

COMO FUNCIONA UMA SESSÃO COM HIPNOSE?

A Hipnoterapia é um processo terapêutico em que o terapeuta profissional utiliza a hipnose como um meio de comunicação direto com a mente subconsciente do cliente.

A hipnose é uma ferramenta séria que tem vindo a ser cada vez mais procurada para ultrapassar os males da vida civilizada.

O estado de transe hipnótico, alcançado durante as sessões, faz com que o cliente consiga quebrar padrões limitadores e mudar algumas crenças conseguindo assim realizar modificações no seu comportamento.

É um processo completamente natural e seguro, podendo ser uma opção eficiente em diversas situações.

APLICAÇÕES E BENEFÍCIOS

A Hipnose é indicada no tratamento da depressão, ansiedades, fobias, síndrome do pânico, stress pós-traumático, tiques, obesidade, tabagismo, dificuldade de aprendizagem, transtornos do sono, baixa autoestima, compulsões, tartamudez (gaguez) entre outros. Pode ser aplicada como apoio ao tratamento do cancro e da SIDA; nos processos dolorosos, principalmente nas dores crônicas; na cardiologia no controle da hipertensão e outras cardiopatias; na ginecologia, na obstetrícia e no parto sem dor, como um acompanhamento pré-natal; na preparação de pacientes com indicação cirúrgica, tanto no aspeto emocional como na potencialização da recuperação; na odontologia como apoio nos tratamentos de pessoas com fobias, traumas e como opção à anestesia.

Também auxilia as pessoas sadias que desejam mudar a sua maneira de agir para melhorar os seus desempenhos sociais, profissionais ou de relacionamentos; os candidatos submetidos a provas e concursos; atletas na melhora do seu desempenho em geral e muitas outras aplicações.

A sua utilização tem-se expandindo a um número cada vez maior de profissionais e de especialidades, onde os avanços nos conhecimentos aumentam a segurança e eficiência de sua aplicação, como forma terapêutica de apoio, dentro de uma filosofia moderna de tratamento multidisciplinar.

CONTRA-INDICAÇÕES

Não é possível utilizar a hipnoterapia em casos de esquizofrenia, epilepsia, psicoses e senilidade.

A EFICÁCIA DA HIPNOSE

A Hipnoterapia é uma técnica eficaz que apresenta, normalmente, uma redução no tempo de tratamento:

- **Psicanálise, após 600 sessões (aprox. 11 anos e meio), apresenta 38% de recuperação;**
- **Terapia Comportamental, após 22 sessões (aprox. 6 meses), apresenta 72% de recuperação;**
- **HIPNOTERAPIA, após 6 sessões semanais (aprox. 1 mês e meio), apresenta 93% de recuperação.**

Portanto, a Hipnoterapia para além de não apresentar quaisquer efeitos secundários, é uma terapia:

- **Eficaz: 93% de recuperação;**
- **Breve: Curta, necessita de 6 sessões semanais – Um mês e meio;**
- **Completamente Natural;**
- **Segura;**

Financeiramente acessível: Devido ao reduzido número de sessões necessárias para a recuperação.

Para saber exatamente como funciona o processo de atendimento do início ao fim de uma sessão, partilhamos consigo as várias etapas.

Uma sessão de hipnose pode ser descrita em 5 etapas:

1ª Etapa: Entrevista

Na primeira sessão é feita uma pequena investigação do problema do cliente, ou seja, o hipnoterapeuta tem que identificar as possíveis causas que levam ao desenvolvimento do problema ou dificuldade. Isso é feito a partir de uma entrevista em que será transmitido ao terapeuta todas as informações necessárias para o tratamento, para que este possa assim decidir qual o melhor caminho a seguir durante a terapia. A partir destas informações o terapeuta organiza toda a estrutura do tratamento e elabora a sessão, que será feita à medida para cada cliente.

Depois de estabelecida a relação inicial de confiança e segurança entre terapeuta e cliente e estabelecidos todos os objetivos terapêuticos, todas as dúvidas relativamente à hipnose são esclarecidas e o cliente poderá experimentar a maravilhosa sensação de entrar num transe hipnótico.

Algumas pessoas terão mais facilidade em entrar em transe e outras têm que aprender. Nesta etapa o hipnoterapeuta poderá fazer alguns testes ou

exercícios com o objetivo de ensinar a mente do cliente a entrar mais facilmente no estado terapêutico de hipnose pretendido.

2ª Etapa: Indução ao Relaxamento

Em sessão, o cliente coloca-se de forma confortável, fecha os olhos e passa por um relaxamento em que há uma sensação de paz, calma e tranquilidade. Baixa-se a frequência mental, fixando-se um nível, a que chamamos de sono terapêutico.

Este é um procedimento flexível, em que a história pessoal do cliente determina a forma como será personalizada a indução ao relaxamento.

Existem duas grandes vantagens no relaxamento: a primeira é que, ao relaxar, a pessoa pode ver e entender de uma forma cada vez mais clara os seus problemas; a segunda vantagem é ser uma preparação para o estado mais profundo de transe.

3ª Etapa: Aprofundamento

O processo de aprofundamento do relaxamento irá conduzir a um transe mais profundo onde é deixado de lado o filtro crítico da mente consciente. Uma vez que isto seja alcançado, existe a comunicação direta com a mente inconsciente, feita pelo hipnoterapeuta. Isto é importante, porque o aspecto principal da hipnose é exatamente conseguir com que a mente inconsciente aceite e concorde com as mudanças que serão propostas.

A mente fica mais tranquila e permite observar os assuntos em questão com uma nova e clara visão. Existem vários níveis de transe, e aqui a condução pode ser feita até o estado de analgesia e de anestesia se for o caso.

Este tempo em que o cliente permanece em sono terapêutico equivale a 8 horas de sono fisiológico, tal é a profundidade do relaxamento.

4ª Etapa: Sugestões

Quando o cliente estiver em estado de transe, inicia-se a terapia. Chegou a hora de trabalhar a questão que motivou a sessão. Novas ideias e “sugestões” combinadas antes de iniciar a hipnose, são dirigidas diretamente ao inconsciente com o objetivo de efetuar as mudanças pretendidas. Durante o transe hipnótico, o cliente ficará consciente e ouvirá tudo que for dito. As sessões podem ser gravadas.

Também será ensinada a auto hipnose para a prática e treino individual fora da consulta.

5ª Etapa: Saída do transe

No final do trabalho, o cliente é tirado do estado de transe e volta ao seu estado normal. Qualquer sugestão utilizada para produzir o estado hipnótico será então removida.

Segue-se uma conversa final e a conclusão da sessão.

Quantas sessões são necessárias para um tratamento efetivo?

Os resultados são relativos e dependem sempre do cliente, mas normalmente os resultados são visíveis a partir da primeira sessão. Algumas pessoas podem necessitar de duas ou três sessões para obterem resultados mais evidentes. A média é de 6 a 8 atendimentos.

Qual a duração das sessões?

Cada sessão tem aproximadamente a duração de 1h dependendo das técnicas utilizadas.

O ideal é que as sessões sejam realizadas uma vez por semana, pois a sessão anterior beneficia a continuação da próxima. Assim sendo, se o intervalo for maior, pode ser necessário um esforço maior para se obter o mesmo resultado.

Enfim, a hipnose oferece inúmeras aplicações que podem torná-lo (a) uma pessoa melhor em qualquer área da sua vida, seja nos seus relacionamentos, na sua saúde, no âmbito profissional ou intelectual.

Através da hipnose poderá ter fácil acesso aos seus recursos internos e com isso promover a sua melhoria, resolver os seus problemas e realizar as suas metas.