

II SIMPÓSIO MINEIRO DE TANATOLOGIA:

CRIANDO PONTES E REDES NO PROCESSO DE NASCER, VIVER E MORRER.

PALESTRA: “A HIPNOSE COMO RECURSO TERAPÊUTICO”

PALESTRANTE: Dra. Sofia Bauer
Psiquiatra e Hipnoterapeuta

PSICOTERAPIA ERICKSONIANA

Sofia Bauer

A psicoterapia ericksoniana é uma abordagem feita sob medida para cada tipo de paciente, focada na solução do problema e baseada na utilização de tudo aquilo que o paciente traz inclusive a resistência à sua própria melhora. Utilizamos a hipnose como uma ferramenta útil para acessar a mente mais profunda do sujeito e, assim, seus conflitos afloram mais facilmente.

O Dr. Milton H. Erickson, psiquiatra americano (1901/1980), introduziu a utilização de uma abordagem naturalista (a natureza do problema), contando estórias, aplicando técnicas de hipnose e levando o paciente a se libertar dos conflitos emocionais. Ele utilizava a hipnose habilmente, de forma tal, que seus pacientes, muitas vezes, nem percebiam que estavam sendo hipnotizados. Suas técnicas hipnóticas eram feitas naturalmente através de trocadilhos, estórias montadas sob medida e até intervenções paradoxais como levar um paciente fóbico com mulheres a um encontro “casual” com alguma mulher interessante.

O trabalho de Erickson começou naturalmente ao longo de sua vida. Ele era especialmente diferente! Contam que uma vez, nos arredores da fazendinha onde morava, ele andava a pé com alguns amigos, quando viu um cavalo passando a galope perdido. Ele subiu no cavalo a pêlo e disse aos colegas que o levaria de volta à sua casa. Os colegas duvidaram e perguntaram como ele faria isso, como devolveria o cavalo à fazenda de onde ele viera? Ele respondeu que bastaria mantê-lo na estrada, sem deixá-lo pastar nas gramíneas, que ele voltaria naturalmente. Foi exatamente o que o cavalo fez. Erickson manteve-o no curso e o próprio cavalo encaminhou-se ao seu verdadeiro destino.

A psicoterapia focada na solução do problema tem este mesmo princípio. Todo conflito (problema) é uma tentativa natural da busca de cura. Se

seguirmos o que o problema procura e dermos um caminho melhor, mais seguro e sem conflitos, com certeza a mente vai preferir!

Este é o trabalho da Psicoterapia Ericksoniana. Busca-se entender o que o sintoma quer dizer e que naturalmente está buscando alívio de conflitos subjacentes a situações paradoxais da mente, ou seja, tentar obedecer a ordens contraditórias simultaneamente. Por exemplo: uma mulher que procura a terapia porque não tem orgasmos. Através da avaliação, percebe-se que o sintoma libera a paciente de “fazer amor”. O caminho será ensiná-la a ter orgasmos ou fazê-la observar o que seu sintoma lhe diz? No fundo, a verdadeira necessidade desta mulher é sua libertação do parceiro, que por alguns motivos pessoais, ainda não está preparada para uma possível separação e utiliza como sintoma à separação de corpos.

No nosso tipo de trabalho, ficamos atentos ao verdadeiro caminho do sintoma, à natureza daquele paciente e procuramos fazer a terapia sob medida, buscando caminhos que levem à verdadeira essência do melhor para o alívio do sofrimento.

Erickson era habilíssimo no uso da terapia estratégica e da hipnose, contando estórias, fazendo confusão mental e induzindo hipnose abria caminhos novos para a solução dos problemas. Portanto, o que devemos aprender é o porque do uso da hipnose como um referencial.

Porque usamos a Hipnose?

A partir dos anos 80, iniciou-se a abordagem ericksoniana. É uma terapia estratégica, mais rápida em suas respostas e que se trabalha com indução de hipnose e a utilização de metáforas, de uma forma indireta.

O primeiro ponto é falarmos um pouco sobre hipnose:

Conceito de hipnose

Este é um conceito muito polêmico, com muitas afirmações diferentes. Como é algo não palpável, o conceito também se torna um tanto

abstrato. Há vários tipos de referências para se falar de hipnose, mas num contexto geral, todos concordam com a definição que você verá logo abaixo:

Hipnose é um estado alternativo de consciência aplicada, onde o sujeito permanece acordado todo o tempo, mas experimenta sensações, sentimentos, pode ver imagens, regressões, anestesia, analgesias e outros fenômenos hipnóticos enquanto está neste estado.

“... Um estado de transe é um estado alternativo de consciência, isto é, uma forma diferente de estar acordado, onde atenção está orientada mais intensamente para o interior do que para o exterior, com flutuações particulares em cada caso. Durante o transe, a pessoa tem uma grande atividade interna, sem perder o estado de alerta, isto é, estando acordada. A perda fisiológica do estado de alerta é o estado de sono que não é um estado de transe”.(Teresa Robles, Evolução da Hipnose).

Porque usar Hipnose em psicoterapia

A hipnose é considerada uma excelente ferramenta de trabalho em psicoterapia, pois ela auxilia a chegarmos mais rapidamente ao hemisfério direito do cérebro e atingirmos as emoções.

A atividade do hemisfério esquerdo do cérebro, lógico e racional, corresponde a nossa mente consciente. A atividade do hemisfério direito do cérebro corresponde as nossas emoções e em parte ao que chamamos de mente inconsciente.

Na prática terapêutica da hipnose, você pode usar utilizar destes conceitos de hemisférios direito e esquerdo e abrir espaço para que descubra caminhos de ajudar seu paciente a ir mais profundamente à origem de seus problemas. Pois através da hipnose, podemos naturalmente passar da mente mais racional e bloqueada pelos conflitos internos, para a mente mais profunda que guarda as respostas verdadeiras e a causa dos sintomas. Você pode utilizar as características pessoais de cada sujeito e de cada problema para criar técnicas inusitadas de hipnose e assim, abrir espaços através delas até a mente mais profunda do sujeito e suas emoções.

Utilizar os padrões pessoais de cada um ajuda eliciar uma hipnose natural, quase espontânea, e é muito melhor do que obrigar o sujeito a se submeter às técnicas tradicionais de hipnose, ou se submeter às sugestões

limitadas do hipnoterapeuta em sua visão do problema. As falhas na terapia hipnótica e no trabalho experiencial vêm exatamente de achar que o paciente vai reagir como um expectador que executa comandos de acordo com os entendimentos do hipnoterapeuta, e não reconhecendo o sujeito com sua personalidade e seus padrões pessoais de resposta e comportamento. (Veja Erickson, 1980, Collected Papers, vol. III, p. 22).

O mais importante é criar uma terapia e também uma técnica hipnótica única para aquele sujeito e para aquele problema. Isto é o que chamamos de conceito de **UTILIZAÇÃO**.

Na prática da hipnose terapêutica, mesmo usando técnicas já prontas de indução da hipnose, o terapeuta, querendo ou não, vai já realizar a utilização daquilo que o paciente traz. Uns pacientes gostam de relaxar, outros preferem imaginação ativa, outros preferem que se contem histórias, e assim o terapeuta, ao introduzir a hipnose, vai costurando sob medida tudo que melhor couber no paciente, para mostrar novas saídas àquilo que lhe traz sofrimento.

Na abordagem Ericksoniana, o terapeuta trabalha para fazer aparecer (eliciar) recursos do paciente, mais do que autoritariamente programar sugestões numa pessoa supostamente passiva. O porquê de usarmos a hipnoterapia mora exatamente no fato de que podemos abrir um caminho novo; acessando a mente inconsciente com seus conteúdos mais sofridos e seus mandatos inconscientes, que se afloram durante o trabalho hipnoterápico naturalmente.

No uso da psicoterapia ericksoniana, temos a vantagem de chegarmos aos pontos de sofrimento como um raio laser que vai direto a ferida e lá trabalha rapidamente. Vou dar um pequeno exemplo: quando temos um paciente com fobia social, sabemos desde Freud, que há um deslocamento de um sentimento ruim, raiva dos genitores, sentimentos de incompetência que foram deslocados do fato principal que causa a dor para um fato menor como um signo-sinal, como uma representação psíquica desagradável. Com a hipnose, induzindo o sujeito a entrar neste sentimento de medo desagradável, mantendo neste estado por alguns minutos em hipnose, rapidamente acessaremos a verdadeira memória conflitante de raiva e de incompetência ali

guardadas há tantos anos. Em seguida, dentro desta hipnose de técnica regressiva conseguimos mostrar que tudo aquilo já passou e que a pessoa de hoje, é competente o suficiente para superar este momento traumático. Explicarei melhor este exemplo quando for ensinar técnicas hipnóticas, ensinando vocês como trabalharem com hipnose nos casos de fobia com a técnica de regressão rápida ao foco do problema.

O que interessa agora, é que entenda que a hipnose abre os caminhos mais rapidamente na mente inconsciente do seu paciente e você pode ter excelentes resultados de uma forma tranqüila e mais rápida de psicoterapia breve. Dra. Teresa Robles diz que a hipnose nos faz imaginar possibilidades, imaginar novos caminhos e assim podemos imaginar saídas para nossos problemas também. Ela sugere analogias durante a hipnose como falar que todo beco sem saída sempre tem uma portinha, ou janela, ou muro pelo qual se pode chegar a uma grande avenida...

Gregory Bateson propunha que se combinarmos informações de duas ou mais fontes, incrementávamos o saber... Pois então podemos combinar informações conscientes com informações do inconsciente, através da hipnose, adicionado a uma visão de futuro feita pelo terapeuta como uma abordagem de tratamento e cura do paciente.

Sabemos que o inconsciente funciona pelo princípio do prazer, evitando dor e desprazer, reprimindo lembranças dolorosas e as disfarça para que surjam na consciência de maneira protegida (simbolizada), como sintomas, mandatos e conflitos. Pelo princípio de economia, as totalidades podem ser representadas por uma parte, isto explica o signo-sinal. Este explica que quando determinada coisa acontecer (signo-sinal), a pessoa entrará num estado hipnótico de resposta automatizada, seu único recurso para não sofrer "aquele mal indesejado". Assim, podemos usar deste mesmo princípio de economia do inconsciente, para irmos até a causa do problema. Já que é um estado hipnótico, podemos usar da técnica de regressão ao estado de incomodo, acessar a hipnose automática de defesa do sujeito e lá neste estado

de transe fazemos as devidas mudanças. Tudo vai ocorrer dentro da própria hipnose, o que facilita o processo e a rapidez das mudanças.

Erickson dizia que quando uma pessoa entra em transe aparece o que lhe compete resolver, basta seguirmos o caminho do que aparece no transe do paciente, mantendo-o no caminho e levando-o de volta ao seu bem estar, estaremos proporcionando o resultado terapêutico esperado... **é a historia do cavalo que se perdeu da fazenda de origem ...**

Durante o estado hipnótico, o hemisfério direito, o nosso inconsciente está ativado e funcionando, trazendo à tona imagens, sentimentos, lembranças e sensações. Tudo que aparece são representações psíquicas, símbolos que estão condensando muitas outras situações ligadas àquelas. Muitos hipnoterapeutas utilizam destes símbolos para fazer conexões com problemas atuais e conflitos internos antigos, quase como uma hipnoanálise do paciente. É como utilizar os símbolos do inconsciente para trazer do hemisfério direito as respostas racionais para o hemisfério esquerdo e este, então, entender qual é a causa do problema interno.

Na catarse, que Freud conseguia fazer em suas tentativas hipnóticas, o paciente estava indo contra seu princípio do prazer, resistindo com dor outra vez a afetos antigos, já vivenciados e que não poderiam aparecer outra vez. Estes processos dolorosos surgem com o processo hipnótico porque desejam ser depurados, não são naturais, necessitam de ajuda. Não devemos interpretá-los, mas sim, dar uma saída ao antigo problema. Se o processo de relembração traz sentimentos desagradáveis e é liberado momentaneamente através de uma catarse, logo será religado às mesmas representações dolorosas. O importante durante a hipnose, não será fazer apenas uma regressão com relembração, mas reviver o fato e dar uma saída ao problema original, pois o sujeito estará em transe hipnótico e totalmente pronto para receber uma ajuda para sair definitivamente do problema originário.

Se ao invés de só lembrarmos do problema fazendo regressão pelo simples prazer de aprendermos onde mora a causa do problema e em seguida, ainda cairmos na tentação de interpretar nosso paciente, estaremos

levando da mente inconsciente para a mente consciente informações, mas não fazendo as mudanças necessárias nas representações afetivas. O que os psicanalistas normalmente fazem é criticar a hipnose; dizendo que ela tira sintomas, mas que os mesmos podem surgir novamente, pois não foi feita a limpeza do sofrimento vinculado a representação afetiva. Mas, na verdade, que trabalha com hipnoterapia limpa exatamente as representações afetivas vinculadas no inconsciente de uma maneira bem natural. Vamos ao sintoma, dele às representações e lá limpamos aquilo que ficou preso, mal elaborado quando o fato havia acontecido e por algum motivo, na época aquele sujeito não poderia dar conta de resolver aquela situação problemática, ou por não ter idade ou conhecimento ou por ser algo muito traumático.

Se ao invés de interpretarmos o que aparece, sem levar à consciência o que é do inconsciente, e sim fazermos mudanças neste nível simbólico manejando através da hipnose, teremos excelentes resultados e mudanças rápidas.

Com a hipnose podemos:

- utilizar o Princípio do Prazer;
- modificar símbolos vinculados a afetos dolorosos;
- criar uma nova realidade mais compatível com o mundo do sujeito de hoje;
- criar saídas naturais aos conflitos internos.

Com tudo isto, as resistências desaparecem e podemos de uma forma gostosa, fazer nosso trabalho de hipnoterapia. Espero que você fique entusiasmado, pois agora vou ensinar algumas técnicas práticas de hipnoterapia e como eu faço em consultório.

Para ilustrar segue uma indução hipnótica bem simples.

Indução da Respiração Saudável

Quando estamos muito ansiosos ou angustiados, a respiração fica curta e ineficaz. Por vezes, suspiramos nos momentos mais tensos. Nada

melhor do que usar da sua própria respiração para induzir o transe da hipnose. Todo mundo respira e assim, não será difícil colocar alguém em transe. A pessoa não terá como se opor a respirar, ela já está respirando! Portanto, você deve usar as técnicas de respiração para colocar seu paciente em transe, pois são muito interessantes e naturais. Não vai haver erro! Relembrando, todo mundo respira!

Você pode começar falando sobre a angústia, palavra que significa peito apertado...

... Nada melhor do que parar por um momento e deixar o pensamento fluir... apenas feche seus olhos e deixe sua respiração correr em ritmo bem natural... não force nada... apenas observe você respirando... observe o ritmo da respiração... observe o ar entrando e saindo... e aos poucos tudo vai se acomodando saudavelmente dentro de você... a respiração é importantíssima! Além das trocas gasosas, levando o oxigênio... saudável a todas as suas células... retira o corpo o gás carbônico e as toxinas... mas além disso... tem uma outra função (de acordo com Teresa Robles), a função de digerir a emoção!... Você já reparou que falamos assim... espera um minutinho, me deixa tomar fôlego!... pois então, é hora de você respirar o oxigênio e digerir emoções presas lá dentro de você... enquanto você inspira o oxigênio... vá soltando protegidamente as dores... os sabores... vai abrindo seu peito... deixando o oxigênio, a saúde ir entrando agradavelmente aí dentro de você... e como é gostoso poder fechar os olhos e abrir a mente... abrir sua respiração nesta troca saudável e tranqüila... e aos poucos você pode ir soltando seu corpo... descansando sua mente... sentindo sensações agradáveis a você e se deixar ir mais e mais profundamente numa agradável sensação de paz e bem estar...

Conte alguma metáfora neste momento, alguma estória que possa levar algum conteúdo de ajuda ao seu paciente. Enquanto você conta alguma estória interessante, o transe aprofunda seu paciente em sensações e sentimentos que podem ajudar a ir mais e mais fundo para dentro da essência do problema a ser resolvido. Aqui é a hora correta de se contar metáforas. Lembrando que a metáfora tem o significado de carregar em si mesma uma

saída ao problema do sujeito. Assim, ao invés de interpretá-lo, conte uma estória com a resposta àquilo que ele precisa.

Termine a indução dizendo algo assim:

E você pode ir voltando naturalmente aqui, respirando uma ou duas vezes mais profundamente, guardando o bem estar natural de ficar por alguns instantes retomando o fôlego que você precisava... vai despertando tranqüilamente ...abrindo seus olhos ...voltando a me ouvir ...

A partir deste ponto, se quiser, antes de acordar seu paciente, você pode continuar esta indução eliciando fenômenos hipnóticos. Como por exemplo, pedindo uma anestesia ou analgesia; ou regredindo seu paciente a algum momento traumático que necessita ser trabalhado; ou usando técnicas de imaginação ativa de Epstein.

Todo o tempo, você pode enxertar palavras permissivas como... você pode ir aprendendo... você pode ir mais e mais profundamente para dentro de você... você pode escutar sua mente mais profunda e sábia... você pode descobrir novos significados e novas saídas para isto que você está vivendo... você pode ir desfrutando e aprendendo mais e mais ao ouvir esta estória ou fazendo este exercício...

Assim, aos poucos, você pode ir modelando a hipnose de acordo com o jeito de seu paciente entrar em transe. Você também pode ir induzindo a hipnose, apenas usando a linguagem hipnótica permissiva. Você pode ir falando ora da respiração, se o paciente for mais ansioso; ora do relaxamento se o paciente for mais calmo ou estiver mais deprimido, ora de um lugar seguro para distrair a mente. Deste modo, você leva naturalmente seu paciente ao estado de atenção mais interna sobre ele mesmo, que nós chamamos de hipnose.

O seu próprio paciente vai lhe dizer o que ele preferiu mais e você pode ir criando, a cada sessão, alguma novidade no modelo preferido desta pessoa.

Você irá encontrar muitos livros interessantes que lhe dão muitas técnicas hipnóticas para você utilizar como indução de transe. Mas lembre-se, apenas para induzir a hipnose neste sujeito! O principal, a terapia sob medida, é única para cada pessoa e seu problema. A partir do momento em que o cliente já está em estado de hipnose, você começa a trabalhar a liberação dos traumas, o sintoma, a dor, seja lá o que for. Se o tema lhe interessou, procure ler a respeito você vai adorar!

Boa sorte!