



LUDGERO · MAIA
COACHING & HIPNOSE

Hipnose Ericksoniana

Hipnose

Pode intervir e ajudar em todos os âmbitos de intervenção psicoterapêutica. Trata a dimensão pessoal do indivíduo!

Hipnose Ericksoniana

Usa linguagens do inconsciente, permitindo que as pessoas se conectem com as áreas mais profundas do seu ser. Acredita-se que todos os indivíduos têm a possibilidade de solucionar os seus problemas com os recursos internos e que isso, podem gerar mudanças poderosas para todo e qualquer tipo de situação.

A Hipnose Ericksoniana leva-nos a um estado de transe mental através:

da respiração; da postura corporal; do tom de voz e do ritmo da fala, respiração e postura corporal.

Além de que o principal foco do método é de fortalecer o poder pessoal de cada cliente permitindo que este encontre dentro de si as respostas que precisas de encontrar para que possa vencer as suas batalhas, respeitando a sua história e suas experiências.

Embora essa hipnose use a mente na sua forma inconsciente, a pessoa não perde a consciência durante o processo.

Hipnose Ericksoniana, quando aplicada ao Coaching, causa benefícios e maximiza os resultados do processo de coaching. Permitindo com isso:

ter acesso à mente inconsciente, onde as verdadeiras mudanças acontecem;

permite potencializar a capacidade de aprender, criando e recriando hábitos mais saudáveis;

ter novas habilidades de questionadores e mais inovadoras.

Aplicações da Hipnose:

ajuda no estado de ansiedade;

alívio de dores;

superação de medos, fobias e traumas;

auxílio nos quadros de stresse e depressão;

controlo de maus hábitos, como o consumo excessivo de álcool e tabagismo.



LUDGERO · MAIA
COACHING & HIPNOSE

Enquadramento da Hipnose:

A Hipnose no contexto terapêutico é uma técnica que permite levar o cliente a um estado de transe induzido, mas que não é diferente de vários estados de transe naturais que temos no nosso dia-a-dia. A hipnose no contexto terapêutico está muito longe daquilo que se vê tanto na TV como nos espetáculos. Essa é a hipnose na sua versão de "palco" pelo que existem muitos mitos no contexto terapêutico que não se aplicam minimamente ao que se vê, sabe e ouve sobre a Hipnose. A melhor forma de saber mais e de esclarecer o que é mito e o que é real, é falar com um Hipnoterapeuta da sua confiança que possa explicar o processo de uma forma simples e prática. Por muito medo que exista, infundado diga-se, a hipnose não apresenta risco e tem resultados extraordinários como a seguir se pode verificar:

Origem e enquadramento da Hipnose Moderna:

Psiquiatra norte-americano, Milton Erickson, especializado em terapia familiar e hipnose. Fundou a American Society of Clinical Hypnosis e foi um dos hipnoterapeutas mais influentes no pós-guerra. Ele publicou vários livros e artigos científicos na área. Durante a década de 1960, Erickson popularizou um novo tipo de hipnoterapia, conhecida como hipnose ericksoniana, caracterizada principalmente por sugestão indireta, "metáforas" (na realidade, analogias), técnicas de confusão, e duplos vínculos no lugar de uma indução hipnótica clássica.

Enquanto a hipnose clássica é direta e autoritária, e muitas vezes encontra resistência do paciente, a forma que Erickson apresentou é permissiva e indireta. Por exemplo, se na hipnose clássica é utilizada a indução "você está entrando agora em um transe hipnótico", na hipnose ericksoniana, a indução seria utilizada na forma "você pode aprender confortavelmente como entrar em um transe hipnótico". Desta forma, dá a oportunidade ao paciente de aceitar as sugestões com as quais se sentirá mais confortável, no seu próprio ritmo, e com consciência dos benefícios.

A pessoa a ser hipnotizada sabe que não está a ser coagida, tomando para si a responsabilidade e a participação na sua própria transformação. Como a indução se dá durante uma conversa normal, a hipnose ericksoniana também é chamada de hipnose conversacional.

Erickson insistia que não era possível instruir conscientemente a mente inconsciente, e que sugestões autoritárias seriam muito mais prováveis de obter resistência. A mente inconsciente responderia a aberturas, oportunidades, metáforas, símbolos e contradições. A sugestão hipnótica eficaz, então, seria "artisticamente vaga", deixando a oportunidade para que o hipnotizado possa preencher as lacunas com seu próprio entendimento inconsciente – mesmo que eles não percebam conscientemente o que está acontecendo.