

PERGUNTAS FREQUENTES

Todas as pessoas conseguem ser hipnotizadas?

Em princípio, se não existir qualquer perturbação psíquica ou deficiência cognitiva, qualquer pessoa é capaz de relaxar física e mentalmente, podendo ser convidada a visualizar e a entrar num estado mais profundo de relaxamento.

E todas PODEM ser hipnotizadas?

Desde que o operador/terapeuta siga alguns procedimentos de segurança em função do estado emocional da pessoa que se dispõe à experiência, todos os indivíduos poderão ser hipnotizados. Por vezes, inicialmente com propostas mais simples de focagem, de atenção e/ou de relaxamento, para gradualmente se poderem ir propondo exercícios mais complexos. Será tão seguro como fazer meditação guiada ou uma oração em grupo. Deverá também o operador ou terapeuta ter em conta alguma eventual medicação que o sujeito possa estar a tomar, bem como o estado geral de saúde física do mesmo.

Aquilo que vou sentir é aquilo que costumo ver na televisão ou na internet?

As pessoas parecem que "desligam"...

Muito provavelmente isso não acontecerá.

A maior parte dos exercícios é feita num estado de transe leve, em que a pessoa apenas fecha os olhos, relaxa e visualiza.

À medida que se vai sentindo mais confortável com a técnica e com o operador/terapeuta, a experiência de transe tende a ser mais profunda e por vezes esse "desligar" ocorre.

Mas esse será apenas indício de um mais profundo estado de relaxamento. O que se "visiona" na TV é por vezes apenas uma parte do processo e com uma grande predisposição do sujeito para que elas ocorram. Não se observando muitas vezes as dinâmicas de pré-condicionamento instaladas. Quanto aos vídeos publicados na internet, de uma forma geral desinformam e fascinam mais do que propriamente descrevem aquilo que acontece numa sessão real.

Irei fazer alguma coisa contra a minha vontade? Direi algo que não quero dizer?

Apesar de se encontrar num estado de relaxamento, cada pessoa tem um sistema de crenças e convicções que funciona como um filtro protector para que qualquer sugestão que lhe seja feita, contrariando o seu sistema, equilíbrio ou bem-estar, tenda a ser rejeitada e assim ficar mais alerta.

Penso que tenho alguma dificuldade em concentrar-me. Será que posso ser hipnotizado/a?

Não sei se consigo relaxar...

Existem várias técnicas que poderão ser usadas para convidar e focar a sua atenção.

Muitas delas mesmo sem existir relaxamento físico, podendo a pessoa estar sentada numa normal cadeira e visualizar. Certamente, haverá uma mais aplicável às suas características. Todos o conseguimos fazer.

O facto de eu ser hipnotizável ou sugestionável é indício de que sou uma pessoa de fraca vontade?

Antes pelo contrário, quanto mais seguro de si se sentir melhor funcionará todo o processo. A hipnose não é um jogo de vontades ou de dominação, enquanto operador a pessoa aceita-me como seu co-piloto numa série de exercícios. Você estará sempre ao volante e em controlo.

E o que eu vejo às vezes na televisão, em que o hipnotizador toca na testa ou no ombro, da pessoa e ela fica em transe?

Muitas vezes aquilo que vemos na televisão é apenas a parte editada de um processo mais vasto. Antes disso as pessoas são normalmente preparadas ou instaladas sugestões pós-hipnóticas para facilitar essas técnicas.

No caso da hipnose de palco, os hipnotistas de palco fazem testes de triagem à audiência, seleccionando com esses testes os indivíduos que por uma ou outra razão estão, naquele momento, mais sugestionáveis. Uma vez feita essa filtragem, e tendo em conta o facto de esses voluntários serem o centro das atenções, fenómenos de elevada sugestibilidade podem ocorrer. Em sessões terapêuticas, algumas dessas técnicas de indução rápida poderão também ser usadas, mas nunca numa primeira sessão e só com o conhecimento/concordância da pessoa.

Já fiz meditação, reiki e algumas aulas de yoga. Há alguma semelhança?

Os estados de focagem de atenção e de relaxamento poderão ser muito semelhantes. A diferença é, acima de tudo, na filosofia do exercício e na "personalização" que o operador ou terapeuta é capaz de introduzir no mesmo exercício. Uma vez que poderá haver partilha verbal durante o exercício para além de uma atenção permanente à linguagem corporal e de um respeito pelas crenças e criatividade da pessoa.

Acho que não consigo "ver" nada quando fecho os olhos. Quando os fecho, está tudo escuro...??

Você não precisa ver para imaginar. Existem pessoas que poderão ser consideradas mais "visuais", que colocam facilmente imagens na sua mente. Outras mais cinestésicas, que imaginam através de outros sentidos (olfacto, tacto, audição...) e outras ainda que se permitem ir partilhando ou responder a perguntas de certa forma, sem que haja um prévio pensamento mas sim apenas uma sensação. A sua imaginação poderá funcionar de muitas formas e dimensões.

Durante a sessão poderei mexer-me?

Não só poderá, como deverá mexer-se sempre que tenha necessidade. O seu conforto é fundamental, é por isso bom que zele por ele. Ajustando-se na cadeira ou sofá até encontrar a melhor posição, coçando o nariz, espirrando ou tossindo, se necessário.

É importante não reprimir nada. Para algumas pessoas mais sensíveis a nível intestinal, muitas vezes por motivos de ansiedade, essa possibilidade de interrupção deve ser reforçada.

As pessoas interrompem o exercício sempre que quiserem ou precisarem. O convite à partilha do que vai sendo sentido é permanente e a verbalização do sujeito é reforçada. Não deverá ser a pessoa a forçar uma adaptação ao operador, mas sim o operador a adaptar-se à pessoa.

Há o perigo de não acordar?

Esse é um mito literário, propagandeado por alguma desinformação. Não existe esse risco, mesmo que você adormeça em algumas partes do exercício, você irá continuar a sentir a voz do operador que, de uma forma atenta, irá acompanhando o seu estado de relaxamento até ao final do exercício. Eventualmente, em função da profundidade e duração do exercício, o fim poderá ser mais ou menos energizante ou dinâmico para que a atenção seja novamente focada no momento presente e nas sensações normais de um estado de alerta.

As mudanças de comportamento que são feitas com recurso à hipnose não são limitadas no tempo?

Dependendo do tipo de situação, algumas dessas mudanças terão de ser consolidadas ou reforçadas para se automatizarem e se tornarem inconscientes. Não sendo no entanto necessário o recurso a um hipnoterapeuta, uma vez que a pessoa o poderá fazer através da

auto-hipnose, da auto-sugestão e da instalação e prática de novas rotinas - aquilo que chamo um "ciclo virtuoso".

Quando terminar a sessão posso desempenhar as minhas tarefas habituais: ir trabalhar, guiar um carro, etc...?

Sairá da sessão como quem acorda de uma sesta tranquila, pelo que poderá sentir alguma letargia ou sonolência residual que se vai dissipando.

Poderá fazer tudo o que se propõe fazer eventualmente até com mais energia, depois de caminhar um pouco, apanhar um pouco de ar ou de luz.

Deverei preparar-me de forma especial para a sessão?

Deverá trazer consigo apenas vontade de mudar e alguma abertura para experimentar, aprender e adaptar as técnicas que lhe irão ser propostas, para o seu dia-a-dia. Fisicamente, venha com uma roupa confortável evitando cintos, gravatas, sapatos apertados, etc.. Evite o consumo de estimulantes como a cafeína e o álcool. Se estiver fisicamente menos bem com uma constipação ou algum outro mal-estar físico temporário, talvez seja preferível reagendar a sua sessão. Será também importante que, caso o assunto que queira abordar, tenha uma dimensão física (dor, mal-estar, alterações de humor, falta de energia, dificuldades de mobilidade, perturbações de carácter sexual, etc...) tenha feito o despiste físico previamente com o seu médico. Pessoalmente, não trabalharei com alguém que não o tenha feito e poderei mesmo solicitar autorização escrita do médico que o/a acompanha.

(extraído de www.MarioRuiSantos.net)