

005. HIPNOSE

Maria do Carmo Morgado Ribeiro*

*Psicóloga. CRP 05-433 - INFA - Centro de Atendimento da Tijuca

Hipnose é uma técnica séria, com aplicação terapêutica no controle da dor e no tratamento das fobias, depressão, ansiedade, parto sem dor, em doenças psicossomáticas e psicoterapia.

Cursos especializados são dados em Entidades como a Sociedade Médica de Hipnose do Rio de Janeiro, para profissionais da área médica tais como: médicos, psicólogos, psiquiatras, odontólogos, sendo esses autorizados a exercer a técnica com seus clientes, assegurando a sua eficiência.

Seu uso por curiosos e charlatões representa um risco.

A técnica milenar caiu no esquecimento e virou número de palco, ao longo do século passado. Mas depois da 2ª guerra mundial, em especial nos últimos anos, tem crescido a quantidade de pesquisas sobre a ação da hipnose no organismo humano.

Vamos entender o que é a Hipnose.

Trata-se de um estado alterado da consciência, posicionado entre o sono e a vigília (a pessoa não adormece) ou seja, a pessoa tem a atenção focada em alguma coisa que chega a desligar-se do resto do mundo. Mas em vez de o indivíduo sair do seu estado de consciência naturalmente, ele é induzido e mantido nessa situação com o poder da hipnose. É levado a perceber menos o que vem de fora e as sensações que vêm do seu corpo.

Desse modo é possível alcançar o inconsciente da pessoa, onde estão concentradas as suas memórias reprimidas. Durante a hipnose aumenta a capacidade de pensamento dedutivo do paciente, que fica mais aberto para modificar crenças existentes.

Em casos de traumas é feita uma regressão hipnótica para se descobrir sua origem. Às vezes, só pelo fato de descobrir o trauma, o paciente já sente um alívio imediato. Em outros casos, fazemos com que a pessoa veja sua vivência passada de uma forma diferente.

A hipnose utilizada de forma inadequada pode provocar uma série de danos à saúde mental do paciente. As piores consequências podem ocorrer após uma hipnose de palco que só tem como objetivo o entretenimento, sem conhecimento específico sobre as características da pessoa.

Curiosidades

- É possível hipnotizar qualquer pessoa mesmo contra a sua vontade?
Não, para ser hipnotizado é preciso querer.
- A pessoa hipnotizada faz tudo o que o hipnotizador quer?
Se ele ordenar algo que vá contrariar os princípios da pessoa, ela pode se revoltar e sair do transe. Entretanto, o hipnotizador pode conseguir iludir o paciente e fazer com que ele acredite em uma situação extrema e atue de forma que contrarie sua convicção.
- Depois da hipnose a pessoa esquece tudo?
Isso só ocorre se ela for induzida para tal situação.
- É possível não voltar de um transe?
Não. Se o hipnotizador sair de perto, a pessoa acorda sozinha ou pode sair em sono natural.
- A hipnose pode levar a vidas passadas?

Não existe respaldo científico. Em transe o paciente pode imaginar uma situação e acreditar que era outra vida.