

HIPNOSE CLÍNICA - HIPNOTERAPIA E HIPNOSE CONDICIONATIVA



Responsável:

Isabel Gonçalves, M.CSH.

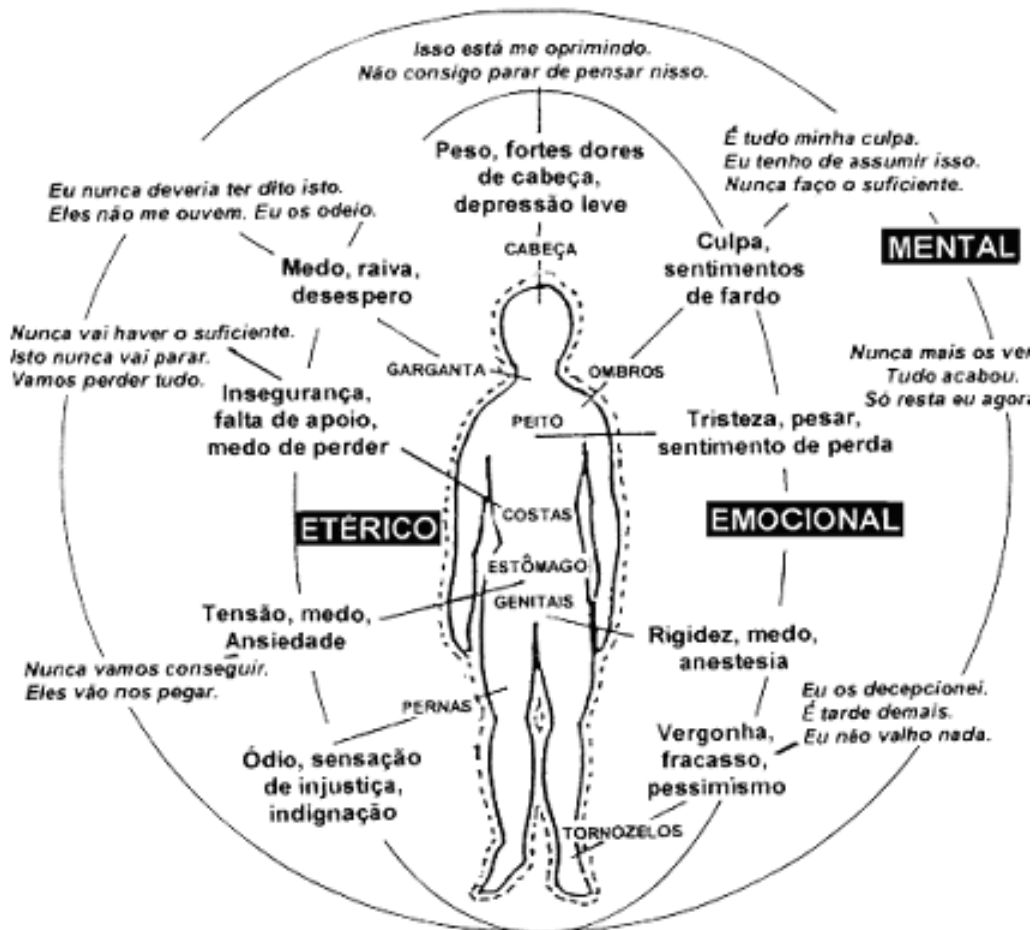
Hipnoterapeuta diplomada. Fez formação desde 2007 em Hipnoterapia/Hipnose Clínica (Professores Paul Aurand, Mário Resende, Eduardo Garcia, Roger Woolger, Brian Weiss) e Hipnose Condicionativa (Prof. Luis Crozera). Obteve certificação internacional em 2011 como Hipnoterapeuta e Psicoterapeuta pela International Association of Counselors and Therapists (IACT). É membro da Associação Ibero-Americana de Hipnólogos Condicionativos.



HIPNOSE CLÍNICA - APRESENTAÇÃO

A Hipnoterapia é uma área terapêutica que recorre à indução de um estado hipnótico (ligeiro ou um pouco mais profundo) para - de forma instantânea - habilitar a cura. O que é realmente a hipnose? O termo "hypnos" vem do grego e significa "sono". Todos nós passamos por vários estados hipnóticos ao longo do dia quando vemos televisão, praticamos um ato repetitivo, quando nos preparamos para dormir, etc. (Veja caixa com os diferentes estados da consciência). Assim, quando se induz um estado de profundo

relaxamento, toda a massa muscular se descontraí e a atividade da mente consciente reduz-se; a mente subconsciente “liberta-se” e passa a predominar; nesse estado de maior expansão do subconsciente é possível aceder a memórias do "passado" com toda a facilidade e clareza, tornando-as presentes, o que permite agir "sobre" elas.



No âmbito da Psicoterapia humanista - que pretende, fundamentalmente, libertar o Homem do sofrimento em que este se encontra de forma rápida e eficaz - existem duas técnicas de hipnose clínica profundamente transformadoras:

- Terapia Regressiva ou Hipnoterapia
- Hipnose Condicionativa

O objetivo da **Terapia Regressiva (TR)** é permitir "revisitar" e recordar o passado para entender e curar o presente e assim construir um futuro melhor. Quando a pessoa compreende as lições das vidas "passadas" ou as situações da própria infância ou gestação e as relaciona com a origem do problema bem como com as situações traumáticas da vida atual, entende as soluções mais adequadas à sua resolução, passando a agir com mais consciência e livre de condicionamentos inconscientes. Na TR a pessoa está sempre consciente e em interação com o terapeuta, podendo interromper

o processo quando/se entender. Além disso, recordar-se-á de todas as fases e ocorrências do processo no final da terapia pois que o estado hipnótico é muito ligeiro.

O objetivo da **Hipnose Condicionativa (HC)** - em que se induz um estado de sono terapêutico mais profundo - é implantar na mente um conjunto de "gatilhos"/mecanismos pré-acordados com o terapeuta que o permitirão "descondicionar-se" de atos compulsivos, mecânicos, irrefletidos ou involuntários (como no caso da compulsão ou dependência alimentar, alcoólica, tabágica, etc).

Entre as "ferramentas" da Hipnose Clínica destaca-se ainda - pelo efeito no campo emocional - a Terapia das Partes pela Cura do Arquétipo da "Criança Interior" e o Reencontro do Eu Superior.

A HC, tal como a TR, é absolutamente segura e pode ser aplicada à quase totalidade dos casos (excetuando-se crianças com idade inferior a 8 anos e portadores de doenças do foro mental).

A hipnoterapia (seja ela regressiva ou condicionativa) inclui várias técnicas - desde os modelos clássicos de hipnose clínica, as formas ligeiras de regressão de memória com toque terapêutico até ao despertar do curador interno com o método Body Wisdom, técnicas de programação neuro-linguística [PNL], resignificação, etc.) - e é especialmente recomendada na cura de:

- Medos e fobias;
- Padrões repetitivos (cíclicos) de atitudes, reações, relacionamentos, situações ou ocorrências;
- Problemas de saúde aparentemente inexplicáveis;
- Vícios e dependências;
- Ansiedade ou depressão crónicas;
- Outras situações similares e disfuncionais.

Os efeitos da hipnoterapia são realmente tão prontos e eficazes que há quem a designe de "a Medicina do séc. XXI".

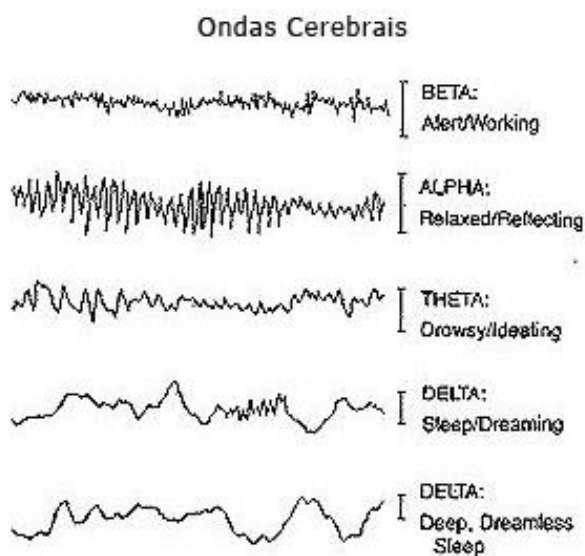
ESTADOS DE CONSCIÊNCIA E HIPNOSE CLÍNICA

O cérebro é um órgão eletroquímico e a atividade elétrica das células cerebrais processa-se em ondas mentais. A frequência dessas ondas elétricas é medida em ciclos por segundo ou HZ (Hertz) por aparelhos eletroencefalográficos (EEG). Essas ondas mudam de frequência com base na atividade elétrica dos neurónios cerebrais e estão relacionadas com mudanças dos diferentes estados de consciência (vigília, concentração, relaxamento, meditação, sono, etc.). Existem 4 fases distintas de frequência/ritmo: BETA (fase de vigília, atenção e atividade máximas); ALFA (quando relaxamos, meditamos em consciência, etc.); TETA (quando aprofundamos o

relaxamento e a meditação e a intuição e os insights ocorrem, ou quando a atividade cerebral é muito baixa antecedendo o sono); DELTA (quando a atividade cerebral é mínima - caso do sono profundo, fase de cura e de recuperação). Por exemplo: Quando vamos para a cama e lemos durante alguns instantes, estamos com frequências cerebrais Beta. Quando apagamos as luzes e fechamos os olhos, as nossas ondas cerebrais descerão até Alfa, posteriormente para Teta e finalmente, quando dormimos, para Delta.

A TR atua no estado Alfa e pontualmente em Teta. A HC atua no estado Teta e Delta.

Ambas são absolutamente seguras e igualmente válidas, não obstante se recorrer diferenciadamente a uma ou outra consoante os objetivos a alcançar.



ALGUNS ARTIGOS DE ISABEL GONÇALVES SOBRE REGRESSÃO PUBLICADOS NA IMPRENSA:

- [Quem tem medo da regressão de memória? O caso da Terapia Regressiva Integrada \(Revista ZEN Energy, Maio 2009\)](#)

DURAÇÃO DAS SESSÕES

A duração das sessões oscila entre 1,5h a 2,5h.