

HIPNOSE

Hipnose Ericksoniana e Auto-hipnose

A hipnose Ericksoniana, assim denominada por ter sido criada pelo Dr. Milton Erickson, fundador da American Society of Clinical Hypnosis, surgiu como modernização da hipnose clássica.

Trata-se de um estado alterado de consciência e percepção, de profundo relaxamento, no qual o consciente e o inconsciente podem ser focalizados por ficarem mais receptivos à sugestão terapêutica.

O trabalho hipnótico facilita a descoberta de novas opções na vida e a quebra de padrões de sentimentos e comportamento indesejáveis.

O que é a Hipnose clínica?

Quando se usa a hipnose para tratar um problema físico ou psicológico, chamamos o processo de hipnose clínica ou de hipnoterapia. A hipnose pode ser definida como um estado alterado de consciência ou percepção. Em termos simples, a hipnose é um estado de profundo relaxamento no qual o consciente e o inconsciente do paciente podem ser focalizados para ficarem mais receptivos à sugestão terapêutica.

Quase todo mundo já experimentou alguma forma de hipnose em algum momento da sua vida. Pense numa vez em que você dirigia em uma estrada e se pegou, por um breve momento, inconsciente daquilo que estava fazendo, ou uma vez em que estava tão envolvido em um programa de televisão que nem se deu conta quando alguém entrou na sala. Na verdade, toda hipnose é auto-hipnose e o paciente está sempre no controle. Não há nada a temer, porque a hipnose é um processo completamente seguro quando é usada profissionalmente. O relaxamento que você vai experimentar será agradável e regenerador.

Em quais problemas a hipnose pode ser usada?

Na Psicologia: tabagismo, emagrecimento, fobias, depressão, ansiedade, problemas sexuais, alcoolismo, problemas de fala, terapia de regressão de idade, dores crônicas, auto-estima e fortalecimento do ego e melhoras na concentração ou memória.

Na Medicina: psiquiatria, anestesia e cirurgia, doenças psicossomáticas, ginecologia e obstetrícia, controle de sangramento, tratamento de queimaduras, dermatologia, pediatria (enurese noturna, pesadelos, timidez e inadaptação), controle da dor, controle de vícios.

Na Odontologia: medo de ir ao dentista, cirurgia odontológica, bruxismo, controle de sangramento, controle da salivação excessiva e da dor, etc.

Quando não é indicada?

O profissional encarregado deve tomar a decisão quanto à aplicabilidade do tratamento da hipnose. Ele deve obter um histórico completo do paciente para determinar se existem condições físicas ou emocionais que contra-indiquem o uso da hipnose. O profissional provavelmente não utilizaria a hipnose com um pessoa que apresentasse doença coronária grave ou tivesse uma condição física que pudesse mascarar uma doença. Nos problemas emocionais severos como a psicose e estados "borderline", a hipnoterapia pode ser inadequada.

E se eu não sair do transe?

Nas mãos de um hipnólogo qualificado, não haverá perigo nenhum na utilização da hipnose. Como o paciente está no controle, não há dificuldade em sair do estado hipnótico. O hipnólogo fará um histórico completo antes de usar a hipnose e, se existir qualquer contra-indicação ao seu uso, um outro tratamento será indicado.

Posso aprender a me hipnotizar?

Toda hipnose é auto-hipnose. O profissional assume o papel de agente ou instrutor para ajudá-lo a conseguir este estado agradável. Alguns hipnólogos gravam fitas para seus pacientes, para serem usadas entre as sessões ou no lugar de sessões repetitivas. Um bom exemplo é o uso da hipnose no tratamento de dores crônicas, onde muitas vezes, fitas são usadas pelo paciente conforme a sua necessidade.

MITOS

Perda da consciência

Um dos maiores mitos sobre hipnose é que você perderá a consciência. A hipnose é um estado alterado de consciência, porém não se perde a consciência. Você ficará ciente de tudo em cada momento e ouvirá tudo o que o hipnólogo estiver dizendo.

Enfraquece a vontade

A sua vontade não se enfraquecerá ou mudará de forma alguma. Você está no controle e, se desejar por qualquer razão sair do estado hipnótico, pode fazer isso simplesmente abrindo os olhos. Você não pode ser forçado a fazer nada contra a sua vontade. Os hipnotistas de palco gostam de que a platéia acredite que eles têm o controle absoluto sobre os seus sujeitos. O profissional deixa claro que o paciente tem o controle.

Fala espontânea

O paciente não começa, espontaneamente, a falar ou revelar informações que gostaria de manter em segredo. Você pode falar durante a hipnose e seu hipnólogo pode querer usar uma técnica que inclui conversa para ajudá-lo em seu problema.

Acaba-se dormindo

A hipnose não é igual ao sono. Você não vai dormir. O padrão do eletroencefalograma durante a hipnose é diferente do padrão do eletroencefalograma durante o sono.

Auto-hipnose

Um transe auto-induzido pode ser utilizado para muito fins; relaxar, pensar sobre a solução de problemas, integrar novas informações, etc.

Sempre coloque seu objetivo em termos positivos. É bom dar à sua mente inconsciente um conjunto completo de instruções antes de entrar em transe.

Faça questão de criar uma "rede de segurança": "Eu quero entrar em transe para relaxar (ou obter uma resposta para _____)" e "eu quero permanecer em transe por "X" minutos, ou até conseguir o meu objetivo. Neste momento vou sair do transe, sentindo-me relaxado, descansado e bem".

Compreendo que qualquer resposta poderá ser comunicada na forma de metáfora. Se eu tiver qualquer dúvida sobre meu bem-estar físico, mental, emocional ou espiritual, acordarei imediatamente em um estado mental adequado para lidar com a situação de maneira apropriada.