

Hipnose e Regressão!

Hipnose e Regressão! Inspirada no tema de uma palestra organizada por uma colega “Hipnose e Regressão”, gostaria de reflectir acerca dos temas hipnose e regressão, que comumente têm sido encaradas como sinónimas. Primeiramente será importante definir hipnose. Este processo é um natural que acontece diversas vezes no nosso dia-a-dia. Quando lemos um livro, vemos um filme e perdemos a noção total do tempo e de tudo o que se passa à nossa volta, isto é hipnose! Outro exemplo muito conhecido é conduzir um carro. Quantas vezes, num percurso de estrada já habitualmente percorrido, chegamos ao destino e não nos lembramos de absolutamente nada que aconteceu entre o ponto de partida e o ponto de chegada? Mais uma vez, isto é hipnose! A Hipnoterapia não é hipnose, mas sim a aplicação de técnicas específicas, aquando em hipnose, num contexto terapêutico. Técnicas hipnoterapêuticas são igualmente utilizadas, fora do contexto do consultório de psicoterapia, por outros profissionais de saúde, como por exemplo os médicos em hospitais. Apoiados décadas de estudos empíricos, tudo aponta para a eficácia do estado de hipnose quando utilizado terapêuticamente. Este facto parece residir em vários factores: os benefícios evidentes do pré-relaxamento como método de indução à hipnose; o aumento do nível de sugestibilidade que leva ao processamento e registo das sugestões dadas em sessão; a hipermnésia (aumento da capacidade de evocação); e, o facilitado acesso a estados emocionais e intuitivos. De entre as várias técnicas hipnoterapêuticas, inclui-se a Regressão. A técnica Hipno-analítica regressiva consiste em lembrar e trazer ao momento consciente presente, memórias do passado. Memórias relevantes, com a sua carga emocional associada, são revividas com a intenção de promover estados de cura, alívio físico/emocional, reestruturação cognitiva, e promover processos de processamento mental que por sua vez vão estimular a mudança e transformar o pessoal. A utilização da regressão deve ser efectuada por um profissional devidamente qualificado que se sinta confiante no acompanhamento e amparo do possível processo ab-reactivo envolvido, na cura emocional, e na certificação de que a regressão termina de uma forma apropriada e que a pessoa sai do consultório com um misto entre cansaço, leveza e possível choro físico, mas primordialmente sai com uma sensação de bem-estar. O apoio entre sessões pode ser necessário. A regressão por si não é uma técnica perigosa. O seu uso rotineiro e vulgar aplicado a todas as tipologias problemáticas expõe a regressão a uma crítica severa e por vezes injusta! É na realidade uma das técnicas mais bonitas da hipnoterapia que incorporada com uma abordagem do foro sugestivo, promove estados de cura e transformação muito intensos e duradouros. Frequentemente o cliente/paciente pede logo após partida uma regressão. Este pedido carece de uma avaliação detalhada do problema em questão, da personalidade da pessoa e fundamentalmente da existência de uma relação terapêutica bem estabelecida. Quando em dúvida, não deve ser utilizada a regressão! Existe um vasto repertório de técnicas que podem ser usadas primeiramente, e depois então, proceder a uma reavaliação da necessidade de uma regressão. A regressão está vulgarmente associada à evocação de memórias traumáticas e/ou negativas! As regressões a estados de recursos internos vão depois alavancar a mudança e promover a motivação, sendo efectuadas com um enorme sucesso e incorporadas na terapia sugestiva de auto-hipnose, para reforçar e aumentar a confiança em si e no processo de mudança. Susanne M. França Psicologia/Hipnoterapia Clínica/EMDR

Sobre o Autor

Susanne Marie França, psicóloga clínica/hipnoterapeuta e terapeuta EMDR. Trabalha actualmente em clínica privada e na Oficina de Psicologia. www.susannemariefranca.com<http://fragmentos-de-um-itinerario.blogspot.pt/>

Source: <http://www.artigopt.com>