

BEM VIVER

KEGAN HOUSER/UNSPASH/IMAGIACÃO



MEDITAÇÃO ESPIRITUAL

Técnica de cura e autoconhecimento, o thetahealing auxilia o indivíduo a se livrar de crenças limitantes e ser mais feliz.

PÁGINAS 5 E 6

PAULO FIGUEIRAS/EM/DA PRESS



Silvia Calegaro, paciente do hipnoterapeuta Thiago de Paula, vice-presidente da Associação Mineira de Hipnose, sofria com a fibromialgia e diz que hoje até sua aura está mudada

HIPNOSE CONTRA DORES E DOENÇAS

ANSIEDADE, FOBIAS, VÍCIOS, TRAUMAS, INSÔNIA E COMPULSÕES SÃO ALGUMAS DAS ÁREAS EM QUE A TERAPIA PODE CONTRIBUIR PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

JOSÉ ALBERTO RODRIGUES*

Esqueça a hipnose usada em truques de ilusionismo e shows de entretenimento. A técnica tem se tornado uma importante alternativa para amenizar dores e traumas, sendo, inclusive, aceita em alguns conselhos nacionais da área de saúde. Partindo da ideia de que todo sintoma físico ou emocional tem uma origem, a hipnoterapia consiste em utilizar-se da hipnose para buscar essa causa na mente subconsciente e tratá-la, resolvendo a raiz do problema.

Milton Erickson, psiquiatra norte-americano especializado em hipnose médica e terapia familiar, dizia que a hipnose não é cura, mas sim uma forma de estabelecer um clima favorável de aprendizagem. Segundo Thiago de Paula, hipnoterapeuta e vice-presidente da Associação Mineira de Hipnose, a hipnose é um estado alterado de consciência gerado pelo foco e atenção concentrados, que leva nosso cérebro a atuar em ondas de mais baixa frequência. "Essa mudança reduz as atividades no córtex e aumenta a atividade no sistema límbico, responsável pelas emo-

ções. O objetivo principal é acessar uma estrutura psíquica chamada subconsciente e utilizar os mais variados recursos disponíveis nesse sistema para gerar mudanças em nossas vidas", explica.

A técnica tem ajudado pessoas em questões como ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, dores, doenças psicossomáticas, síndrome do pânico, vícios e mudanças de comportamento e hábitos. Como no caso da cabeleireira Silvia Calegaro. A profissional de beleza tem fibromialgia, doença autoimune no sistema nervoso em que os impulsos de dores passam por um desequilíbrio e emitem dor por todo o corpo, como ela mesmo explica. "No meu caso, essas dores eram intensas, 24 horas do dia", relembra.

Essa alteração trouxe, para a cabeleireira, além das dores, muita fadiga, cansaço, depressão e desmotivação. "Procurei e usei todos os recursos possíveis de tratamentos para amenizar a dor: acupuntura, fisioterapia, mudança de hábitos alimentares, terapia e comprimidos potentes que sobrecarregaram meu estômago e rins", conta.

AUTOCONHECIMENTO No processo de busca por tratamentos e convivência com a dor, diminuiu o ritmo de trabalho, pela falta de força de vontade e perda de forças musculares. Segundo ela, não conseguia sequer segurar um pente sem que este caísse ao chão. "Descobri a hipnose por meio de uma cliente, depois de muitas orações para continuar a viver. Ao cortar seu cabelo, fui perdendo as forças do punho, era pente e prendedores caindo o tempo inteiro ao chão. A cliente, vendo isso, me indagou e disse que conhecia uma pessoa que havia se curado da fibromialgia com as técnicas de hipnose."

Depois de fazer pesquisas na internet, Silvia marcou uma consulta. "O Thiago me informou que três sessões seriam o suficiente para solucionar a fibromialgia. Fiquei descrente, pois achei muito pouco. Como assim? Alguém que investiu tudo o que tinha em busca de remédios e terapias, em três sessões seria curada?", indagou. As técnicas funcionaram com muita facilidade na mente da cabeleireira, que começou a usá-las no dia a dia. "A auto-hipnose abriu um campo na minha mente em que nunca havia pisado antes. É como se uma chave virasse e tu-

do na vida ficasse mais claro para mim. A minha aura está mudada, as pessoas me perguntam o que tenho feito, porque estou diferente, uma luz que não tinha", frisa a cabeleireira. De forma geral, segundo Thiago de Paula, a hipnoterapia tem o objetivo de acessar conteúdo subconsciente para ajudar o cliente a elaborar sobre questões da sua vida que possam estar, de alguma forma, atrapalhando. "Ninguém vai resolver a vida de ninguém. Nem em uma nem em mil sessões. O que a terapia faz é dar ao cliente condições de resolver a sua própria vida. Com essa abordagem, aliviámos os conflitos mais imediatos e ensinamos ferramentas para que o cliente possa iniciar uma nova caminhada pelo autoconhecimento e autodesenvolvimento", revela. Nesta edição, o Bem Viver embarca no subconsciente de pacientes e especialistas, que veem na hipnose uma chance de recomeçar e encarar um problema sob um novo ângulo, com maior disciplina, foco e relaxamento.

* Estagiário sob a supervisão da subeditora Elizabeth Colares