



OS

7

MAIORES

MITOS

DA

HIPNOSE

ARTHUR BASAN

ALVARO SANTANA

OS 7 MAIORES MITOS SOBRE A HIPNOSE:

1) Há perda de controle por parte do hipnotizado (medo de “dominação mental”)?

Inexiste. Tudo que ocorre em hipnose é fruto da imaginação da pessoa. Em verdade, a hipnose é um estado natural em que qualquer pessoa entra no dia-a-dia diversas vezes, muitas delas sem ao menos perceber. Ocorre que o hipnólogo é um guia para que o hipnotizado saiba o caminho a seguir para entrar no transe hipnótico mais profundo. Entretanto, vale lembrar: assim como o navegador de um piloto de carro de rally, o hipnotista dá as instruções para que a pessoa vá na melhor direção. Em última análise, o controle do carro (mente) ainda permanece com o piloto (hipnotizado), cabendo somente a este decidir se segue as orientações do seu guia navegador ou não. Vale lembrar: toda hipnose é auto-hipnose!

2) A pessoa pode revelar seus segredos?

Conforme dito anteriormente, a pessoa hipnotizada permanece no controle mental. Em verdade, o inconsciente tem ferramentas precisas de proteção, de modo a não revelar os seus segredos. Assim, durante a hipnose, uma vez que não há perda de consciência, o hipnotizado controla tudo aquilo que não deseja revelar.

3) A pessoa que entra em hipnose de maneira mais fácil e rápida tem alguma debilidade mental?

Pelo contrário. Geralmente as pessoas com maior capacidade de concentração, imaginação e criatividade entram em transe mais facilmente. Aliás, muitas vezes as pessoas mais inteligentes são àquelas com a imaginação mais fértil, e como hipnose trabalha com o lado criativo da mente, são mais “sugestionáveis”.

4) Hipnose é o mesmo que sono?

Esse equívoco é bem comum, até mesmo justificável. Assim como já exposto, a própria denominação “hipnose” remete ao deus “hipnos”, deus do sono. Tal situação decorre dos estudos de James Braid, físico inglês do século XIX, ao aprofundar o conhecimento do fenômeno que até então era denominado “mesmerismo”, remetendo ao Franz Mesmer (1734-1815) que trabalhava com terapias baseadas no “magnetismo”. Em verdade, o próprio James

Braid percebeu posteriormente o seu engano, tentando até mesmo trocar a denominação de “hipnose” para “mono-ideísmo”¹, entretanto, sem sucesso.

A hipnose não está relacionada ao estado de sono, até mesmo porque a pessoa não fica inconsciente durante o estado hipnótico. Aliás, é possível que a pessoa entre em estado de hipnose sem nem ao menos fechar os olhos. As diferenças na consciência da pessoa em estado de hipnose e dormindo podem ser muito bem diferenciadas no eletro encefalograma (conforme mencionado anteriormente por meio das medições de ondas cerebrais).

5) Hipnose é o mesmo que sonho?

Seguindo o mesmo raciocínio que explica que hipnose não se confunde com sono, é possível afirmar também que em muito se diverge do estado de sono ou sonambulismo.

6) A pessoa pode ficar presa no transe e não voltar?

Enquanto a pessoa encontra-se no estado hipnótico não está em um “coma neurológico”. Se por alguma razão o hipnotizador se retirar no meio da abordagem, o hipnotizado retorna ao estado normal depois de algum tempo. Ainda assim, se a pessoa relaxar de maneira bem intensa, pode acabar adormecendo, acordando depois de um período, como se tivesse saído de um sono tranqüilo.

7) A hipnose faz parte de alguma religião ou seita?

Não. A hipnose é uma ferramenta utilizada especialmente para terapia, como uma estrutura procedimental para que se atinja um estado de concentração capaz de direcionar as sugestões feitas diretamente ao nível inconsciente. Desse modo não está ligada a nenhum tipo de culto, seita ou religião, não sendo constituída de dogmas ou crenças religiosas.

ALVARO SANTANA E ARTHUR BASAN

Além da hipnose ser pouco conhecida, as pessoas criam mitos e acreditam em "verdades" que não condizem com o que é de fato a hipnose, sobre todas as explicações, é possível que algumas de suas crenças foram quebradas, você deve ter notado que a hipnose é uma ciência que pode ser utilizada e aplicada a uma intenção positiva, seja ela uma terapia, saúde mental, equilíbrio emocional e dentre outros como por exemplo procedimentos cirúrgicos, sua aplicação é vasta e garante um auto conhecimento vasto sobre o inconsciente, quer saber mais sobre hipnose? Aprender com hipnotizar uma pessoa em 15 segundos? Aprender a tratar ansiedade? Retirar dores? Dentre muitas aplicações?

Faça um curso presencial na Central de Cursos de Uberlândia, com professores qualificados e ambiente preparado.

Acesse o link abaixo e tenha todas informações necessárias sobre o curso:

[ACESSE O LINK DO CURSO AQUI!](#)

REFERÊNCIAS

ADAMS, Paul T. **Ajuda-te pela nova auto-hipnose**. 2. ed. Tradução de Auripebo Simões. São Paulo: IBRASA, 1972.

BAUER, Sofia. **Manual de hipnoterapia ericksoniana**. 2. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

FERREIRA, Marlus Vinícius Costa. **Hipnose na prática clínica**. 2.ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2011.

HELLER, Steven; STEELE, Terry Lee. **Hipnose não existe?: monstro e varinhas da condão**. Tradução de Soraya Boarges de Freitas. São Paulo: Madras, 2012.

MLODINOW, Leonard. **Subliminar: como o inconsciente influencia nossas vidas**. Trad. Claudio Carina. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

PUNTES, Fabio. **Auto-hipnose: Manual do usuário**. São Paulo: CenaUn, 1996.