Mente Curiosa - Ano 4, Nº 73 - Fevereiro - 2020

Mente Curiosa

alto astral



VERDADE OU INVENÇÃO?
Desvende os mitos da hipnose!

Entrevista: PYONG LEE
De hipnólogo a influencer



As funções da HIPNOSE
A ciência explica como a técnica tem ajudado pessoas a superar traumas, tratar dores e muito mais

Chega de mistério!

A hipnose provoca curiosidade e desconfiança desde que surgiu. Na televisão, é comum que hipnólogos sejam atração: quem nunca viu alguém da plateia ser hipnotizado e comer uma cebola pensando ser uma maçã, ou se esquecendo do próprio nome? Você já deve ter se perguntado se essas cenas são reais ou se é uma atuação, certo? A verdade é que a hipnose tem muito mais funções do que apenas servir de entretenimento. A técnica pode, inclusive, complementar o tratamento de transtornos como ansiedade. Desvende os mistérios da hipnose nesta edição!

Marisa Sei, editora
marisa.sei@astral.com.br

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO Delcarmat/ Shutterstock Images



HIPNOSE COMO TRATAMENTO
A técnica ajuda no controle de transtornos

VERDADE OU INVENÇÃO?
Conheça alguns mitos sobre a hipnose

ENTREVISTA
Pyong Lee, de hipnólogo a influencer

SOBRENATURAL
Conflitos e relações com a religião

CAMINHOS DA HIPNOSE
Desafios e avanços ao longo da História



Hipnose como **TRATAMENTO**

A técnica pode ser aliada no controle de diversos transtornos e doenças, incluindo distúrbios alimentares

O uso da hipnose como ferramenta terapêutica é conhecida como hipnoterapia. Esse processo pode ser utilizado no tratamento dos mais diversos problemas como alergias, ansiedade, fobias, obesidade, tabagismo, vícios em geral e, de acordo com Michael Arruda, presidente da OMNI Brasil, até na recuperação de doenças, pois a técnica beneficia o sistema imunológico. “Para isso, buscamos dentro da mente subconsciente, aquela parte que guarda as nossas experiências, hábitos e emoções, o fator emocional que tem influenciado aquele transtorno ou que faz uma doença se agravar.” Mas, e no caso do emagrecimento? Quando a obesidade é a questão, é possível buscar a causa interna na mente da pessoa que procura o tratamento, detectar o que a levou a adquirir maus hábitos alimentares, por exemplo. “Uma vez descoberta e resolvida a causa, o corpo e a mente naturalmente ajustam esses hábitos. Por esse motivo, há pessoas com heranças genéticas familiares que possuem hábitos alimentares e corpos tão diferentes. Além disso, também é possível usar essa ferramenta para incentivar hábitos que irão proporcionar o emagrecimento, como praticar atividades físicas”, diz Arruda.

OUTRAS APLICAÇÕES

O uso da hipnoterapia no auxílio do emagrecimento é apenas uma das maneiras de utilizar a técnica para devolver o bem-estar e a qualidade de vida. Conheça outras aplicações que ajudam no combate aos transtornos mais comuns.

• Ansiedade

Algumas pessoas possuem dificuldades em lidar com as situações que poderão vivenciar no futuro. Neste caso, o excesso de medo e preocupação pode causar efeitos físicos como falta de ar, taquicardia e sudorese. De

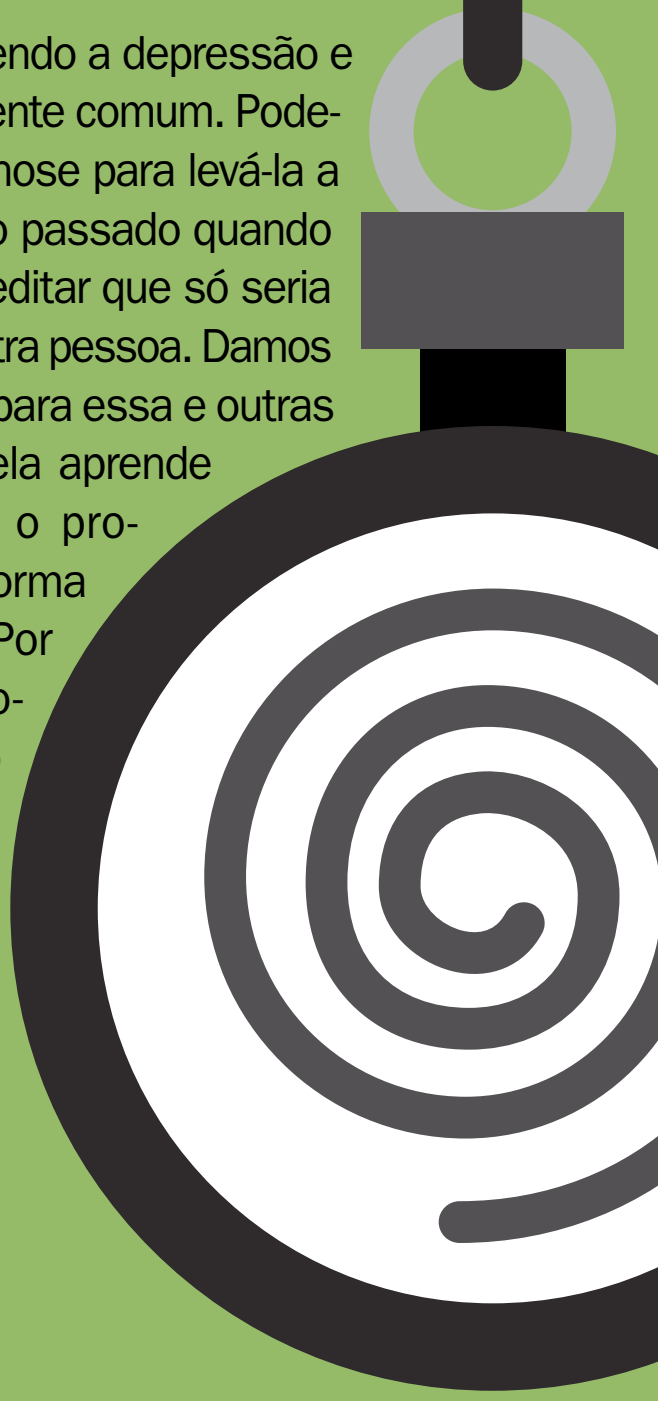


acordo com Bayard Galvão, psicólogo clínico e hipnoterapeuta, a ansiedade não precisa, necessariamente, estar ligada a situações ruins, ela também pode ser causada com a proximidade de uma viagem, cerimônia de casamento, entre outras. “Vamos pegar como exemplo o medo de avião, que é um tipo de transtorno de ansiedade. De uma maneira geral, a pessoa não tem fobia do avião, e sim, do avião cair e ela morrer. Então, ela tem fobia da morte, de morrer dentro de um avião. A hipnose irá tratá-la levando a aprender a lidar com o medo da morte, com a ideia da morte. Na medida em que uma pessoa não desenvolve uma fobia, mas sim, o medo, ela consegue conviver com a situação, no caso, viajar de avião. A hipnose entra no tratamento da ansiedade como uma forma de tratá-la na sua causa ou efeito”, explica.

“Fobia é o medo que não te ajuda a viver. Já o medo, é a disposição de não querer sentir uma dor”
Bayard Galvão, psicólogo clínico e hipnoterapeuta

• Depressão

A depressão é uma tristeza contínua, intensa e frequente. Durante a depressão ocorrem alterações químicas no cérebro como o excesso ou a pouca liberação de serotonina e dopamina. Algumas situações ligadas a autoestima, sensação de fracasso e falta de sentido à vida podem ser tratadas pela hipnoterapia. “Sempre é bom lembrar que a hipnose é um recurso, uma ferramenta. São fenômenos que quando devidamente utilizados podem levar à cura ou à superação do problema. A hipnose está para a psicologia assim como a cirurgia está para a medicina. Vamos pegar como exemplo um relacionamento que não vai bem. Com os pensamentos e situações piorando no dia a dia a pessoa acaba desenvolvendo a depressão e isso é extremamente comum. Podemos utilizar a hipnose para levá-la a rever aspectos do passado quando ela passou a acreditar que só seria feliz ao lado de outra pessoa. Damos outro significado para essa e outras ideias, ou seja, ela aprende a pensar sobre o problema de uma forma mais saudável. Por exemplo, um momento de solidão pode ser bastante agradável se a pessoa for boa companhia para ela mesma,” explica Galvão.



• Compulsão pelo cigarro

De acordo com o hipnoterapeuta Bayard Galvão, o cigarro pode ser considerado um estabilizador do humor. “A dependência pode ser separada em duas situações: primeira, a pessoa precisa dele para aumentar, buscar ou manter o prazer. Na segunda, ela usa para evitar, diminuir ou acabar com algum tipo de dor. As compulsões de uma maneira geral são a incapacidade de lidar de forma saudável com o instinto, ou seja, buscar o prazer para fugir da dor. Para parar de fumar ela deverá ser capaz de falar ‘não’ para o prazer. A hipnose pode fazer com que a pessoa se lembre dos aspectos nocivos de ter fumado (e também bebido ou comido demais) e levá-la a imaginar-se no futuro levando uma vida mais saudável.”

“A hipnose clínica, quando aplicada por profissional idôneo e qualificado, não apresenta risco algum. Por isso, é importante se informar bem sobre a formação e a qualificação do profissional ao qual pretende se submeter. Conhecer pessoas que já se trataram com o mesmo é um ótimo indicador”

Professor Emílio Promolan, hipnoterapeuta condicionativo

7 RESPOSTAS PARA SABER MAIS

Especialistas respondem as perguntas mais frequentes e esclarecem as dúvidas sobre a utilização das técnicas hipnóticas.

1 Quais os casos em que se pode aplicar a hipnose?

“A hipnose clínica é uma ferramenta auxiliar no tratamento de diversas especialidades clínicas: medicina, psicologia, odontologia, fisioterapia. Também aplicável no campo da educação, esporte, gestão de pessoas, criminalística, entre outras. Não é propriamente uma terapia, mas um instrumento utilizado no processo terapêutico. Como a maior parte dos problemas relacionados às enfermidades surge na mente e depois se manifesta no campo fisiológico, o principal canal de solução é a própria mente. Nela permanecem alojadas as causas das dificuldades emocionais, mentais, físicas e até espirituais. Assim, o canal natural de solução é a mente através do sono terapêutico.” - Professor Emílio Promolan, hipnoterapeuta condicionativo

2 Como é acessada a mente, a memória do paciente?

“De fato a hipnose não passa de um estado profundo de relaxamento que

é o sono terapêutico ou estado de transe. O termo "hipno" significa sono. Entretanto, é um estado de sono diferente do sono fisiológico noturno, pois é induzido pelo terapeuta e é mantida a atenção do cliente na voz do terapeuta. Neste estado, a pessoa não pensa e nem imagina. Seu estado racional é afastado e, na hipnose clínica, o cliente permite que o terapeuta acesse a sua memória consciente e inconsciente para realizar as mudanças que ele deseja, e que são relatadas antes do início de uma sessão na ficha pré-hipnose. Quando o cliente atinge o estado de sono terapêutico é realizado o tratamento com ferramentas adequadas para cada caso em particular: uma sessão de hipnose clínica é personalizada de acordo com aquilo que o cliente deseja tratar." Professor Emílio Promolan, hipnoterapeuta condicionativo

3 A técnica é segura?

"Sempre é 100% segura, pois é um estado natural da mente humana. Passamos por esse estado todos os dias, por exemplo, quando estamos concentrados lendo um livro ou assistindo a um filme. Por ser algo natural, não teria como não ser segura." O presidente do Instituto também alerta para que a aplicação da técnica seja feita sempre por um profissional qualificado. "É recomendado verificar se o profissional segue métodos reconhecidos e com selos de qualidade, como o ISO9001, por exemplo." Michael Arruda, presidente da OMNI Brasil

4 Como funciona a hipnose?

"A hipnose ocorre quando uma sugestão ou crença é aceita pela mente subconsciente como uma verdade, independentemente do que nosso senso crítico julgue. E isso acontece diariamente. Usando novamente o exemplo do filme, quando assistimos e mesmo sabendo que todo aquele drama é uma ficção, ainda assim, se nos permitirmos, nos emocionamos pela história. Isso aconteceu porque a sua mente aceitou a mensagem contada pelo filme como verdade, e fez você agir de acordo com isso, criando emoções, como tristeza, raiva ou medo." - Michael Arruda, presidente da OMNI Brasil

5 Quais os métodos de hipnose utilizados?

"Sob a ótica da ciência, na modernidade, existem três vertentes de hipnose: a clássica (sec. XVIII), a ericksoniana surgida nos EUA em 1927 e a hipnose condicionativa criada no Brasil em 1983. Cada uma delas segue uma metodologia própria: a clássica trabalha com a revivência dos traumas, a ericksoniana se utiliza de metáforas e sugestões e a condicionativa faz o bloqueio

das emoções presentes nos registros traumáticos e implante de condicionamentos. As diferenças estão nas abordagens, conceitos, duração e resultados dos tratamentos. Entretanto, há indícios do emprego da hipnose desde a Antiguidade, como entre os egípcios, há cinco mil anos." - Professor Emílio Promolan, hipnoterapeuta condicionativo

6 Quais são as estimulações em uma sessão de hipnose?

"No momento do tratamento, o cliente é induzido ao sono de forma lenta e progressiva, ao contrário das chamadas hipnoses de palco ou de rua e outras técnicas; a seguir, é feito o tratamento de acordo com as queixas apresentadas em uma ficha preenchida previamente e que é utilizada como guia para a elaboração de cada sessão. Os estímulos variam de acordo com os objetivos do tratamento em relação às queixas apresentadas. Assim, podem ser implantados condicionamentos de motivação, mudança de comportamentos e atitudes, desvio da vontade no caso de compulsões, sonoterapia, regulação do relógio biológico, bloqueio das emoções traumáticas entre outros. Sempre respeitando a vontade do cliente expressa na ficha de análise pré-hipnose." - Professor Emílio Promolan, hipnoterapeuta condicionativo.

7 Quais os níveis de sono terapêutico?

"Em uma sessão de hipnose o cliente pode atingir três níveis de profundidade de sono: leve, médio ou profundo dependendo do nível de ansiedade. Quanto mais controlada a ansiedade, mais profundo é o relaxamento e vice-versa. Em qualquer um desses níveis o tratamento tem sua eficácia garantida. Entretanto, quanto mais profundo o sono menor é a possibilidade de racionalização dos implantes, o que poderia dificultar a concretização dos mesmos. Em um tratamento com hipnose clínica a voz do terapeuta entra sempre de forma subliminar, o que ocorre mesmo que o cliente esteja em transe profundo. A audição não é relaxada." - Professor Emílio Promolan, hipnoterapeuta condicionativo.

CONSULTORIA Guilherme Barati e Poema Ribeiro, psicólogos; Virgínia Ferreira, psicanalista e coordenadora da pós-graduação em psicologia clínica com ênfase nas perspectivas breves da FMP/Fase (RJ) | **FOTOS** Shopplaywood/ Shutterstock Images

Onde mora
O PERIGO?

Criminosos que dominam suas vítimas e lavagens cerebrais. Descubra o que é verdade e o que não passa de invenção sobre a hipnose



Em junho de 2016, cinco pessoas foram presas em Jacarta, na Indonésia, acusadas de utilizarem a hipnose para roubar as vítimas. Segundo os investigadores, os ladrões pediam orientações a indivíduos que estivessem sozinhos e acabavam hipnotizando-os para que esses lhes entregassem seus pertences. Assim que o estado de transe acabava, os bandidos já haviam cometido o furto e ido embora. Diz-se que o grupo confessou ter cometido mais de 100 furtos por meio da hipnose em torno da cidade de Jacarta, levando consigo dinheiro, laptops e celulares. Os suspeitos foram acusados e condenados a cinco anos de prisão. Outros casos envolvendo charlatanismo e lavagem cerebral fazem com que a hipnose seja colocada em questão. Mas até que ponto devem ser levados em conta?

AÇÃO CRIMINAL

Em 2015, um homem britânico foi condenado a 10 anos de prisão por usar a hipnose para assediar sexualmente uma cliente. Gary Naraido, de 52 anos, convenceu a vítima de 22 anos de que poderia curar seu transtorno alimentar. Ao colocá-la em transe, ele afirmava que ela teria um orgasmo toda vez que ouvisse a palavra kapow. A vítima estava incapaz de se mover quando Naraido abusou dela. Os investigadores do caso disseram que ele aprendeu hipnose no YouTube. Naraido também se declarou culpado de uma agressão sexual a uma menina de 14 anos e da posse de 25 imagens pornográficas extremas.

Apesar de a hipnose ser muito eficaz no tratamento de diversos distúrbios, casos como esses comprovam que há pessoas que se utilizam da técnica para cometer atrocidades, se aproveitar dos outros e levar vantagem em algumas situações. Nos últimos anos, crimes realizados por meio do hipnotismo por ladrões e abusadores sexuais têm sido mais frequentes e preocupantes.

RELAÇÕES INTELIGENTES

Passando da realidade para a ficção, no filme “Sob o Domínio do Mal” (1962), um major americano é hipnotizado pelos comunistas para matar o presidente dos Estados Unidos ao ouvir um sinal por telefone. Já no longa “O Escorpião de Jade” (2001), os detetives C.W. Briggs e Betty Ann Fitzgerald, interpretados por Woody Allen e Helen Hunt, são levados a tomar atitudes improváveis após uma sessão de hipnose, como cometer roubos e se apaixonar um pelo outro.

Será que é possível chegar a esse nível de indução? A sugestão pós-hipnótica realmente existe – é possível programar o cérebro de pessoas muito suscetíveis à indução. Porém, apenas com instruções mais simples, como levantar um braço ou pular assim que ouvir determinado som. De acordo com o psicólogo e hipnoterapeuta Bayard Galvão, muito se fala sobre assassinos que tenham passado por lavagem cerebral, o que teria feito com que cometessem os crimes. Para ele, isso pode ser feito, mas não utilizando apenas a hipnose. “Para fazer a lavagem cerebral em um indivíduo, são necessários diversos recursos em conjunto”, comenta.

ELUCIDANDO ACONTECIMENTOS

Apesar dos relatos assustadores envolvendo a prática, na criminologia, a hipnose pode ser utilizada para solucionar casos e desven-

dar mistérios. O hipnoterapeuta condicionativo Emílio Primolan conta sobre uma situação na qual a hipnose foi imprescindível para que se chegasse a um desfecho: “Um caso interessante, conduzido e registrado pelo criador da Hipnose Condicionativa, professor Luiz Carlos Crozera, envolve o rapto de uma criança de quatro anos, que teve diversas questões esclarecidas 52 anos depois por meio da hipnose. Em 1964, a família de Marcos foi brutalmente assassinada e ele foi raptado pelos assassinos. Foi mantido com o grupo por três anos e, com oito, passou a viver em orfanatos e prisões para menores. Perdeu completamente a memória da infância, dos pais e de sua origem. Ao chegar à maioridade, conseguiu trabalhar, fazer faculdade, casar e constituir uma família. Cursou psicologia na busca pelo autoconhecimento e, em seguida, fez um curso de Hipnose Condicionativa com o professor Luiz Crozera. Em uma sessão demonstrativa em que participou, Marcos foi colocado em transe e levado até sua infância para recuperar a memória. Assim, conseguiu recuperar sua data de nascimento - quatro anos mais velho do que constava na identidade tirada na vida adulta -, ver a casa em que seus pais foram assassinados e confirmar a chacina, além de visualizar o local em que seus avós moravam”.

Outro caso raro e interessante descrito por Emílio é o de uma pessoa com cerca de 50 anos de idade que, ao regredir a memória até o momento de sua concepção, descobriu que seu pai biológico não era quem ele acreditava ser. Quando indagou sua mãe a respeito do que tinha visto, a verdade veio à tona e, realmente, o homem que o criara não era seu pai. “Casos como esses demonstram o poder da hipnose clínica para esclarecer pontos fundamentais de nossas vidas, além de garantir bem-estar, paz e uma vida nova aos indivíduos que necessitam”, ressalta o especialista.

CHARLATANISMO OU REALIDADE?

Embora existam casos assustadores e bizarros, o fato é que a hipnose pode realmente auxiliar aqueles que estão passando por algum tipo de transtorno, desde que seja conduzida por um especialista com boa formação na área. “Sessões de hipnose de rua ou palco, cujo objetivo é o espetáculo e a demonstração de poder sobre o coletivo, muitas vezes viabilizam mexer com registros traumáticos sem o devido tratamento, pois não são clínicas. Isso pode causar transtornos e sofrimentos para a pessoa e até mesmo exigir tratamento para que se retome a normalidade”, alerta Emílio.

Segundo Bayard, é comum que existam profissionais nesse meio que afirmem ter mais conhecimento sobre o assunto do que realmente possuem. “Aqueles que prometem curar a depressão em três ou quatro sessões, por exemplo, muito provavelmente não sabem exatamente o que estão fazendo. Raríssimas vezes será possível tratar um distúrbio complexo como esse em menos de 20 sessões. De fato, têm muitas pessoas que vendem a coisa da mágica”, alega. Para evitar isso, é preciso buscar por especialistas capacitados, analisando a formação de cada um e conversando com pessoas que já tenham passado por uma consulta.

CONSULTORIAS Bayard Galvão, psicólogo e hipnoterapeuta; Emílio Primolan, hipnoterapeuta condicionativo | **FOTOS** Danomyte/ Shutterstock Images



Pyong LEE

O mais famoso e mais jovem hipnólogo do Brasil desvenda os mistérios da hipnose

Ele possui mais de sete milhões de inscritos no YouTube. Pyong Lee é conhecido por seus vídeos de mágica e hipnose. Pelo seu canal já passaram famosos como Anitta, Fábio Porchat, Maisa, entre outros. No seu livro “Hipnose – Descubra o Poder da Sua Mente”, o hipnólogo e youtuber apresenta a técnica de maneira simples e explica como a hipnose pode ajudar a resolver milhares de problemas no mundo todo.

COMO A HIPNOSE ENTROU NA SUA VIDA?

A hipnose entrou na minha vida por curiosidade. Fiquei curioso quando vi um amigo meu fazendo hipnose na rua. Fiz um curso e aprendi a hipnoterapia, a hipnose clínica. Me deparei com um universo bem maior do que eu imaginava, além da brincadeira, além da diversão. Comecei a estudar e me aprofundei. Fiz onze treinamentos, aprendi programação neurolinguística, as ferramentas de coaching, tudo que envolve inteligência emocional e o desenvolvimento humano.

VOCÊ LANÇOU UM LIVRO SOBRE ISSO. O QUE ELE TRAZ DE MAIS RELEVANTE? NO QUE ELE PODE MUDAR A VIDA DAS PESSOAS?

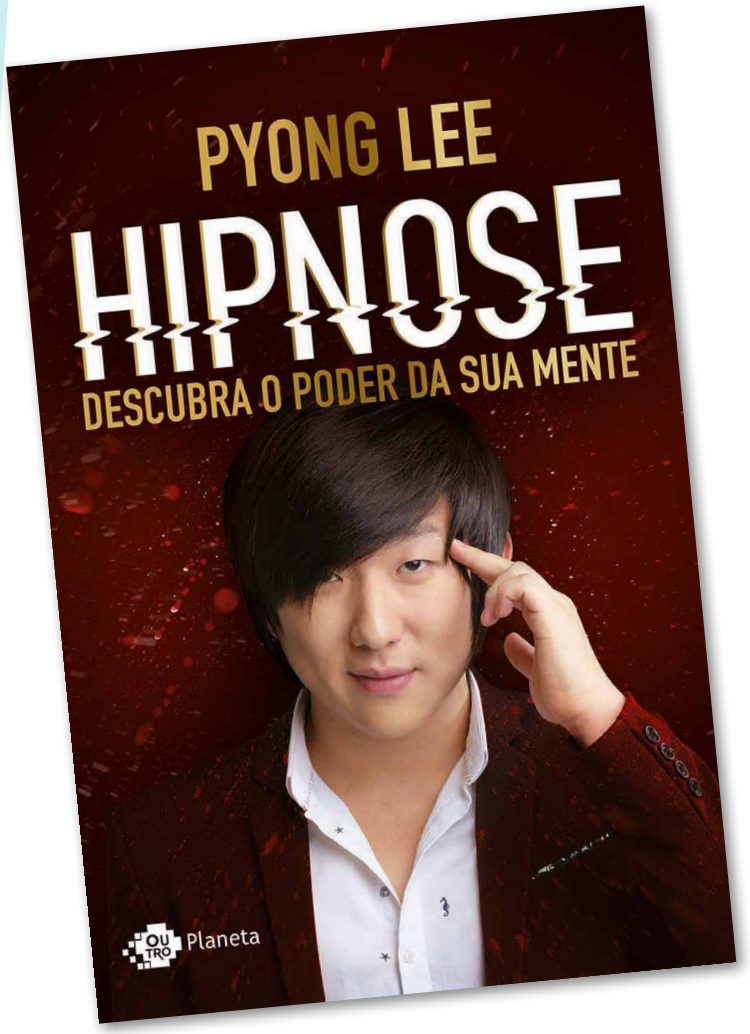
O meu livro explica e ensina como funciona a nossa mente, por que surgem os problemas... E eu ensino o processo, ensino como é que você hipnotiza uma pessoa. Ali está toda a base do que a gente conhece de mais moderno hoje, do que dá resultado de fato! Então, você aprende sobre a mente humana, sobre essa ferramenta incrível que a gente tem.

QUAIS AS APLICAÇÕES DA HIPNOSE QUE VOCÊ CONSIDERA EFICAZES?

Hoje, a hipnose é a forma mais eficiente, senão a única de acessar cem por cento o subconsciente. Ela pode ser usada no tratamento das doenças psicossomáticas, problemas que sempre têm gatilhos emocionais ou traumas, enfim, qualquer causa que tenha relação com a mente."

PODERIA NOS DAR ALGUNS EXEMPLOS?

Hoje, podemos tratar depressão, fobias, medos, traumas, síndrome do pânico, Síndrome de Burnout, compulsão alimentar, vício de drogas, bebidas, cigarro, crises de ansiedade, fibromialgia. A lista é bem vasta. A hipnoterapia é tão eficiente que a maioria dos casos pode se resolver na primeira sessão. Claro, que também depende do comprometimento de cada pessoa.



PARA O TRANSTORNO DE DEPRESSÃO, UM DOS MAIS COMUNS HOJE EM DIA, OU ANSIEDADE, A HIPNOSE PODE CONSEGUIR BONS RESULTADOS?

Depressão e ansiedade são as duas principais causas que eu abraço no Instituto de Desenvolvimento Humano, onde pretendemos tratar muitos desses problemas. Óbvio que vamos cuidar de tudo. Mas a missão desse instituto é tentar acabar com esse "mal do século", que incluem ideias suicidas, depressão, síndrome do pânico, ansiedade... Tem tanta coisa que dá pra fazer, reprogramar e mexer. Mas sim, temos tratamentos bem eficientes pra resolver esses transtornos. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde) há 320 milhões de depressivos no mundo. Esse número cresce 19% ao ano, que é um absurdo. O Brasil está em quinto lugar no número de depressivos, e é o primeiro no mundo em ansiedade. E aí, o prejuízo global na economia por causa de doenças mentais é de cerca de um trilhão de dólares. Temos muitas pessoas para ajudar, cuidar e salvar. Então, a hipnose hoje é a maneira mais eficiente para esse tipo de tratamento.

EXISTE ALGUM PERIGO OU CONTRAINDICAÇÃO NA HIPNOSE?

Não existe perigo na hipnose. O que pode acontecer é "nada". O que é ruim, porque quando a gente procura um tratamento, uma terapia, queremos resultados né? Se não acontece "nada" é bem ruim. Não tem contraindicações.

EXISTEM PESSOAS QUE NÃO PODEM OU NÃO CONSEGUEM SER HIPNOTIZADAS?

Todos os seres humanos podem ser hipnotizados a partir do momento que entendem o que o hipnotista fala, ou seja, precisa existir comunicação. Essa é a base da hipnose, essa é a base da interação entre os seres humanos. Então, entendendo o que eu estou falando a pessoa tem que querer e seguir as instruções. Se a pessoa tem muito medo, cabe ao hipnólogo explicar direitinho para a pessoa perder esse receio. Quando a pessoa confia e se entrega ao processo a gente tem resultado positivo.

COMO É SAIR HIPNOTIZANDO OS FAMOSOS POR AÍ? ALGUM DELES TE DEU MAIS TRABALHO?

Hipnotizar os famosos é muito divertido, é muito legal. E como eu faço com eles, eles me dão o respaldo, mostrando o que acontece realmente, porque não tem motivo para eles fingirem para o público deles, né? Acaba trazendo credibilidade para a hipnose. Cada famoso tem o seu tempo, assim como cada ser humano tem o seu próprio tempo, suas dificuldades e seu aprendizado. O Fábio Porchat, por exemplo, deu mais trabalho pra ser hipnotizado que o Celso Portiolli. O que eu mais demorei na minha vida foi com o Kleber Bambam. Varia bastante. Com a Anitta e a Larissa Manoela foi rápido.

FOTOS Luciano Kim/Divulgação

No plano SOBRENATURAL

Descubra os principais conflitos entre hipnose e religião e como se dá a relação entre as duas áreas



A o mesmo tempo em que existem religiosos que acreditam que a prática de hipnose é algo demoníaco, pertencente ao mal e que tem como objetivo dominar a mente dos indivíduos, algumas doutrinas se utilizam do método em suas cerimônias, mesmo que não o nomeiem dessa maneira. Desde os tempos pré-históricos, há relatos de diversos povos, no universo bíblico, que realizavam cultos em que se comunicavam de alguma forma com o divino enquanto estavam em estado de transe. Da mesma maneira, diz-se que no mundo semítico, nos cultos extáticos dos egípcios, entre gregos, cristãos e até mesmo no fenômeno das “bruxas” medievais as experiências de contato com a divindade ocorriam em momentos de transe.



FÉ E CIÊNCIA

O hipnoterapeuta condicionativo Emílio Primolan afirma que, ainda que existam diversas manifestações religiosas que são empregadas por meios hipnóticos, é importante compreender as diferenças entre a técnica, como ciência de fato, e a religião: “A primeira consiste no fenômeno estudado pela ciência da hipnologia. Portanto, é uma abordagem científica: tem uma metodologia, comprovação experimental e conceitos que a definem. A religião é um conjunto de doutrinas e dogmas, um fenômeno humano, que é criado pelo homem. A hipnose, ao cuidar de aspectos não controlados pelos sentidos da percepção, ou seja, emocionais, mentais e espirituais, acaba sendo confundida com fenômenos religiosos”, detalha.

Há quem defenda ainda que, na realidade, todos os fenômenos traduzidos em aspectos religiosos não passam de hipnose. Michael Arruda, presidente da OMNI Brasil, explica que a hipnose nada mais é do que um processo natural da mente em aceitar uma sugestão sem muito questionamento. Sendo assim, ela pode ocorrer em qualquer relação em que haja uma autoridade, como em situações religiosas, por exemplo.

O psicólogo e hipnoterapeuta Bayard Galvão é ainda mais enfático ao sustentar que “todas as religiões, em algum nível, acabam tendo seus fenômenos traduzidos em aspectos religiosos, quando, na verdade, tudo não passa de hipnose”. Para o profissional, seja incorporar, ver ou ouvir um espírito, ver Jesus ou o demônio, tudo isso pode ser feito por meio da técnica. “No exorcismo, por exemplo, levam o indivíduo a crer que determinado problema que ele tenha está vindo de um demônio dentro dele. Então, a medida que o



responsável religioso vai fazendo a indução, dizendo coisas como ‘apareça, demônio’, essa pessoa incorpora a entidade sobrenatural. Como ela acredita muito nisso, assim que o exorcismo acaba ela sente que está curada”, expõe Bayard.

ENCONTROS E DESENCONTROS

Olhando para a relação hipnose-religião sob outra perspectiva, Emílio comenta que, na hipnose condicionativa, é possível trabalhar e tratar problemas de ordem espiritual que geram desequilíbrio no corpo emocional das pessoas. “É comprovado também, pela prática da hipnose clínica, que quando um paciente é mais espiritualizado, tem fé e acredita no tratamento, os resultados são mais rápidos e intensos. Portanto, qualquer pessoa de qualquer religião ou crença pode ser tratada por meio desse mecanismo”, garante. Há quem acredite que, em estado de hipnose, o indivíduo se torna mais suscetível a perceber e realizar fenômenos paranormais - mediúnicos, por exemplo. Ao ser questionado sobre isso, Bayard afirma que os episódios paranormais não existem de fato, pois são construídos a partir da crença das pessoas. “A hipnose é muito confundida com aspectos religiosos, isso é normal de acontecer. Mas a religião não se baseia em comprovações,

e sim em crenças. O que está por trás das crenças são medo, preocupação e a necessidade de encontrar uma explicação divina para situações que causam dor extrema. A realidade é que todos os fenômenos psíquicos espíritas conseguem ser produzidos na hipnose. Porque, de fato, são parte da hipnose, porém preferem dar outro nome a isso", observa o psicólogo e hipnoterapeuta.

Uma vez que a ligação entre religião e hipnose não se dá de maneira linear, profissionais da área hipnoterapêutica possuem pontos de vista variados em relação a isso, ainda que enfatizem a importância de se entender a diferença entre os dois campos. Para Emílio, por exemplo, pessoas que possuem maior sensibilidade espiritual podem ter o seu canal de comunicação com planos superiores abertos durante uma sessão de hipnose – e, nesse caso, ele faz referência a diversas religiões. "Muitos confundem isso com o que acontece em igrejas ou centros espíritas. De fato, são manifestações de natureza espiritual elevada sem vínculo algum com religiões. Por outro lado, é importante esclarecer que não se trata de um fenômeno paranormal, como se acreditava há tempos atrás. Hoje, o acontecimento é claramente explicado por meio dos novos paradigmas científicos e controlados terapeuticamente com técnicas desenvolvidas para esses casos", revela o profissional.

PERIGOS REAIS

Assim como alguns próprios profissionais que atuam com hipnose possam fazer mal uso da prática, nas religiões isso também ocorre. "A lavagem cerebral é bastante comum no meio religioso. Algumas fazem indução, levando as pessoas a terem medo de uma série de coisas. Outras seitas religiosas trabalham com esses fenômenos psíquicos específicos chamados de hipnose", expõe Bayard.

Seja com cânticos ou frases pré-formuladas e recitadas durante uma cerimônia religiosa, os meios hipnóticos são comumente empregados nesse meio, principalmente por haver um contágio facilitado pelo coletivo. Emílio explica que as pessoas mais suscetíveis acabam sendo hipnotizadas mais facilmente por possuírem maior sensibilidade e se submeterem aos comandos registrados na mente. "Os maiores riscos estão em tocar em traumas existentes nas memórias que, por não serem tratados, podem acarretar em diversos distúrbios e transtornos para a pessoa", explica o especialista. Com isso, é importante ressaltar que a hipnose, para fins terapêuticos só deve ser realizada por profissionais capacitados da área.



CONSULTORIAS Bayard Galvão, psicólogo e hipnoterapeuta; Emílio Primolan, hipnoterapeuta condicionativo; Michael Arruda, presidente da OMNI Brasil, instituto de Hipnoterapia | **FOTOS** Painterr/Shutterstock Images



Caminhos da **HIPNOSE**

Os desafios e avanços dessa técnica cercada de mistérios ao longo da História

A técnica da hipnose começou a ser estudada cientificamente a partir do século XVII, mas podemos dizer que ela é utilizada desde o surgimento das civilizações. O termo *hypnus*, de origem grega, faz referência ao deus do sono, levando a entender que a técnica está associada ao relaxamento total e até a perda de consciência. "Um equívoco, já que durante a hipnose a consciência continua ativa", afirma Fátima Aparecida Palácio, hipnotista e instrutora de Programação Neurolinguística (PNL), do Instituto Pérola. Mas quais foram os caminhos percorridos por essa prática que desperta a curiosidade e mexe com o imaginário das pessoas? Confira os períodos da História e os estudiosos que desenvolveram métodos que contribuíram para a evolução da hipnose.

GRÉCIA ANTIGA (1100 A.C)

Era usada nos "Templos do sono" para curar enfermidades, porém não se sabia como e por que o fenômeno acontecia.

IDADE MÉDIA (SÉCULO V A XV)

Feiticeiros e bruxos mantiveram a hipnose viva utilizando a técnica em seus rituais de magia.

IDADE MÉDIA (SÉCULO V A XV)

• **Franz Mesmer (1734-1815)** – Registros escritos de hipnose começaram com os de estudos deste médico austríaco que acreditava que o magnetismo curava as pessoas. Anos mais tarde, uma comissão científica formada por personalidades conhecidas da ciência, como Antoine Lavoisier e Benjamin Franklin, avaliou que os "passes magnéticos" de Mesmer só funcionavam se a mente da pessoa aceitasse a sugestão e acreditasse que funcionaria. Mas a falta de comprovações científicas fizeram com que a comunidade médica o obrigasse a deixar Viena.

• **Dr. James Braid (1765-1860)** – O médico foi o responsável pela popularização do nome hipnose. Com suas descobertas, ao reformular a teoria de Franz Mesmer (conhecida como mesmerismo), ele convenceu a comunidade científica da sua época a aceitar a hipnose como um método válido. A não ser pelo fato de apresentarem características parecidas, Braid descobriu que a hipnose pouco tinha a ver com o sono. Durante o fenômeno, a pessoa apresenta mais consciência sensorial, a atenção continua ativa e o corpo movimenta-se por meio de comandos externos.

• **Dr. James Esdaile (1808-1859)** – O cirurgião-chefe em uma prisão em Calcutá, na Índia, realizou milhares de cirurgias usando apenas a hipnose como anestesia. Esdaile foi ordenado a interromper os trabalhos por ordem da Sociedade Real de Medicina.

SÉCULO XX

Conhecido como o "Pai da hipnose Médica", Dave Elman, juntamente com os seus alunos, descobriu tratamento para diversas doenças. De acordo com informações do portal do instituto OMNI Hypnosis Training Cen-

ter®, ele ensinou a técnica para mais de 10 mil médicos, acompanhou a primeira cirurgia cardíaca utilizando a hipnose como único anestésico.

GUERRAS MUNDIAIS

• Primeira Guerra Mundial (1914 a 1918)

- Um pequeno grupo de soldados médicos da Inglaterra tinham treinamento anterior em hipnose. Durante as batalhas, a única anestesia disponível era éter, cujos suprimentos se esgotavam rapidamente. Eles usaram a hipnose para cessar sangramentos e eliminar estados de choque. Muitos soldados foram salvos por meio da técnica.

• Segunda Guerra Mundial (1939 a 1945)

- Um grupo de soldados médicos da Inglaterra e dos Estados Unidos conhecia o método da hipnose. Esses soldados aplicaram os seus conhecimentos sem a permissão de seus superiores.

• Guerra das Coreias (1950 a 1953) - Novamente, a hipnose foi usada nos combates de frente, sem a permissão dos superiores, principalmente para controlar choques e úlceras de congelamento.

MAL COMPREENDIDA

Como relata a história, por muito tempo a hipnose foi um fenômeno difícil de se entender. Durante muitos anos, ela ficou esquecida, mas acabou resgatada por duas importantes escolas de pensamento localizadas na França. Apesar de possuírem pontos de vistas diferentes sobre a hipnose, a Salpêtrière e a escola Nancy conseguiram despertar novamente o interesse do meio científico pela técnica. Jean-Martin Charcot, neurologista e líder da escola Salpêtrière, estudou os efeitos do método em pacientes histéricos. Um de seus seguidores foi Sigmund Freud, que antes de criar a psicanálise usava a hipnose em suas teorias.

O fato é que após Freud abandonar o método, no final do século XIX, para dedicar-se à psicanálise, a hipnose passou a ser vista como uma técnica primitiva e ultrapassada. No artigo “Desmistificando a hipnose”, as autoras Joseane Demeneghi e Naiumi Goldoni explicam que quando o ‘Pai da pscanálise’ abandonou o método, a hipnose caiu em uma espécie de ostracismo. “Ela começou a ser retomada na Segunda Guerra Mundial, principalmente por médicos russos. Na Rússia, estudos que relacionavam as técnicas hipnóticas ao ponto de vista neurofisiológico davam credibilidade e aceitação científica.”

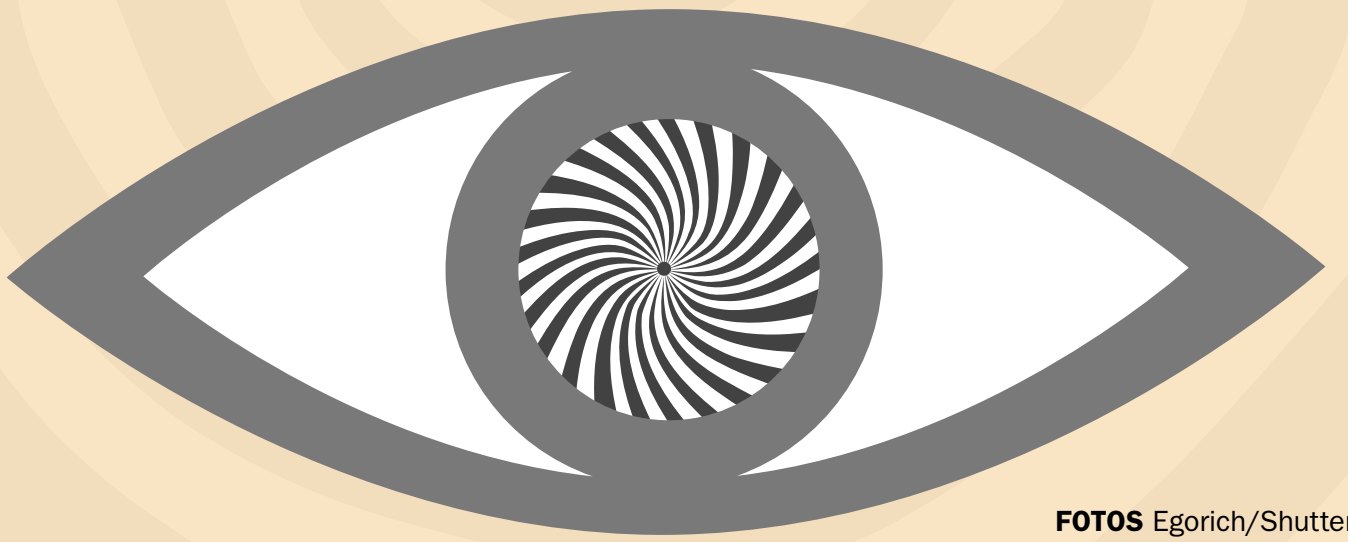


HIPNOSE CLÁSSICA X HIPNOSE ERICKSONIANA

Dave Elman criou um processo de hipnose que podia ser replicado em qualquer pessoa e que alcançava resultados em poucos minutos. A hipnose clássica, como é conhecida, trata-se do método de indução, formado por cinco estágios: desligamento dos olhos; sensação de relaxamento; fracionamento; teste de pulso e amnésia dos números. Ele também elaborou três condições para que a hipnose aconteça: o consentimento da pessoa que será hipnotizada; a comunicação entre o hipnotista e seu paciente e a liberdade da resistência e do medo em confiar no hipnotista.

Ainda de acordo com o artigo "Desmistificando a hipnose", as autoras Joseane Demeneghi e Naiumi Goldoni explicam que a hipnose clássica caracteriza-se basicamente por dar ordens ao paciente (Você vai dormir, você vai levantar a mão, por exemplo). "Essa técnica foi a forma utilizada por Freud, em um processo de hipnose autoritário. A hipnose clássica também é a utilizada em shows de ilusionismo, que possuem sua parcela de responsabilidade pelo descrédito da técnica, que muita gente hoje associa apenas a truques de levitação", explicam.

Enquanto a clássica pode encontrar resistência por parte do hipnotizado, na técnica ericksoniana desenvolvida pelo psiquiatra Milton Erickson, o paciente recebia uma sugestão e tinha a chance de participar do próprio transe. "Ele fazia os procedimentos de forma intuitiva e diferente em cada paciente. Logo, não é fácil de aprender, replicar e ter resultados consistentes sem que se tenha muita experiência", revela Michael Arruda, presidente da OMNI Brasil.



FOTOS Egorich/Shutterstock Images

Mente Curiosa
Ano 4, Nº 73 - 2020

Editora Marisa Sei **Design** Tácia Mota e Mariana Rodriguero **Grupo Editorial** Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) Alexandre M. Carmo (Tecnologia e revisão gráfica) **Foto de capa** Shutterstock Images

alto astral editora

©2020 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR EDITORIAL** Alessandro Paveloski **GERENTE DE REDAÇÃO** Mara De Santi **PUBLICIDADE Gerente** Samantha Pestana **Equipe Comercial** Marcio Costa e Beatriz Souza **Mercado Regional** (DF) ARMAZÉM DE COMUNICAÇÃO (61) 3321- 3440, (RJ) PLUS REPRESENTAÇÃO (21) 2240- 9273 **Brand Lab** Vanessa Neves. Fone (11) 3048-2900 / **E-mail** publicidade@astral.com.br **MARKETING Gerente** Flaviana Castro **E-mail** marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS Gerente** José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO Gerente** Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h **E-mail** atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **Loja** www.astralshopping.com.br **E-mail** contato@astralshopping.com.br **ANUNCIE E-mail** publicidade@astral.com.br **Fone** (11) 3048-2900

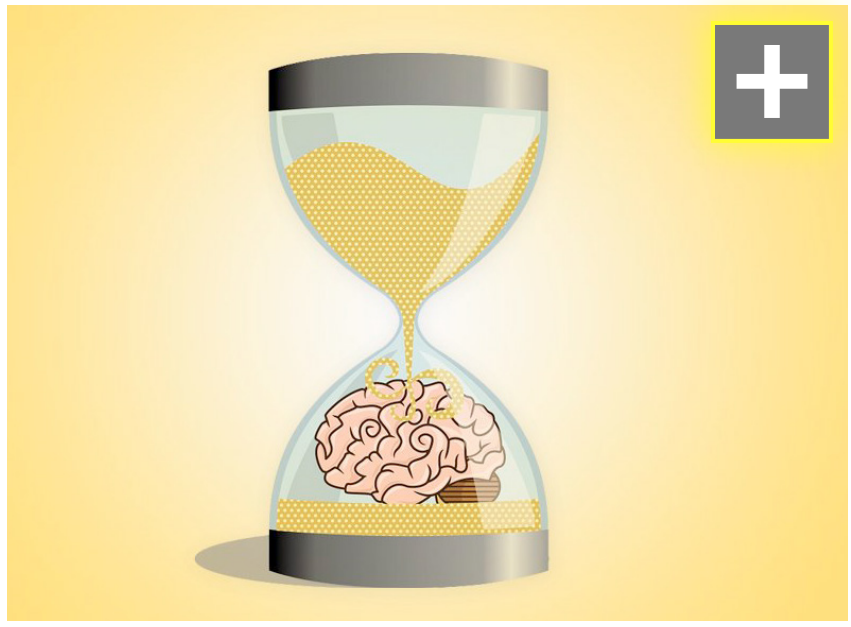
QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Portal Alto Astral!

Confira informações atualizadas sobre saúde e bem-estar, horóscopo, receitas, dicas de moda e beleza e muito mais!

Toque na matéria para ver conteúdo completo no site



7 DICAS PARA ESTIMULAR O RACIOCÍNIO RÁPIDO



O QUE MUDA NO CÉREBRO COM O ENVELHECIMENTO?



10 ALIMENTOS QUE PREJUDICAM O SONO



ENTENDA COMO O ORGANISMO REAGE AO CANSAÇO

alto astral

www.altoastral.com.br