

A hipnose clínica no antienvelhecimento

Saiba como esta técnica coloca o indivíduo em contacto com a sua sabedoria interior. Através de exercícios simples é possível alterar o estado, a atitude e mesmo a forma de um indivíduo encarar o contexto em que vive, contribuindo, em última instância, para o combate ao envelhecimento precoce.

Na sua vertente clínica, a hipnoterapia é uma ferramenta de extrema eficácia em problemas de ansiedade e de stress

A Organização Mundial de Saúde considera a hipnoterapia válida e recomenda-a no tratamento da ansiedade, da asma, da síndrome do cólon irritável e nos cuidados paliativos, entre outros sintomas psicológicos e psicossomáticos.

Milton Erickson foi o pai da moderna hipnose clínica, uma técnica usada para obter respostas terapêuticas cuja essência é estimular a cooperação da pessoa submetida à terapia.

A hipnose é um estado em que a mente fica calma mas totalmente desperta, o que permite que se mantenha o controlo do que se diz ou faz. Em hipnose, o inconsciente, que influencia as nossas funções físicas e mentais, passa para primeiro plano, tornando-se mais activo e receptivo à terapia e aos cuidados.

A hipnose clínica, ou hipnoterapia, é o uso desse estado de consciência alterado, ou transe, com uma finalidade terapêutica. Isto significa que as pessoas não são tratadas com a hipnose, mas no estado de hipnose.

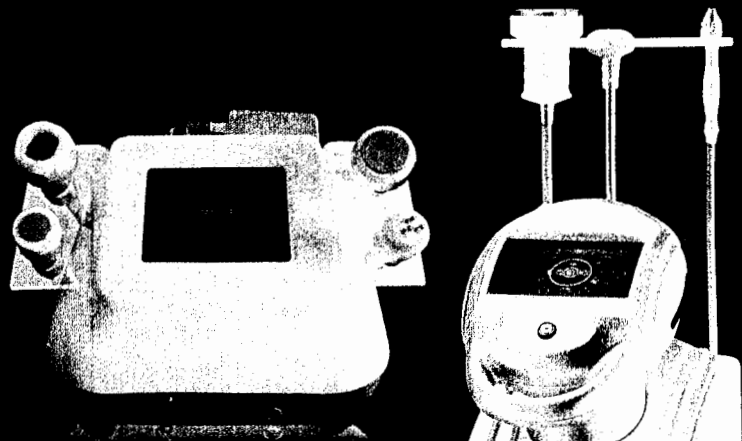
Actualmente, para além de tratar sintomas psicológicos e psicossomáticos, a hipnose clínica avançou para o campo da estética, obtendo também resultados no processo antienvhecimento.

O que é a hipnose

Considerada como um estado alterado da consciência, que se caracteriza por um profundo relaxamento do corpo, semelhante ao que experimentamos durante o sono, a hipnose não impede, no entanto, que a mente fique alerta e desperta para trabalhar e laborar sobre assuntos próximos das nossas vivências. Isto é, o estado hipnótico é um fenómeno puro do Sistema Nervoso Central (SNC), inter-relacionado com o Sistema Imunitário (SI) e com a vontade do ser humano (vontade individual).

Para os cientistas que estudam os diferentes estados neurológicos, é hoje consensual que o estado de hipnose pode ser verificado através da tomografia por emissão de positrões (PET), bem como as respectivas alterações sinalizadas nos processos cerebrais, ao utilizarmos sugestões durante o transe hipnótico com resultados tanto a nível psíquico como fisiológico. ►

steti lines



SUPORTAMOS O AUMENTO DO IVA

Inovação 3 em 1:
Cavitação,
Radiofrequência Multi&Bipolar
e Vacuum

all season™ NEW!
NAILS

{rapido}



26 CORES
VERNIZ-C

STETIK LINES

Ay. Ralpa D. Amélia, nº 22 A | 1600-678 LISBOA

t. 216 077 179 | m. 929 110 919 | www.stetiklines.com

CASO PRÁTICO

Como exemplo de um processo no qual a paciente é sujeita à análise interior de questões limitadoras do seu bem-estar, temos a "Maria", psicóloga, cujo testemunho é elucidativo do trabalho que é possível desenvolver.

Neste caso específico, foi utilizada uma abordagem inicial cujas técnicas visaram potenciar a sua capacidade lúdica e imagética, levando-a a construir um espaço interior livre de conflito com o objectivo de lhe instalar segurança e conforto, predispondo-a para a mudança.

Nas palavras de "Maria", esta confessa que quando chegou ao consultório a sua auto-estima estava em baixo, não confiava em ninguém nem em si própria. "Uma sucessão de maus relacionamentos, uma educação muito rígida e cheia de condicionamentos e um autocontrolo muito grande, imposto desde cedo, foram algumas das razões que me levaram a procurar terapia. Passaram-se meses desde a primeira consulta, e o processo não foi fácil. Trabalhámos muito e, a pouco e pouco, a confiança foi-se instalando.

Olharmo-nos e penetrarmos fundo no nosso ser pode ser difícil, traz muita coisa do passado que guardamos e não queremos mexer. Mas garanto que no final, depois de tudo compreendido, a sensação de paz e de bem-estar compensa toda a dor que vivemos durante o processo.

A nossa vida é composta por um sem-número de experiências, cabendo-nos a nós valorizar as coisas positivas que vivemos e ver as negativas como uma aprendizagem. Apesar de sentir que o processo ainda não terminou (até ao momento fiz 6 sessões) considero a minha experiência muito positiva e sinto-me hoje rejuvenescida por dentro e por fora."

Descobertas desenvolvidas desde há centenas de anos confirmam a existência de um estado de consciência que abre as portas para recursos psicofisiológicos em cada um de nós. Esse estado de consciência, ao ser utilizado de uma forma adequada, contribui para o equilíbrio, promovendo o bem-estar nos contextos pessoal, social e profissional. Na sua vertente clínica, a hipnoterapia é uma ferramenta de extrema eficácia em problemas decorrentes de uma difícil gestão de ansiedade ou mesmo de stress, que contribui de forma evidente para o envelhecimento do ser humano.

Como funciona?

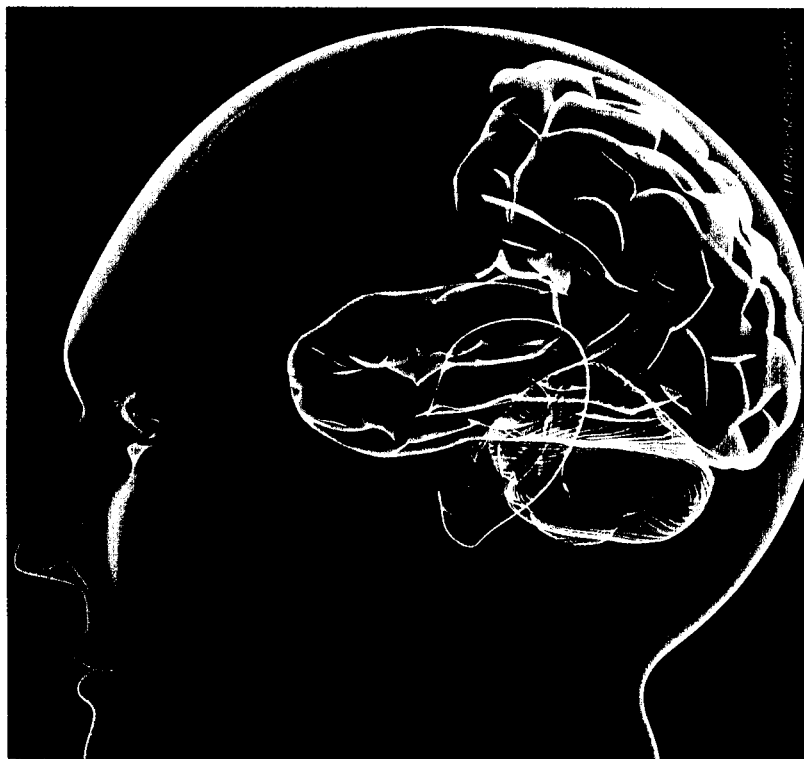
Através da hipnose é possível aceder e trabalhar com o inconsciente, instância psíquica que, segundo Sigmund Freud, possui conteúdos e provavelmente uma energia específica, a parte da nossa mente onde tudo o que vivemos, aprendemos e experimentamos está registado, e que tem um potencial de força e de sabedoria muitas vezes desconhecido.

Sendo a hipnose um estado que actua na fronteira entre o psíquico e o somático, apresenta-nos um leque de apli-

cações em variadas áreas ligadas ao Homem: saúde, estética, educação, sociologia, desporto, medicina geral, psicologia, entre outras.

A hipnoterapia usa o transe hipnótico como veículo para chegar a um objectivo, que passará por criar mudanças positivas no pensamento, gerando comportamentos mais saudáveis.

De entre os vários problemas de saúde identificados destacamos, como mais frequentes e passíveis de intervenção, os comportamentos indesejados, o controlo da dor, problemas digestivos, fobias, ataques de pânico, problemas de falta de auto-estima ou autoconfiança, ansiedade, dificuldade de concentração, alteração do comportamento alimentar, entre outros. O estado de transe hipnótico, por si só, provoca reacções psicofisiológicas que se traduzem num bem-estar geral, identificado por um estado contemplativo, imóvel, com diminuição do ritmo cardíaco, aparente sonolência, torpor muscular apreciável, perda de movimentos voluntários, redução da temperatura, entre outras reacções associadas ao Sistema Nervoso Parassimpático. Este estado pode surgir espontaneamente ou ser induzido, se o permitirmos.



Acção anti-idade

Os estados de ansiedade, o stress e as tensões a que nos encontramos submetidos diariamente contribuem, em grande medida, para o envelhecimento precoce da pele e dos nossos órgãos internos. Assim, controlando através da hipnose estes estados de tensão, o processo de envelhecimento é retardado de forma natural. No contexto actual, é sabido que vivemos a um ritmo tal que os níveis de ansiedade se mantêm constantemente muito elevados, ou seja, o nosso Sistema Nervoso Simpático mantém o corpo estimulado mesmo sem necessidade. Por consequência, o metabolismo dos vários sistemas que constituem o organismo também se mantêm ao mesmo nível de estimulação, como por exemplo o sistema musculoesquelético que mantém os músculos em tensão quase constante. Como tal, o nosso ritmo de vida diário tem implicações a vários níveis:

Muscular

A contracção dos músculos, por longos períodos, pode desencadear dores de cabeça (tensão), enxaquecas, rugas e várias outras afecções ao nível muscular.

Respiratório

O stress pode dificultar a respiração ou torná-la mais rápida, provocando em última instância a hiperventilação, o que poderá desencadear os chamados ataques de pânico.

Circulatório

O stress agudo, que se vive por exemplo num engarrafamento de trânsito, causa tendencialmente um aumento significativo do ritmo cardíaco e contracções mais fortes do músculo do coração. Repetidos episódios de stress agudo podem levar a inflamações nas artérias coronárias, que poderão em consequência desencadear um ataque cardíaco. ►



SKIN MODEL

A REVOLUÇÃO EM RADIOFREQUÊNCIA

Sistema combinado de radiofrequência bipolar e multi-bipolar, para tratamento da flacidez, celulite e gordura.

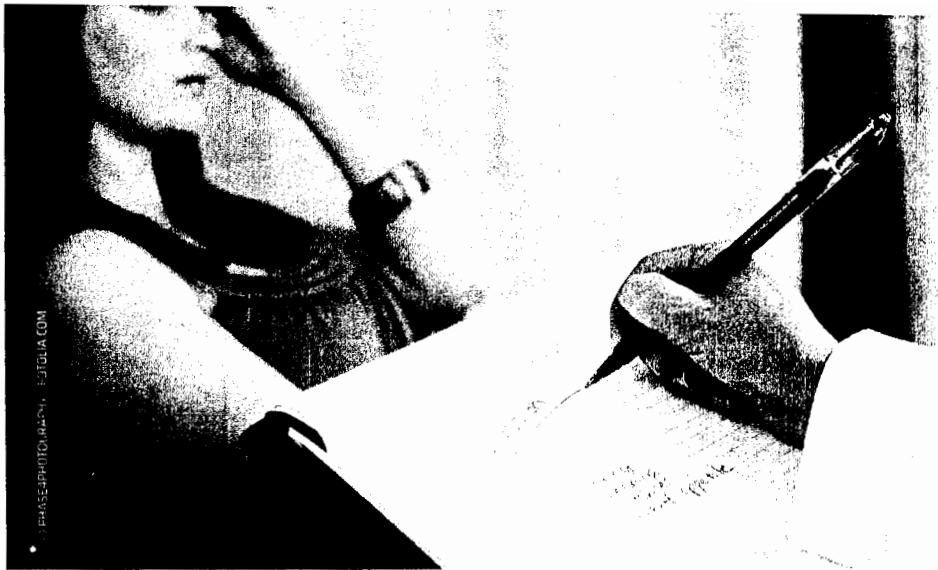
Tecnologia Focus Wave[®]

Total Segurança; Máxima Eficácia;
Resultados mais rápidos e duradouros!



Digestivo

O stress pode despertar fome ou ausência de apetite, bem como aumento do consumo de tabaco ou álcool, ambos verdadeiramente nocivos para a saúde. O esfôgado pode ter como sintomas mais comuns a azia e o refluxo, assim como o estômago manifestar náuseas e dor. Em caso de stress severo pode até originar o vômito.



A hipnose fornece ferramentas que habilitam o cliente, através de técnicas específicas, a lidar com os seus conflitos de uma forma assertiva e saudável

APLICAÇÃO NA ESTÉTICA

O objectivo da profissional de estética é o bem-estar geral dos seus clientes. Nesse sentido, a técnica da hipnose clínica, relativamente à vertente da estética, cumpre um papel interessante, nomeadamente quando a cliente apresenta problemas dermatológicos (muitas vezes porque fuma). Nesses casos a esteticista pode aconselhar esta técnica à cliente com o objectivo de esta deixar de fumar, situação que irá em muito influenciar a qualidade da pele e, conseqüentemente, a auto-estima. Se a pessoa tiver uma boa imagem de si própria, irá investir mais em si pois quer manter essa imagem. Para além disso, se a pessoa estiver predisposta aos cuidados estéticos os resultados também irão ser maximizados.

Em todas as situações descritas, a hipnose fornece ferramentas que habilitam o cliente, através de técnicas específicas, a lidar com os seus conflitos de uma forma assertiva e saudável, contribuindo deste modo para retardar o processo de envelhecimento.

Entre as técnicas mais vulgarmente utilizadas, salienta-se a auto-hipnose como sendo uma das mais eficazes ferramentas de gestão da ansiedade e do stress, bem como para consolidação de resultados no que respeita a técnicas utilizadas em consulta, o que confere a quem a recebe uma capacidade de potenciar determinados estados desejados no cumprimento do objectivo previamente definido.

No fundo, o que é importante reter no que respeita a esta técnica é que permite ao indivíduo ir gradualmente ganhando independência, aumentando a sua noção de auto-suficiência. Numa perspectiva de gestão/transformação pessoal, qualquer pessoa poderá ter acesso a esta técnica e aos seus benefícios.

Procedimento

O ser humano não precisa de se conformar com o pouco que conhece de si, mas pode e deve procurar um estado que lhe permita sentir-se simultaneamente respeitador e respeitado na sua verdade interior, pacificando e encontrando o seu próprio equilíbrio.

Desta forma, e insistindo mais uma vez no factor motivação, fica a ideia de que é possível ser ambicioso quanto a mudanças e aos respectivos resultados.

No que respeita a esta terapia, apenas se poderá candidatar a este protocolo alguém que esteja de facto decidido a mudar, uma vez que o terapeuta irá trabalhar sobre a sua motivação, sendo essa determinante para o sucesso. A evolução do cliente depende do compromisso assumido em termos terapêuticos, pelo que se estiver dedicado ao processo pessoal irá evoluir bastante rápido. Em contrapartida, se assumir um comportamento defensivo, poderá demorar a conseguir estabelecer uma relação terapêutica de confiança.

Como conclusão, parece claro que o ser humano permanentemente se desafia no intuito de chegar mais longe, desenvolvendo aptidões para lidar com os contextos em que vive, e ainda para alterar esses mesmos contextos, evoluindo e fazendo evoluir.

Estar vivo é o único requisito necessário, daí para a frente só tem que acreditar e dar o passo para a acção, realizar e realizar-se. ■

Texto: Leonor Ferreirinho, Luis Bartolomeu e Rui Pinheiro (hipnoterapeutas)
Edição: Patricia Velez Filipe
Agradecimentos: Hypnosaude