

Aqui vão alguns temas para você utilizar em suas hipnose na rua (street hypnosis) ou em show:

1. A Pessoa mais Inteligente do mundo – A partir de agora, você é a pessoa mais inteligente do mundo. Você pode responder qualquer pergunta que fizerem pra você.

2. Alien – Você é um alien de outro planeta, mas você aprendeu português (ou, também, você só fala a língua do seu planeta, e entende o português).
3. Amarrando os sapatos – Diga aos sujeitos que eles não podem amarrar os sapatos, não importa o quanto eles tentem.
4. Banda Marcial – Afirme que todos estão numa banda marcial. Você dirá para todos marcharem ao redor do palco/teatro/rua.
5. Bocejar – Na contagem de três a todos vocês vão começar a bocejar. Vocês não serão capazes de parar de bocejar até que você veja alguém na plateia bocejar. Quando você vir alguém bocejando na plateia, então você vai dormir.
6. Boneco de neve – Na contagem de três vamos todos levantar-se e começar a fazer um boneco de neve.
7. Braço flutuando – Seu braço direito agora está flutuando no ar. Enquanto você empurra seu braço direito para baixo, o braço esquerdo flutua para cima.
8. Braço rígido – Estenda seu braço direito à sua frente. O braço está ficando tão rígido que não poderá se dobrar.
9. Braços pesados – Seus braços estão tão pesados que você não pode sustentá-los.
10. Brincando – Na contagem de três vamos todos levantar-se e brincar de ciranda cirandinha.
11. Brincando de uni-duni-tê – Você vai começar a brincar de uni-duni-tê com a pessoa sentado ao seu lado, mais rápido, mais rápido, mais rápido.
12. Cantando – Você está se preparando para um show. Você é um artista de sucesso e vai cantar sua música preferida quando abrirem as cortinas. Prepare-se, as cortinas começaram a se abrir. Quando elas estiverem completamente abertas, você começa a cantar. Um, dois, três, elas se abriram!
13. Carinho em um cachorro/Pokémon – Diga aos sujeitos que eles estão segurando um lindo cachorrinho/Pokémon, e eles devem acaricia-lo.

14. Cheiro Ruim – Diga aos envolvidos que eles irão começar a sentir um cheiro ruim vindo das pessoas sentadas próximas a eles.

15. Chiclete no sapato – Diga aos envolvidos que eles têm chiclete em seus sapatos e que eles devem tentar tirá-lo. Enquanto eles tocam seus sapatos, você dirá que o chiclete grudou em seus dedos, mãos, em seus cabelos e assim por diante.

16. Chovendo – Diga que está começando a chover, e que todo mundo está ficando encharcado.

17. Chovendo Dinheiro – Diga os sujeitos que ele está começando a chover dinheiro, e que eles podem manter parte do dinheiro que eles pegarem.

18. Coceira no corpo – Na contagem 3 alguma parte do seu corpo começará a coçar. Você precisará coçá-la.

19. Colorindo – Vocês são crianças colorindo em seus livros de colorir. Na contagem de 3, a pessoa ao lado pintou seu livro. Um, Dois, Três...

20. Comendo - Deixe que os envolvidos imaginem-se comendo vários tipos de comida, bem como melancia, sorvete, espiga de milho.

21. Converse na linguagem da Lua – Diga os assuntos que eles pousaram na Lua e agora eles vão começar a falar em linguagem da lua.

22. Corda bamba – Agora você está caminhando na corda bamba. Do tipo que vemos em um circo.

23. Corrida – Com os participantes sentados em cadeiras, diga que eles são pilotos profissionais e que agora estarão dirigindo em uma corrida.

24. Corrida de cavalos – Dê a cada um dos participantes um número. Agora, deixe que eles vejam uma corrida de cavalos que possuam números que correspondam aos deles. Diga-lhes que será uma corrida. Se seus cavalos vencerem, eles ganharão R\$50.000,00. Certifique-se de que eles saibam que é permitido torcer.

25. Cupido – Você é o cupido e estarão procurando por alguém para atirar suas flechas de amor.

26. Dançarino – Você é um grande dançarino e agora começará a dançar.
27. Desenhando – Em um momento eu darei a cada uma de vocês, crianças, um pedaço de papel e um marcador. Todos vocês desenharão para mim uma bela foto.
28. Desenho – Diga aos envolvidos que eles viraram personagens de desenhos animados. Agora você entrevistará alguns deles.
29. DJ – Você é um famoso DJ em um grande show.
30. Enfermeira – Você é uma enfermeira que precisa dar uma injeção nas pessoas da primeira fileira. Você não receberá um não como resposta.
31. Esconda um cheque – Você recebeu um cheque de R\$10.000, esconda-o onde ninguém poderá achá-lo.
32. Escudo invisível – Diga aos participantes do sexo oposto que eles estão apaixonados por você. Diga-lhes que eles querem te abraçar, mas há um escudo invisível ao redor do seu corpo e eles não podem alcançá-lo.
33. Esqueça: Adição – Você não sabe somar. Toda vez que você tentar somar você perceberá que a resposta é 17.
34. Esqueça: Alfabeto – Você não consegue se lembrar do alfabeto. Cada vez que você tentar falar as vogais, você dirá E – I – E – I – O – U.
35. Esqueça: Aniversário – Você pode não lembrar do seu aniversário. Você não lembrará da data.
36. Esqueça: Carro – Você não se lembrará mais de qualquer coisa sobre seu carro. Você não se recorda do tipo, cor, ano ou estilo.
37. Esqueça: Endereço – Você não consegue se lembrar do seu endereço. Você consegue se lembrar de como sua casa é, mas não lembrará da rua ou do número.
38. Esqueça: Esportes – Você não se lembrará nada sobre esportes. Você não terá ideia de como um jogo é jogado.

39. Esqueça: Idade – Você não se lembra da sua idade. Você não faz ideia. A única coisa que você tem certeza é que não tem 100 anos de idade.

40. Esqueça: Nome – Na contagem 3 você não irá se lembrar de qual é o seu nome.

41. Esqueça: Nome do cônjuge – Você não mais se lembrará do nome do seu cônjuge. Você sabe que é casado, mas não consegue se lembrar o nome.

42. Esqueça: Números – Você não será capaz de se lembrar do número entre o 5 e o 7. O número entre 5 e 7 se foi. Quero que conte, em voz alta, em seus dedos cada um. 1,2,3,4,5,7,8...??

43. Esqueça: País – Você não se lembrará do país que você é. Você pode se lembrar de diferentes países, mas nenhum soará familiar.

44. Esqueça: Piada – Na contagem 3 você pensará em uma piada engraçada que gostaria de me contar. Quando eu pedir que você me conte você se esquecerá totalmente do final.

45. Esqueça: Presidente – Você não se lembrará de quem é o presidente. Toda vez que você pensar, você pensará em um personagem de desenho.

46. Esqueça: Soletração – Você não conseguirá soletrar nenhuma palavra com mais de três letras.

47. Esqueça: Telefone – Você não pode se lembrar do seu telefone. Você pode se lembrar do primeiro e do último número, mas será incapaz de se lembrar dos demais.

48. Esqueça: Trabalho – Você não mais se lembrará de onde trabalha.

49. Esqueça: O que está fazendo – Você não será capaz de se recordar do que está fazendo. Quando eu perguntar sobre isso, você não terá a mínima ideia do que está fazendo.

50. Esqueça: Último banho – É impossível para você se recordar da última vez em que tomou um banho ou uma ducha.

51. Estatua – Na contagem de três você vai se levantar e começar a dançar. Quando eu digo a palavra estatua você vai parar sem mover um músculo.

52. Fogos de artifício – Você está assistindo à queima de fogos e cada vez que eu estalar meus dedos você dirá 'UAU' ou 'LINDO'.

53. Gosto de limão – Você agora está notando um gosto de limão na boca.

54. Gravidade Zero – Diga os sujeitos que estão no espaço e estão sem peso.

55. Prêmio de fantasia – Você ganhou o prêmio de melhor fantasia em uma festa a fantasia. Me fale sobre sua fantasia.

56. Hipnólogo – Você agora é um hipnólogo. Na contagem 3 você hipnotizará o grupo.

57. Hipnólogo falso – Quando eu disser a palavra "Bom", você ficará em pé e dirá que o hipnólogo é falso e não acredita em hipnose.

58. Hippie – Vocês todos estão se tornando hippies dos anos 60.

59. Indução mental – Na contagem 3 você estará acordado e abrirá os olhos. Eu então hipnotizarei você com o meu pensamento. Eu irei ao canto do palco e pensarei na palavra 'dormir'. Todos vocês 'pegarão' meu pensamento e entrarão em um transe ainda mais profundo.

60. Inspetor de cotovelos - Você é o inspetor de cotovelos mais famoso do mundo. Você andará pelo espaço e inspecionará o cotovelo das pessoas. Tenha certeza de que eles dobrem corretamente.

61. James Bond – Você é James Bond, um agente secreto.

62. Loteria – Diga a todos os envolvidos que a próxima vez que eles ouvirem o número 34, eles saberão que ganharam dez milhões na loteria.

63. Mãos estranhas – Na contagem de três todos os homens no palco vai notar que eles estão utilizando esmalte vermelho. As mulheres vão tentar não rir, mas quando elas riem eles vão perceber que suas mãos estão ficando muito peludas.

64. Miss Brasil – Você foi coroada miss brasil. Você andará pelo palco mandando beijos para a plateia.

65. Mister Brasil – Você é agora Mister Brasil e andará mostrando seus músculos perfeitos.

66. Multa de velocidade – Você acaba de ser parado pela polícia por dirigir a 110 km em uma via de 60 km. Prepare-se para dar uma boa desculpa.

67. Música em um sapato – Diga aos participantes que eles começarão a ouvir sua música preferida. Enquanto eles começam a responder à música, avise-os que a música está vindo de seus sapatos.

68. Natal – Na contagem 3 será manhã de natal. Vocês todos são crianças e estão surpresos com o que ganharam.

69. Neve – Agora você percebe que está esfriando e começa a nevar. Você pode ver a neve e toca-la.

70. Óculos de Raio-X – Entregue um par de óculos de sol sem as lentes para um sujeito e diga para ele que estes são óculos de raios-X. Permitir que o sujeito olhe a audiência.

71. Olhos colados – Seus olhos agora estão colados e você não conseguirá abri-los.

72. Papai-noel – Você agora é o Papai Noel.

73. Parte favorita crescendo – Avise aos envolvidos que suas partes favoritas agora estão ficando maiores e maiores. Certifique-se de devolvê-las ao tamanho normal.

74. Parte favorita encolhendo – Informe os envolvidos que suas partes preferidas do corpo estão encolhendo. Menor e menor.

75. Pelos no corpo – Diga aos envolvidos que seus corpos estão ficando inteiramente cobertos por pelos.

76. Perder a voz – Na contagem 3 você desejará cantar, mas nada sairá de sua boca.

77. Pescando – Na contagem 3 vocês todos estarão pescando. 1, 2, 3, pode jogar a linha no lago bem a sua frente

78. Todos nus – Diga aos envolvidos que eles olharão para o público e notarão que todos estão nus.

79. Colado: Cadeira – Diga a um dos sujeitos que você vai enviá-lo de volta para o seu lugar na plateia, mas não importa o quanto ele tente se levantar, ele estará colado na cadeira.

80. Colado: Dedo – Você vai colocar o seu dedo indicador em seu ouvido e achar que ele ficou preso lá. Você não pode puxar o dedo do seu ouvido. A única maneira de tirar o seu dedo indicador de sua orelha é colocar o seu outro dedo indicador no nariz. Agora você pode remover o dedo indicador de sua orelha, mas o dedo em seu nariz está agora colado.

81. Colado: Pé – Você vai tentar deixar o palco, mas vai descobrir que o seu pé está colado.

82. Rasgar o papel – Dê um pedaço de papel para os envolvidos e diga-lhes que eles serão incapazes de rasgar o papel.

83. Rindo – Na contagem 3 você começará a rir da pessoa sentada próxima a você.

84. Rindo em um filme engraçado – Diga aos participantes que eles verão um filme engraçado que causará um ataque de riso e eles rirão muito alto.

85. Sala fria – Diga aos envolvidos que eles estão com muito frio.

86. Sala quente – Diga aos envolvidos que eles estão se sentindo muito quentes.

87. Show de talentos – Agora vamos ter um show de talentos e ver quem vai ganhar uma grande surpresa. Na contagem de três que você estará pronto para cantar, dançar, recitar um poema, ou contar uma piada.

88. Super-homem – Você é o super-homem. Você vai continuar a tentar voar, mas terá problemas para sair do chão.

89. Surfe – Na contagem de três todos vocês vão ficar de pé. Você vai surfar em uma onda grande.

90. Tocando um instrumento – Aconselhe todos os sujeitos que eles são músicos e eles vão começar a tocar um instrumento.

91. Tornando-se uma celebridade – Diga ao grupo que eles são celebridades famosas. Você pode pedir para que eles se apresentem ou realizem uma entrevista com alguns selecionados.

92. Umbigo perdido – Na contagem 3 você notará que alguém roubou seu umbigo. 1, 2, 3, coloque suas mãos na abertura para não deixar o ar escapar.

93. Voando para a Lua – Diga aos envolvidos que eles estão em um foguete indo para a lua. Diga-lhes para olharem para fora da janela e descreverem o que eles veem.



LINGUAGEM CORPORAL

Falamos com a boca, mas nos comunicamos com todo o corpo. Até o umbigo, que parece ser bem improvável de poder comunicar alguma coisa, pode nos dizer algo se uma pessoa estiver usando um piercing; seria improvável uma pessoa usando um piercing no umbigo que seja tímida e recatada.

Para que serve a linguagem corporal na hipnose? A resposta é bem direta: para termos uma ideia de com quem estamos lidando de uma maneira bem rápida. O

hipnotista tem pouquíssimo tempo para decidir qual indução será mais eficaz com determinado sujeito. É observando o comportamento de cada um que decidiremos qual a melhor maneira para se colocar aquele que está à nossa frente em transe e a melhor forma dele aceitar as sugestões que daremos. Entender as expressões faciais e a linguagem corporal é como ler a mente de alguém, só que através do corpo.

Se você não consegue ler e identificar a linguagem corporal, poderá deixar as pessoas frustradas. E isso não é uma questão de possuir certificações e diplomas. Você pode ter um Pós-Doutorado em Medicina Nuclear e ainda assim, não conseguir ler os sinais emitidos pelas outras pessoas. Da mesma forma que você pode não tirar notas altas na escola e entender perfeitamente o que outras pessoas estão querendo dizer apenas observando seu comportamento.

Neste capítulo, descreverei alguns sinais que as pessoas emitem e o que eles provavelmente querem dizer com aquilo. Digo provavelmente, porque é impossível determinar com precisão observando apenas alguns lances que as pessoas dão. Quanto maior for a quantidade de sinais observados, mais próximo da realidade você estará – o que não quer dizer que esteja sempre correto.

Aqui eu não vou abordar a ciência por trás da linguagem corporal. Quero que isso seja o mais prático possível. Então, vamos ao que interessa!

Forma de comunicação

Linguagem corporal é uma forma de comunicação não-verbal. Abrange principalmente gestos, postura, expressões faciais, movimento dos olhos e a proximidade entre locutor e o interlocutor.

Os primeiros estudos científicos sobre linguagem corporal foram feitos por Charles Darwin e publicadas no livro *A EXPRESSÃO DAS EMOÇÕES EM HOMENS E ANIMAIS*. Darwin defendia que os mamíferos demonstravam suas emoções através de expressões faciais. A linguagem corporal foi uma das primeiras formas de comunicação humana e continua sendo uma das mais fortes e expressivas. A Linguagem corporal vem sendo utilizada há milhões de anos e está relacionada principalmente ao sistema límbico (mesencéfalo), a segunda estrutura mais primitiva do nosso cérebro.

O surgimento da linguagem verbal há mais de 40.000 anos e da escrita, há 4.000 anos só foram possíveis com o desenvolvimento de uma complexa estrutura cerebral denominada de neocórtex. Como seres humanos, podemos escolher palavras, criar imagens, fazer abstrações e mentir utilizando sobretudo o neocórtex, porém o sistema límbico, responsável pelos sentimentos, envia impulsos elétricos ao corpo, gerando expressões e movimentos, muitas vezes sem nos darmos conta deles. A linguagem corporal pode se manifestar estimulada também pela parte mais antiga e primitiva do cérebro, o sistema reptiliano. Essa estrutura, localizada no talo cerebral, controla as funções corporais e regula nossas necessidades de sobrevivência: batimentos cardíacos, respiração, digestão e reprodução. O corpo em si demonstra varias formas de comunicações como olhares, gestos, etc.

Isso implica dizer que, apesar de podermos controlar quase tudo que dizemos, o contrário ocorre com nossos comportamentos e expressões - controlamos apenas uma pequena fração de nossa linguagem corporal (MATSCHING, 2012).

Todos são iguais?

Se você está lendo esse livro, provavelmente já tenha vivido o suficiente para saber que não somos todos iguais. Isso se aplica, também, à linguagem corporal de cada um de nós. Isso se deve ao fato de que cada pessoa expressa-se de formas diferentes.

Por exemplo, você já devem ter notado que alguns irmão gêmeos, apesar de parecerem fisicamente idênticos, possuem comportamentos bastante distintos. Dizem que irmãos mais velhos são mais tranquilos, enquanto os mais novos são mais agitados - ou vice-versa. O importante é perceber que não importa se as pessoas tenham sido criadas no mesmo ambiente ou com as mesmas pessoas, teremos sempre comportamentos diferentes.

Independentemente de como você aja, sua linguagem corporal deve sempre estar de acordo com seu tipo. Suas expressões, sua linguagem, seu estilo e tudo mais em você deve ser coerente e estar em conformidade, pois, caso contrário, tudo parecerá forçado.

Você já deve ter percebido alguém assim: a pessoa mostra-se feliz, quer falar de coisas boas, mas está sempre de ombros caídos, sobrancelhas rebaixadas e olhando demais para os cantos. Você acha que essa pessoa está verdadeiramente feliz? É óbvio que não.

A mente produz; o corpo reproduz

É interessante como os pensamentos influenciam diretamente nossas expressões físicas. Pense em algo alegre e logo você estará sorrindo. Pense em algo triste, logo você abaixará a cabeça.

Seu estado mental reflete diretamente no comportamento. Mente e corpo são entidades distintas, porém indissociáveis. Uma vez que você produz, seu corpo irá produzir efeitos sobre estes pensamentos e modificará seu comportamento para que seu corpo reproduza o significado do que pensou.

Se eu perguntar a você “como você está hoje?” e você me responder “Ah, estou bem...” balançando a cabeça negativamente, apontando o rosto para o chão e sacudindo os ombros, certamente eu saberei que não está nada bem.

A importância da linguagem

Por que a linguagem corporal é tão importante? Bom, primeiro porque, como vimos no parágrafo anterior, ela surgiu bem antes da linguagem falada ou mesmo da escrita. Os gestos e as expressões faciais falam muito mais do que as palavras.

Uma pesquisa da Universidade da Califórnia - Los Angeles (UCLA), publicada no artigo *Interference of attitudes form nonverbal communication in two channels*, no *The Journal of Counselling Psychology*, vol. 31, 1967, pp. 248-52, apurou que a mensagem na comunicação interpessoal é transferida na seguinte proporção:

7% - Verbal (somente palavras);

38% - Vocal (incluindo tom de voz, velocidade, ritmo, volume e entonação);

e

55% - Não-verbal (incluindo gestos, expressões faciais, postura e demais informações expressas sem palavras).

Todos nascemos sabendo identificar algumas das muitas expressões faciais, gestos e posturas e também ao longo da vida aprendemos a identificar várias outras. Porém, devido à linguagem corporal não fazer parte do sistema educacional tradicional e ainda hoje ser pouco estudada e difundida, uma grande variedade de gestos passam despercebidos.

Um dos especialistas em linguagem corporal no Brasil, Bruno Santos da Silva, versa que a comunicação é o primórdio de nossa evolução, estando presente em cada momento de nossa vida, sendo altamente poderosa na comunicação não-verbal. Assim, é a linguagem corporal que revela as primeiras intenções e as mentiras que são aparentes nas incongruências cognitivas.

A linguagem corporal é a principal forma de comunicação. O primeiro contato que temos com as pessoas é através das expressões e do comportamento. O processo elementar do rapport acontece através da linguagem não-verbal, sendo possível até influenciar estados mentais e sentimentos através de gestos e expressões comportamentais.

Analizando a linguagem corporal

A nossa postura diz muito sobre nossa personalidade. Lembre-se: a mente produz e o corpo reproduz. Você já deve ter notado algumas pessoas caminhando pelas ruas: umas de cabeça baixa, ombros recaídos e passos lentos, outras olhando para o horizonte, peito estufado e passos firmes. Qual a diferença entre esses dois tipos de pessoas? A primeira não tem motivação alguma, como se não possuísse qualquer objetivo de vida. Em compensação, a segunda parece estar completamente certa do que deve fazer, transparecendo plena confiança em si mesmo.

Basta observar por uns instantes uma pessoa e já podemos inferir algo de sua personalidade. Por exemplo, pessoas que movem repetidamente o pé para cima e para baixo, balançando com certa velocidade, enquanto fazem uma prova ou conversam com alguém, certamente estão nervosas e inseguras e, provavelmente, com uma sensação de que não deveriam estar ali.

Observar as pessoas conversando pode ser um ótimo exercício para aprimorar a identificação de padrões comportamentais. Apenas tenha cuidado para não

parecer que está bisbilhotando. Aproveite para observar seu próprio comportamento e sua postura.

Postura

A postura que o nosso corpo adquire quando falamos com outra pessoa tem mais significado do que podemos imaginar. A postura que tomamos pode facilitar o caminho para conquistar alguém, melhorar a nossa qualidade de expressão ou entender de maneira mais clara a quem nos acompanha. Se soubermos usar e interpretar a postura de nossos ouvintes numa conversa, seja num negócio, seja informal, poderemos contornar situações desagradáveis e até mesmo ganhar sua confiança.

Dentro da linguagem corporal falamos de posturas abertas ou fechadas. As primeiras são aquelas posturas onde não há barreiras como os braços ou as pernas entre um interlocutor e outros. Pelo outro lado, existem as posturas fechadas onde, por exemplo, se usam os braços cruzados para isolar ou proteger o corpo (de forma inconsciente na maioria dos casos), ou mesmo qualquer objeto que possa ser usado para “separar” ou “distanciar”.

Além do mais, é importante considerar as posições ideais para falar de acordo ao caso. Em situações competitivas, interlocutor e ouvinte estarão frente a frente. Para ajudar ou cooperar, o mais comum é estarem lado a lado. Já para uma conversa informal, desde que haja algum tipo de abertura para outras pessoas, o comum é estarem formando um ângulo reto. Quanto mais agudo ou fechado é este ângulo, mais particular é a conversa.

Pessoas que trocam de posição constantemente, em geral, não possuem pontos de vista sólidos e mudam de opinião com frequência. Não passam uma impressão firme, podendo deixar transparecer falta de autoconfiança. São pessoas inseguras e ansiosas e passam a sensação de que preferiam estar em outro lugar.

Algumas vezes percebemos pessoas que parecem estar chumbadas no chão, como se fizessem parte dele, e pouco se movimentam. Essas pessoas, de certa forma, são inflexíveis e rígidas na sua maneira de pensar. Raramente vai concordar com você, a não ser que você fale exatamente o que ela quer ouvir.

Se alguém estiver curvado, com ombros caídos e cabeça baixa, você já sabe o que isso quer dizer - ela está sem nenhuma energia. Geralmente, essa postura é adotada por pessoas introspectivas, que encolhem-se, ocupando o menor espaço possível. Querem passar despercebidas e evitam contato com outras pessoas. Em alguns casos, essas pessoas possuem pensamentos depressivos e autodestrutivos.

Pessoas que ficam paradas, com o peito estufado, coluna ereta, ombros largos e olhar firme, demonstram poder, autoconfiança e segurança. Essa postura é adotada por pessoas bem sucedidas e vitoriosas. Isso também serve para o caminhar. Pessoas que caminham firmemente, possuem objetivos concretos.

Braços

Colocar os braços para trás e esconder as mãos pode ser interpretado como ameaçador, como se alguém estivesse querendo esconder algo. De certa forma, segurar as mãos atrás das costas pode apresentar uma atitude passiva e reticente. Mas, ao mesmo tempo, mostra segurança, uma vez que a pessoa está deixando a região frontal desprotegida, como se não tivesse medo do que está por vir. Esta é uma postura adotada por líderes e militares.

Diferentemente, colocar as mãos sobre a região pélvica pode indicar que a pessoa está na defensiva, se sentindo insegura, querendo proteger-se de alguma coisa.

Cruzar os braços, na maioria das vezes, pode ser interpretado como uma postura defensiva e demonstrar desinteresse. Quando o corpo se fecha, a mente se fecha, e vice-versa. Quando alguém está falando algo e outra pessoa cruza os braços, isso pode indicar que o ouvinte não gostou do que foi dito. Entretanto, essa é uma postura mais confortável para alguém que esteja de pé por muito tempo ou que esteja querendo aquecer o corpo num dia frio.

Esconder as mãos nos bolsos indica insegurança, como se a pessoa estivesse querendo esconder-se de determinada situação. Pode indicar ameaça, como no caso das mãos para trás. Dependendo de como estão posicionados os braços, essa posição pode significar um pouco mais. Por exemplo, se as mãos não estão totalmente dentro dos bolsos e os braços estão mais afastados do corpo, pode indicar que a pessoa, apesar de estar desconfortável naquele momento, está tentando se impor, ocupando mais espaço.

Uma pessoa que cruza os braços, depois apoia o cotovelo sobre a outra mão, apoiando o queixo, claramente está desinteressada e entediada naquela situação.

Mãos

Utilizamos as mãos com grande frequência para executar tarefas diárias. Portanto, não é de se espantar que também sejam bastante utilizadas na comunicação não-verbal. Já reparou que é bem difícil conversar com alguém sem gesticular? As pessoas gesticulam mesmo quando estão falando ao telefone, sem que a outra pessoa veja!

É importante conhecer o significado dos gestos das mãos e dos dedos em uma conversa, principalmente se essa for uma entrevista de emprego.

Mãos fechadas ou apertadas contra o corpo podem indicar insegurança ou frustração. Enquanto mãos juntas com os dedos se tocando em forma de telhado demonstram segurança e autoconfiança. Essa última é bastante utilizada por líderes e pessoas no poder. Entretanto, se os dedos entrelaçados apontam para cima, como um ouriço, pode ser que a pessoa tenha adotado uma postura defensiva.

Caso você queira convencer alguém de que esteja certo ou queira reforçar e destacar algum ponto durante a conversa, basta colocar as mãos justapostas - palma a palma - para frente, apontando na direção do interlocutor. Porém, apontar o dedo indicador para alguém pode ser considerado um sinal ameaçador ou um símbolo de agressão, causando uma impressão autoritária.

Segurar o pulso, geralmente, é considerado uma posição de descontentamento. Agora, se a pessoa escorrega a mão pelo antebraço oposto, pode-se inferir que ela esteja com raiva e possa ser agressiva. Esse gesto demonstra que a pessoa está se segurando para não fazer alguma besteira, como bater em você, por exemplo.

Estados Mentais

Em geral, estados mentais são definidos como emoções e sentimentos. O Ph.D. Jo-Ellan Dimitrius, autor do livro DECIFRAR PESSOAS, cita alguns estados emocionais e seus movimentos característicos de acordo com a linguagem corporal observada em cada um. A seguir, vamos analisar estes estados mentais e os movimentos que indicam cada um deles.

Raiva

Vamos começar por um dos estados que eu acho mais fáceis de identificar. A raiva pode ser expressada de algumas formas diferentes, mas segue esses mesmos padrões:

- rosto avermelhado;
- braços e pernas cruzados;
- respiração e fala curtas e rápidas;
- lábios apertados e mandíbula pressionada;
- tremor
- punhos cerrados;
- sarcasmo; e
- tensão distribuída pelo corpo.



Algumas pessoas demonstram a raiva invadindo o espaço físico da outra pessoa, projetando-se sobre ela, com o olhar fixo e fulminante, adotando uma postura ofensiva, como se fosse atacar ou, até mesmo, atacando em determinadas situações. Outras pessoas adotam a postura defensiva, cruzando os braços e franzindo a testa e apertando os lábios.

A postura que será adotada pela pessoa com este estado mental vai depender de alguns fatores, tais como, o lugar, as pessoas envolvidas e a índole de quem está com raiva.

Portanto, fique atento para não provocar alguém que não se controle ou não se importe com quem você seja.

Tédio

Este é outro estado mental fácil de identificar. Pessoas entediadas, frequentemente, querem estar em outro lugar, de preferência, fazendo outra coisa. Por conta disso, elas vão procurar fazer outras atividades, chamadas de dispersivas.



A seguir, serão apresentados alguns padrões que indicam tédio:

- olhar para o horizonte ou deixar que os olhos vagueiem;

- fazer outra tarefa (dispersão);
- revirar os olhos;
- tamborilar os dedos;
- adotar um comportamento sonolento (bocejar, espreguiçar, fechar os olhos, apoiar a cabeça)
- afastar-se do interlocutor; e
- apontar o corpo em outra direção.

O tédio é fácil de identificar por se tratar de um estado difícil de se esconder. Isso porque o corpo vai ficando sonolento e seria um talento considerável tentar escondê-lo. Para não demonstrar que está entediado, tente ficar quieto.

Atenção

A atenção caracteriza-se pela imobilidade. Estar imóvel indica concentração no que uma pessoa esteja dizendo ou no pensamento interior.



Uma pessoa concentrada e atenta pode movimentar-se ritmicamente, executando movimentos simples e repetitivos. Diferentemente do estado anterior, esses movimentos são inconscientes, pois a mente consciente encontra-se totalmente ocupada e envolvida.

Estes são alguns padrões que indicam atenção:

- inclinar-se na direção do interlocutor;
- balançar com a cabeça;
- imobilidade; e
- contato visual com olhar fixo.

Isso não significa que, caso a pessoa não apresente algum desses padrões, não esteja interessada em você.

Honestidade

Pessoas honestas geralmente são abertas e descontraídas, diferentemente das pessoas desonestas que são tensas e nervosas. Isso não se aplica aos mentirosos profissionais, pois a sua linguagem corporal vai ser natural, apesar da mentira.

A mentira, de uma forma geral, é fácil de ser detectada quando a pessoa mente ocasionalmente. Normalmente, os sintomas da mentira aparecem quando a pessoa tem consciência de que está mentindo, pois elas se sentem desconfortáveis com a mentira.



Alguns padrões de mentira são:

- inquietação;
- fala rápida (quando não for natural);
- mudança da tonalidade da voz;
- nervosismo;
- suor;
- tremor;
- movimentos que escondam olhos, boca e mãos;
- coçar-se e esfregar o nariz;
- frequência do piscar dos olhos aumentada;
- passar a língua nos dentes e nos lábios; e
- invasão do espaço pessoal.

Ainda neste capítulo, abordaremos mais este tópico sobre a mentira.

Frustração

A Doutora em Psicologia Social, Cristiane Faiad de Moura, em sua tese sobre “Reação à frustração: construção e validação da medida e proposta de um perfil de reação” classifica a frustração como um estado emocional negativo que se tem mostrado relevante na compreensão da forma com que o indivíduo reage para superar os problemas.

Para a psicanálise, frustração é caracterizado como estado de um indivíduo quando impedido por outrem ou por si mesmo de atingir a satisfação de uma exigência pulsional. Sendo assim, quando um indivíduo, ao realizar um ato, não consegue atingir ou superar sua expectativa, em algum momento, pode-se observar o estado de frustração. Isso pode acontecer de duas maneiras: ativa ou passivamente. De maneira ativa, a pessoa sente algo parecido com raiva, necessitando atacar o problema diretamente. No segundo caso, de forma passiva, a pessoa tende a sentir tristeza, muitas vezes por não ter correspondido ao esperado, e acaba transformando o problema em um causa perdida.



Como a frustração tem dois fundamentos, existem duas formas de uma pessoa expressar este comportamento. Essas duas formas seguem estes padrões:

- frases repetitivas;
- julgamentos;
- ameaças;
- invasão do espaço pessoal alheio;
- suspiros;
- mãos nos quadris;
- mãos na cabeça (desespero);
- melodrama;
- dar de ombros; e
- abandonar o local.

Nervosismo

Assim como o tédio, uma pessoa nervosa com uma determinada situação vai procurar realizar algumas tarefas para se distrair, fazendo com que ela crie determinados movimentos corporais. Às vezes, uma pessoa aparentemente tranquila pode repetir uma frase ou um gesto várias vezes, indicando nervosismo.

A seguir, vamos apresentar alguns padrões que indicam nervosismo:

- tensão corporal;
- apoiar-se numa perna, depois na outra, o tempo todo;
- balançar-se;
- sorriso rápido;
- sudorese;
- falar rápido;
- limpar a garganta;
- roer as unhas;
- colocar a mão nos bolsos ou esconder as mãos; e
- morder os lábios.



Existem muitos outros padrões de nervosismo. Alguns desses padrões podem, inclusive, indicar outros estados. Aprenda a avaliar com cautela os sinais e jamais analise um único sinal isoladamente.

Microexpressões faciais

O rosto humano, assim como de alguns animais, é extremamente expressivo. Não é preciso dizer uma palavra sequer para saber que alguém está feliz, triste ou irritado. Claro que às vezes as pessoas tendem a esconder seu sentimento. Porém, como eu disse anteriormente, o corpo não mente. Tentamos esconder de todas as formas possíveis, mas o corpo sempre encontra uma forma de externalizar nossos sentimentos.

Aqui temos 6 expressões básicas. Todas as outras podem ser derivadas da soma dessas 6. Quem assistiu ao seriado do Dr. Cal Lightman – Lie to Me – vai dizer que existe uma sétima, que é o desprezo. Porém, vou começar com essas 6 (que foram, originalmente, catalogadas pelo Dr. Paul Ekman, durante uma pesquisa de 10 anos) e, mais para a frente, falo do desprezo.

As expressões faciais representam as emoções de um indivíduo num determinado momento. Emoção pode ser entendida como “uma experiência subjetiva que envolve a pessoa toda, a mente e o corpo. É uma reação complexa desencadeada por um estímulo ou pensamento e envolve reações orgânicas e sensações pessoais. É uma resposta que envolve diferentes componentes, nomeadamente uma reação observável, uma excitação fisiológica, uma interpretação cognitiva e uma experiência subjetiva” – GOLEMAN (2001). Portanto, como se trata de uma reação desencadeada por um estímulo é possível que o corpo represente tal reação com uma expressão, mesmo que seja por milissegundos.

A seguir, serão apresentadas as 7 emoções básicas e as características de suas expressões:

Raiva

Charles Darwin (1809-1882), em seu livro publicado originalmente em 1872, A expressão das emoções no homem e nos animais, associa a ira à expectativa de sofrer alguma agressão intencional ou ofensa de outra pessoa, ressaltando que esse sentimento pode se transformar em ódio ou outras formas a depender da natureza da relação entre os envolvidos.

Olhos: Os olhos mostram um olhar intenso, com ou sem branco sob os olhos. As pálpebras superiores e inferiores são apertadas. As Sobrancelhas baixam e podem ligar-se.

Boca: Os Maxilares e lábios são pressionados ao mesmo tempo. O lábio inferior pode ficar um pouco maior por estar a ser pressionado. A boca fica estreita.

Corpo: A temperatura corporal e frequência cardíaca vão aumentando.

Nojo

Pensa-se que o nojo tenha suas origens (e seja idêntico em certos casos) a reações instintivas que evoluíram como parte da seleção natural para comportamentos que ajudavam na proteção contra envenenamento alimentar, exposição ao risco ou infecção (BBC, 2004).

Nariz: Aparecem rugas no e em redor do nariz.

Boca: Eleva-se o lábio superior e o lábio inferior pode ficar fora de eixo. Os dentes podem ficar visíveis, mas nem sempre.

Medo

Enquanto, que por exemplo, há alguns tipos de medo que surgem através da aprendizagem, como quando uma criança cai num poço e se esforça violentamente para de lá sair, sofrendo devido ao frio da água e à aflição; esta criança originará um adulto que guarda um medo instintivo aos poços, há, no entanto, outros gêneros de medos que são comuns nas espécies, e que surgiram através da evolução, marcando um aspeto da reminiscência comportamental. Do ponto de vista da psicologia evolutiva, medos diferentes podem na realidade ser diferentes adaptações que têm sido úteis no nosso passado evolutivo. Diferentes medos podem ter sido desenvolvidos durante períodos de tempo diferentes.

Alguns medos, como o medo de altura, parecem ser comuns a todos os mamíferos e desenvolveu-se durante o período Mesozoico, quando a maioria dos mamíferos não era maior que um rato, e se escondia durante o dia, saindo apenas à noite, para evitar os dinossauros predadores. Outros medos, como o medo de serpentes, podem ser comuns a todos os símios e desenvolveu-se durante o período Cenozoico, época em que o medo natural de animais predadores como leões,

tigres, lobos, ursos e hienas como também de herbívoros agressivos como elefantes, búfalos hipopótamos e rinocerontes havia surgido.

Ainda outros medos, como o medo de ratos e insetos, podem ser únicos para os seres humanos e desenvolvidos durante o Paleolítico e Neolítico, períodos de tempo em que os ratos e insetos tornam-se portadores de doenças infecciosas importantes e prejudiciais para as culturas e alimentos armazenados. O medo é um mecanismo de aprendizagem, mas também evolutivo de sobrevivência da espécie, e do indivíduo particularmente.

Olhos: Tornam-se maiores e mais redondos. As pálpebras superiores são elevadas, como na expressão de surpresa, mas as sobrancelhas aproximam-se e podem-se mesmo até tocar.

Boca: Os Lábios são alongados horizontalmente. Podem estar abertos ou fechados.

Corpo: Temperatura do corpo diminui enquanto a frequência cardíaca aumenta.

Atitude: Uma pessoa que sente medo tende a fugir ou pelo menos parar o que está a fazer.

Tristeza

Qualquer coisa pode deixar alguém triste, desde perder alguém a coisas mais simples, como quebrar a ponta do lápis. Qualquer coisa que fuja da expectativa do que a pessoa considera normal ou natural pode deixa-la triste. Essa emoção pode durar alguns segundos, minutos ou se transformar num sentimento, durando dias ou meses. Estamos aqui para falar da emoção, mais especificamente, a que gera as microexpressões.

Olhos: Parecem vazios. Também é possível observar uma contração das pupilas. Pálpebras baixas. As Sobrancelhas descem para os cantos interiores. Podem ainda ligar-se no caso de uma tristeza extremamente forte.

Boca: Os cantos dos lábios ficam virados para baixo. O lábio inferior pode contrair ou ficar algo tremulo.

Corpo: A temperatura do corpo sobe. A frequência cardíaca é mais rápida do que na expressão de nojo.

Surpresa

De acordo com o dicionário, surpresa é aquilo que provoca espanto, coisa ou situação que causa admiração.

Olhos: Ficam bem abertos e tornam-se arredondados. As pálpebras e as sobrancelhas elevam-se.

Boca: Fica aberta, às vezes “escancarada”.

A expressão de surpresa é muitas vezes muito rápida. Pode ser uma microexpressão ou uma expressão normal.

Alegria

A alegria é um estado de satisfação, quando alguém sente prazer ou contentamento. Algumas vezes indica que alguém está se divertindo com algo.

Olhos: As Pálpebras ficam apertadas e aparecem rugas nos cantos dos olhos, também conhecidas como pés de galinha. As sobrancelhas são desenhadas para baixo.

Boca: Reconhecemos alegria no sorriso. A boca pode ser aberta ou fechada. As bochechas elevam-se.

Desprezo

Desprezo ou menosprezo é um intenso sentimento de desrespeito e antipatia. É semelhante ao ódio, mas implica um sentimento de superioridade. A pessoa desprezada é considerada indigna. Pode estar relacionada a sentimentos de indignação e amargura.

O principal impacto do desprezo é uma persistente desvalorização da pessoa ou da instituição em todas as áreas possíveis e uma consequente não-conformidade com a pessoa ou grupo social.

Boca: Metade do lábio superior é elevado e reforçado. Para fazer este meio-sorriso de desprezo, usamos o músculo risório.

Cabeça: É frequentemente inclinada ligeiramente para trás. Desprezo é muitas vezes acompanhado por um sentimento de superioridade.

Olhos: ficam ligeiramente cerrados e as sobrancelhas são elevadas assimetricamente.

Agora, o mais importante é saber o real motivo de se aprender a identificar uma microexpressão: saber quando uma pessoa está sendo sincera. Quando alguém fala que está triste por algo que aconteceu com você e, no final dá um ligeiro sorriso de canto de boca, quase imperceptível, ela não está triste de fato.

Uma expressão de desprezo total pelo que está acontecendo, é bem nítido saber que alguém menospreza o que você diz. Agora, quando essa expressão dura menos de um segundo e não é tão nítido quanto na foto acima, você tem muita dificuldade de identifica-la. É por este motivo que são chamadas de microexpressões.

Esta matéria requer muito treinamento e prática. Além dessas expressões, existem muitas outras que podem ser derivadas de duas formas: parciais ou mescladas.

Além das expressões completas, identificadas anteriormente, existem as expressões parciais. O nome “parcial” indica que a expressão ocorre de forma que somente uma parte da expressão se concretiza, podendo ser um movimento nos lábios, na sobrancelha, nos olhos, etc. O importante é conseguir identificar a maior quantidade de pistas possíveis e tomar cuidado para não confundir alguns sinais.

Da mesma forma que existem as expressões parciais, também existem as expressões compostas. Algumas dessas expressões são facilmente identificadas. Porém, outras já podem causar dúvidas. Isso porque houve uma mistura de algumas expressões, como tristeza e raiva (quarta da esquerda para a direita na segunda linha), onde a boca está com os cantos para baixo, mas as sobrancelhas estão unidas e os olhos cerrados, podendo indicar até dor. A segunda imagem da esquerda para a direita da terceira e última linha é uma mistura de raiva com surpresa, como se ela tivesse descoberto algo que ela não queria que acontecesse – uma traição, por exemplo.

Quando se mistura expressões é complicado dizer com exatidão o que a pessoa expressa. É preciso muita prática e uma percepção dos sentimentos pessoais muito boa.

A mentira

Primeiro, vamos entender o que é a mentira. Quando faltamos com a verdade, total ou parcialmente, estamos contando uma mentira. Isso pode acontecer com palavras, expressões corporais e faciais ou, até mesmo, com emoções.

Na maioria dos casos, quando alguém pergunta se está tudo bem, essa pessoa não quer saber, de fato, se está tudo bem com você. E, quando você responde, não é raro que você minta, dizendo que está tudo bem.

Tentamos disfarçar, com nossas expressões corporais e faciais, a maioria de nossas emoções e sentimentos. Seja com um sorriso falso, um abraço nada amigável, um carinho sem vontade, etc.

De acordo com Paul Ekman, no seu livro *Telling Lies* (Contando Mentiras), mentira pode ser definida como uma mensagem transmitida conscientemente a outra pessoa com a intenção de estimular crenças ou conclusões falsas e sem uma notificação prévia do objetivo.

CARACTERÍSTICAS DA MENTIRA

- Estas são 4 características que representam a mentira:
- Deve incluir uma declaração ou aparência falsas;
- Deve ter um alvo;
- Requer a intenção de enganar; e
- Exige um contexto de verdade.

Por Que As Pessoas Mentem?

Em geral, existem duas categorias motivacionais da mentira: ofensiva e defensiva. Quando na ofensiva, as pessoas querem atacar, jogar para escanteio, subir de patamar numa empresa, por exemplo, puxar o tapete do outro, etc. Já na defensiva, as pessoas querem se proteger, defender um ponto de vista, evitar constrangimento, minimizar a dor, etc.

De acordo com Pamela Meyer, autora do livro DETECTOR DE MENTIRAS - TÉCNICAS DE INTERPRETAÇÃO DA LINGUAGEM CORPORAL e DA FALA - para qualquer que seja a situação - ofensiva ou defensiva - as pessoas mentem por uma das seguintes razões:

- Obter uma recompensa que de outra forma não estaria facilmente disponível;
- Ganhar vantagem sobre outra pessoa ou situação;
- Gerar uma impressão positiva e ganhar a admiração de outros;
- Exercer poder sobre outros por meio do controle de informações;
- Evitar ser punido ou evitar constrangimento;
- Proteger outra pessoa de uma punição;
- Se proteger da ameaça de dano físico ou emocional; e
- Manter a privacidade.

Jennifer Constantine, em seu livro LINGUAGEM CORPORAL: UM GUIA INTELIGENTE PARA ENTENDER A LINGUAGEM CORPORAL, cita quatro motivos simples para uma pessoa utilizar do recurso da mentira. São eles:

- Conseguir atenção;
- Mascarar a falta de confiança;
- Tirar vantagem de algo ou alguém; e
- Mascarar um erro e salvar algo (no trabalho, no relacionamento, etc.)

Como Reconhecer Uma Mentira

Existem quatro características principais que podem ser observadas quando uma pessoa está mentindo.

1. Histórias inconsistentes

É difícil construir todo um cenário e mais difícil ainda, lembrar de tudo que está sendo contado, se aquilo nunca aconteceu. Detalhes mudam toda vez que o assunto é discutido. Um mentiroso vai esquecer um termo, adicionar um novo detalhe e omitir um anterior. E, se for questionada sobre a ordem de tudo que aconteceu, pode ser que uma coisa que havia acontecido em um momento, passe a ter acontecido em outro, quando for solicitada a contar novamente a história.

2. Fala lenta

Ao mentir, o cérebro processa informações inventadas muito mais devagar, pois a pessoa precisa criar todo um cenário antes de falar, uma vez que este cenário nunca existiu. Haverá também muitos cacoetes como “uhm”, “Ah, sim” e “ahn”. A menos que tenham preparado e praticado a mentira antes, tornado-a verdade para si, elas cairão diante da pressão, incorrendo no mesmo erro do item anterior. É por isso que a polícia emprega o interrogatório insistente e repetitivo das perguntas.

3. Ansiedade

Mentirosos temem que sejam pegos. A ansiedade provocará sudorese profusa e muitos movimentos desnecessários, como inquietação, piscar excessivamente e morder os lábios. Além disso, os mentirosos querem que seu alvo acredite em sua mentira e estarão ansioso para que isso aconteça. Não é raro ver a expressão de alívio em uma pessoa que acabara de contar uma história falsa ao ver que seu alvo acreditou no que estava sendo dito.

4. Desconfiança

A menos que a pessoa seja treinada profissionalmente para mentir em vários cenários, uma pessoa comum será menos assertiva ao mentir. O tom da voz tenderá a mudar e evitarão o contato visual, desviando o olhar para baixo, como no caso da vergonha por estar mentindo; ou, ansiarão por seu alvo acreditar no que está sendo dito, mantendo um contato constante, visando a aprovação do que está sendo dito.

Sinais De Mentira

Algumas pessoas exibem alguns sinais característicos de mentirosos quando estão falando algo que sabem que não é verdade. Esses sinais ficam mais fortes se existe uma grande carga emocional envolvida.

Geralmente, quando alguém conta uma mentira, tende a inventar mais mentiras para encobrir a primeira, o que deixa maior a carga emocional e, conseqüentemente, fica mais fácil de descobrir. Mas, isso não quer dizer que seja sempre assim. Algumas pessoas podem contar uma mentira e fantasiar com a verdade, ficando, assim, mais difícil de identificar estes sinais.

Existem dois tipos de mentira: aquela que nunca foi contada e aquela que já foi contada duas ou mais vezes. Se você estiver tentando identificar a do primeiro grupo – que nunca foi contada – você vai perceber que a pessoa exibirá mais destes sinais, que serão mostrados mais adiante. Caso seja do segundo grupo – que já foram contadas – você vai perceber que a mentira é contada mais naturalmente, fazendo com que os sinais sejam mascarados.

Estes são alguns sinais de que a pessoa esteja mentindo. Apenas cuidado para não confundir esses sinais com nervosismo.

Sorrisos Sinceros Franzem Os Olhos

Quando se trata de sorrir, a boca pode mentir, mas os olhos não. Sorrisos genuínos chegam aos olhos, franzindo a pele e criando "pés de galinha" em volta deles.

As pessoas normalmente sorriem para esconder o que realmente estão pensando e sentindo, por isso, da próxima vez que você quiser saber se o sorriso de uma pessoa é genuíno, procure por rugas nos cantos dos olhos. Se não estiverem lá, aquele sorriso está escondendo algo.

Olhos Que Mentem

A maioria de nós provavelmente cresceu escutando: "Olhe nos meus olhos quando estiver falando comigo!". Nossos pais estavam agindo sob a suposição de que é difícil sustentar o olhar de alguém quando você está mentindo, e eles estavam certos até certo ponto.

Mas isso é tão senso comum que as pessoas irão, muitas vezes, deliberadamente manter o contato visual em uma tentativa de esconder o fato de que estão mentindo. O problema é que a maioria delas exagera e olha nos olhos a tal ponto que se torna desconfortável.

Em média, os norte-americanos mantêm contato visual de sete a dez segundos, mais tempo quando estamos escutando do que quando estamos falando. Se estiver conversando com alguém cujo olhar está fazendo você se contorcer -- especialmente se a pessoa estiver muito rígida e sem piscar -- existe algo por trás e ela pode estar mentindo para você.

Sobrancelhas levantadas indicam desconforto

Existem três emoções principais que fazem suas sobrancelhas levantar: surpresa, preocupação e medo. Tente levantar suas sobrancelhas quando está conversando informalmente com um amigo.

Difícil, não é? Se alguém que estiver conversando com você levanta suas sobrancelhas e o assunto não é algo que, pela lógica, causaria surpresa, preocupação ou medo, há algo mais acontecendo.

Mexer os dedos nervosamente (tamborilar)

A inquietude de uma pessoa está ligada a vontade dela de sair do lugar onde ela está. É extremamente desconfortável para o corpo mentir. Portanto, ela vai ficar mais nervosa, querendo escapar daquela situação.

TOCAR O NARIZ

Quando as pessoas mentem, o sangue tende a correr para as extremidades muito rapidamente.

Portanto, existe uma forte tendência do nariz ter uma leve coceira, bem como as orelhas e os dedos.

OLHAR PARA BAIXO E PARA OS LADOS

Aqui temos duas situações diferentes. Em uma, o sujeito sente vergonha por estar contando uma mentira – olhando para baixo. Na outra, ele quer desviar a atenção do que está sendo dito – olhando para os lados. Muito cuidado para não confundir com o as pistas de acesso ocular da memória.

A diferença entre o acesso às pistas e o desvio pela mentira é que a mente demora menos tempo para resgatar uma memória do que para criar uma.

COLOCAR A MÃO DIANTE DOS OLHOS

O mentiroso pode colocar a mão na frente dos olhos por dois motivos: ou por vergonha (ato consciente), ou, como dito anteriormente, o corpo reage à mentira, pois não concorda com que o esteja sendo feito (ato inconsciente)

COLOCAR A MÃO SOBRE A BOCA

O corpo não quer mentir. Então, uma forma dele tentar impedir alguém de contar uma mentira é tapando a boca da pessoa. Claro que isso é um ato quase que

imperceptível. Acontece da mesma forma quando alguém modula a voz, isto é, muda a forma como está falando.

Inclinar-se para trás enquanto fala

Quando alguém mente, o corpo quer fugir daquela situação. Uma forma dele fazer isso, é esquivando-se para trás. Em alguns casos, pode ser para os lados também.

FECHAR OS OLHOS ENQUANTO DIZ A MENTIRA

Como foi dito, o corpo não gosta de mentir. Portanto, ele não quer “ver” o que você está fazendo. É comum uma pessoa piscar mais demoradamente enquanto fala algo que sabe que é mentira. De acordo com a Ph.D. Carol Kinsey Goman, autora do livro *A LINGUAGEM CORPORAL DOS LÍDERES*, o ato de cobrir os olhos é tão inato, que até mesmo as crianças que nascem cegas terão este mesmo comportamento ao escutarem algo que não lhes agrada.

O mesmo serve para a pessoa que pisca muito enquanto fala. Se não for um sinal de nervosismo, pode indicar uma mentira. O aumento das piscadas está associado ao estresse e a outras emoções negativas (GOMAN, 2011), isso se deve à tentativa de uma pessoa encobrir algo, fazendo com que esse aumento esteja relacionado à omissão do fato.

ATIVIDADE DISPERSIVA

De acordo com COHEN (2013), em seu livro *A LINGUAGEM DO CORPO*, os psicólogos definem atividade dispersiva como “a realização de um ato inapropriado ao estímulo que evoca”. Resumidamente, atividade dispersiva é o que nos acalenta quando estamos enfrentando uma situação que nossa mente define ser perigosa.

Quando o avestruz se enxerga numa situação de perigo, por exemplo, quando tem um leopardo querendo devorá-lo, ele enterra a cabeça na areia. Não é a atitude mais lógica, mas é o que conforta o animal que está à beira da morte. Com o ser humano não é diferente. Temos algumas atitudes inconsistentes com a lógica, mas que, naquele momento é o que mais faz sentido.

COÇAR ATRÁS DA ORELHA

Assim como colocar os braços para trás, andar de um canto ao outro, essas atividades ajudam a aliviar o estresse causado pela situação. Em algumas ocasiões, comer e beber podem ser uma válvula de escape também.

Dizer a mentira enquanto brinca com algum objeto

Desviar a atenção da mentira é sempre uma opção para o mentiroso. Como se o corpo estivesse fugindo da responsabilidade do que está sendo dito.

“O bom mentiroso é aquele que acredita na própria mentira”.

Anônimo

Você, com certeza, já ouviu algo parecido com a frase acima. Isso porque é muito difícil identificar sinais de mentira quando o inconsciente acha que é verdade.

Identificando um mentiroso

MEYER (2017) compara nossa capacidade de distinguir fato e ficção a de um macaco. Isso não quer dizer que seja impossível melhorar. Pelo contrário! Existem técnicas para que nós possamos nos tornar um “detector de mentiras humano”. Obviamente que você não deva ficar paranóico com isso, já que você vai conhecer as ferramentas necessárias para livrar-se disso.

Quando se pretende identificar um mentiroso, três situações devem ser observadas: contato visual, frequência do piscar e movimento ocular.

Se o contato visual for demasiadamente prolongado, pode ser que o interlocutor esteja mentindo. Isso porque o mentiroso sabe que está faltando com a verdade e, instintivamente, ele vai buscar pistas de que você esteja procurando pela mentira. Manter contato visual prolongado é uma forma de encarar e dizer “eu estou sendo sincero, acredite em mim”.

Muitas pessoas ficam nervosas quando mentem. Esse fato aumenta a frequência do piscar do mentiroso. Uma pessoa pisca, em média, 1 vez a cada 3 segundos (20 vezes por minuto). Em seu discurso sobre Monica Lewinsky, o ex-presidente dos Estados Unidos, Bill Clinton, chegou a piscar 120 vezes por minuto, 6 vezes mais do que o normal.

Como visto anteriormente, o movimento dos olhos indica muito sobre o que uma pessoa esteja pensando naquele momento. Uma pessoa pode estar contando uma

história e acessando a área lúdica das pistas de acesso ocular – portanto, ela vai estar lembrando da história. Agora, se ela estiver acessando a área criativa, ela pode estar inventando uma história, o que pode indicar uma mentira. Neste caso, cuidado para não confundir com uma criação por não lembrar de todos os detalhes do acontecimento, pois nós fazemos isso se nossa memória falha.

Você deve identificar, também, os sinais comportamentais de um mentiroso. Como o toque no nariz, pois a mucosa nasal fica cheia de sangue, provocando uma leve sensação de coceira. Observe todos os comportamentos que foram descritos nas páginas anteriores. Quanto maior for a quantidade de sinais observados, maior será a chance de você estar correto sobre a pessoa estar, de fato, mentindo. Um sinal apenas é muito pouco para afirmar, com toda a certeza, que uma pessoa disse uma mentira.

Preste atenção ao sorriso. Um sorriso sincero envolve todos os músculos do rosto e demora um pouco para desaparecer. Um sorriso falso envolve apenas a parte inferior do rosto e desaparece rapidamente.

As microexpressões são inconscientes, portanto, uma pessoa não tem controle sobre elas. Elas exibem o que a pessoa realmente está pensando, somente depois é que a pessoa vai simular uma expressão mais condizente com o que está sendo dito.

Procure alterações no padrão da fala, como aumento do ritmo, variações tonais e de timbre e na utilização de algumas expressões tais como “pode até parecer que é mentira...”, “eu sei que é difícil de acreditar...”, “coincidentemente...”, “logo depois...”, entre outras. Mas, isso não quer dizer que, só porque alguém falou essas palavras, ela esteja mentindo. Lembre-se de coletar a maior quantidade de pistas possíveis.

Leitura da mente

Antes de iniciar a leitura deste capítulo, imagino que você não tenha pensado que pudesse, de alguma forma, interpretar o que uma pessoa está sentindo verdadeiramente.

Neste momento, após ter lido este título, acho que você já teve a ideia de que pudesse “ler” a mente das pessoas e saber, com certa exatidão, o que alguém

estava sentindo quando disse que não poderia sair com você e, na mesma hora, abaixou a cabeça, passou a mão no cabelo, encarou seus olhos por algum instante e, você simplesmente, disse que estava tudo bem. Só digo uma coisa: você perdeu a oportunidade de ter saído com essa pessoa!

“Mas eu não sou vidente!”, você diria. Vidente é alguém que consegue ver além. Neste caso, além das palavras. Conhecendo e entendendo a linguagem corporal, as expressões faciais as motivações pessoais, nós conseguimos ver além do que as pessoas querem mostrar.

Este capítulo é essencial para que você possa identificar os pontos de conflito entre o que a pessoa quer passar e o que ela sente verdadeiramente.

O Que É “leitura Da Mente”?

Quando falamos em “ler mentes”, as pessoas associam logo a telepatia. E não é esse o intuito dessa expressão. Também não está relacionado à adivinhação, quando uma pessoa adivinha o que a outra pensa, só de olhar para ela: “pense em um número de um a cem. Você pensou no número setenta e três”. Não é nada disso! E, também, não está relacionado a extrapolação: “se ela me olhou assim, é porque ela quer ficar comigo”. Então, o que é leitura da mente?

Claramente, como visto nos tópicos anteriores, é possível prever um comportamento tendo como base um histórico, deduzindo um pensamento baseado em hábitos. E, também, é possível analisar um determinado conjunto de expressões e comportamentos, podendo inferir um determinado padrão de pensamento. Se você leu o capítulo SISTEMAS REPRESENTACIONAIS, você viu que existem movimentos oculares que dão pistas sobre o que a pessoa pode estar pensando. E isso é uma das maneiras de se “ler a mente”.

É impossível ter um pensamento sem que haja uma resposta orgânica afetando o seu corpo. Quando você se assusta, sua boca fica seca e seu fluxo sanguíneo se direciona para suas pernas, preparando o corpo para uma possível fuga. Sendo assim, mesmo que você não queira demonstrar, uma pessoa que saiba disso vai analisar exatamente esses pontos e vai perceber que você está assustado. Essa pessoa leu sua mente? Claro que não! Ela apenas observou as mudanças físicas e comportamentais e inferiu um determinado pensamento.

Quem assistiu a série Lie to Me, com o Dr. Cal Lightman, viu que o Dr. Lightman analisava as expressões faciais e os padrões de comportamento de uma pessoa, com o objetivo de saber exatamente o que as pessoas estavam pensando.

Essas alterações comportamentais são expressas em reações físicas, das mais óbvias até reações praticamente invisíveis. Vou dar um exemplo: se você tem algum pensamento sexual sobre uma pessoa que você considera muito bonita, você perceberá reações óbvias, talvez tão óbvias que tentará esconder, mesmo que não tenha passado de um pensamento. E esse mesmo pensamento vai causar uma micro-reação, praticamente invisível, que é a dilatação da sua pupila.

Nenhuma alteração pode ser analisada separadamente. Todas as reações envolvem determinados movimentos, que devem ser interpretados em conjunto. Por exemplo, já que eu mencionei a dilatação da pupila, no parágrafo anterior, se sua pupila se contrai, pode indicar raiva. Mas também, pode indicar aumento de foco. E, também, pode não ser nada mais que a alteração da intensidade luminosa no ambiente. Não tem como interpretar essa alteração isoladamente.

Vamos analisar a raiva: as sobrancelhas se contraem e se abaixam, as pálpebras se erguem, linhas se formam na testa, os lábios se espremem e se comprimem (podendo ter um outro movimento, de abrir a boca; mas não estou analisando este caso), a mandíbula fica tensionada e, como dito anteriormente, as pupilas se contraem.

Ao observar todas essas alterações, podemos inferir, com um certo grau de certeza, que a pessoa está com raiva. Se for, por exemplo, apenas as sobrancelhas se contraindo, pode ser que a pessoa esteja com dúvida; um pensamento totalmente diferente da raiva.

Acho que deu pra entender que é impossível ter plena certeza do que uma pessoa está pensando. Mas, é possível ter um certo grau de certeza, suficientemente elevado, a fim de arriscar um palpite.

A ciência por trás da linguagem corporal

O cérebro possui diversas áreas dedicadas ao reconhecimento da linguagem corporal, incluindo o processamento e reconhecimento da fala, assim como o

timbre, o tom, a intensidade e a velocidade. Além, é claro, do reconhecimento dos significados das palavras que expressamos.

Durante algum tempo, acreditava-se que apenas duas áreas do cérebro estavam envolvidas na linguagem: a área de Broca, situada na parte de trás do lobo frontal e a região de Wernicke, localizada no lobo temporal. A área de Broca é responsável por organizar as palavras e colocar tudo na ordem correta para ser expressada intencionalmente, de forma que não saia tudo aleatoriamente. A área de Wernicke está associada à compreensão da linguagem, isto é, por causa dela entendemos o que as outras pessoas estão falando e sua interpretação. Entretanto, o conjunto dessas duas áreas seria algum relativamente simples se comparado um sistema tão complexo quanto é a linguagem.

Atualmente, com o advento da tecnologia e todos os equipamentos de análise disponíveis no mercado, é possível identificar outras regiões do cérebro que atuam na compreensão e no controle da linguagem. A área de Broca ainda continua sendo importante atuante no processamento da linguagem. O tratamento de informações complexas está muito ligada ao funcionamento das regiões do lobo frontal. Porém, a área de Wernicke tem perdido importância, tendo em vista que áreas maiores adjacentes presente no lobo temporal tem envolvimento no processamento da fala.

De acordo com o neurocientista Dean Burnett (2010), as áreas como o giro temporal superior, o giro frontal inferior, o giro temporal médio e regiões mais “profundas” do cérebro, entre elas o putâmen, estão muito envolvidas no processamento da fala, processando elementos como a sintaxe, o significado semântico das palavras, termos associados na memória, etc. Muitas delas estão próximas do córtex auditivo, que processa a sonoridade daquilo que ouvimos. E o fato de os centros de processamento da linguagem estarem tão difundidos sugere que a linguagem é uma função fundamental do cérebro, e não algo que captamos no ambiente.

Mas, se você acha que a linguagem se baseia apenas no que pode ser dito, você está meramente enganado. No livro *O homem que confundiu sua mulher com um chapéu* (1985), o neurologista Oliver Sacks descreve um grupo de pacientes de afasia que não conseguem compreender a linguagem falada, no qual assistiam a

um discurso do presidente e achavam tudo aquilo muito engraçado, o que com certeza não era para acontecer. A explicação é que os pacientes, não entendendo o significado das palavras, tinham aprendido a reconhecer sinais não verbais e a linguagem corporal que a maioria das pessoas ignora por se distrair apenas com as palavras. Para esses pacientes, o presidente revelava sua desonestidade em expressões faciais, na linguagem corporal, no ritmo da fala, nos gestos elaborados e tudo o mais. Para um paciente de afasia, esses detalhes eram fortes sinais de alerta de desonestidade. E é assim que, no início deste capítulo, falamos sobre os sinais de mentira e como identificá-los.

Como vimos anteriormente, a linguagem é uma forma de comunicação inerente ao ser humano. Sendo assim, nosso cérebro possui mecanismo eficientes trabalhando o tempo todo para o reconhecimento da linguagem. Descobrimos, também, que as expressões faciais fazem parte desse sistema e, por isso, conseguimos identificar com certa precisão se uma pessoa está com raiva, feliz ou surpresa apenas olhando para seu rosto.

Estudos revelaram que as expressões faciais são praticamente universais - inclusive em outros mamíferos. Mesmo em diferentes culturas, as expressões faciais se apresentam semelhantes, com poucas diferenças, dependendo do país de origem. É como se essas expressões estivessem “gravadas” no cérebro humano, acompanhando a evolução global do ser humano.

O cérebro humano possui uma capacidade incrível de reconhecer e ler rostos. O córtex visual possui subseções dedicadas ao processamento de rostos e, por isso, tendemos a enxergá-los em toda parte, seja numa nuvem, numa árvore ou até na sombra de uma janela. O cérebro é tão eficiente nisso que se pode deduzir uma expressão a partir da menor informação, razão pela qual hoje usamos uma gama de pontuações para transmitir felicidade =) tristeza =(raiva >(surpresa =O e muito mais (se você não conseguiu reconhecer estes símbolos, não se preocupe). São simples traços e pontos. E nem estão na posição vertical. Entretanto, percebemos tipos específicos de expressão.

Pesquisas revelaram que a amígdala fica altamente ativa quando estamos reconhecendo expressões faciais. Essa região é responsável por processar nossas próprias emoções e, aparentemente, é necessária para reconhecer as emoções de

outras pessoas. Também estão envolvidas outras regiões mais profundas do sistema límbico, responsáveis por processar emoções específicas (por exemplo, o putâmen é responsável pelo reconhecimento do nojo).

Algumas regiões do cérebro entram em conflito quando estamos tentando simular expressões que não condizem com o que sentimos de fato. Podemos controlar as expressões faciais de forma voluntária e, neste caso, serão controladas pelo córtex motor no encéfalo. Mas também, podem ser involuntárias e, assim, serão controladas por áreas mais profundas no sistema límbico. Expressões voluntárias são escolhidas conscientemente, por exemplo, quando parecemos empolgados quando alguém conta uma história chata. Expressões involuntárias são produzidas inconscientemente por emoções verdadeiras, por exemplo, quando inesperadamente ganhamos algo que queríamos há muito tempo. O avançado neocórtex humano é capaz de transmitir informações imprecisas, isto é, mentir, mas o velho sistema límbico de controle é extremamente honesto, por isso ambos entram em conflito com muita frequência, já que a sociedade nos recomenda não dar sempre nossa opinião sincera.

Da mesma forma que nosso cérebro consegue reconhecer expressões faciais, ele detecta movimentos corporais e comportamentais com certa eficiência. Uma vez que temos traçada a linha de base de algum comportamento em específico, nosso cérebro tende a nos alertar se aquele movimento estiver fora de sincronia com o que está acontecendo.

CAPÍTULO 11

ENCERRAMENTO

*“A mente que se abre a uma nova idéia
jamais voltará ao seu tamanho original”*

~ Oliver Wendell Holmes Sr.

Se você leu esse livro todo, você deve ter percebido que nossa mente é simplesmente fantástica! Ter o conhecimento necessário para tirar o máximo proveito de todas as faculdades mentais que você possui, certamente garantirá uma vantagem sobre aqueles que vivem a vida como se fossem meros espectadores de uma cena que, fatalmente, um dia vai terminar.

Lidar com emoções não é fácil para ninguém. Mas, se você tem consciência de como elas surgem, é mais fácil ter um mínimo de controle sobre elas. Todos nós queremos ter o maior controle sobre aquilo que nos governa. Ironicamente, temos muito menos controle do que imaginamos.

Espero ter fornecido o mínimo de conhecimento necessário para dar início aos estudos sobre sua mente. Aproveite o que você já sabe para continuar sua jornada.

Boa sorte!