



Rev. Bras. de Hipnose 2018; 29(1): 95-97

ISSN 1516-232X

Associação Brasileira de Hipnose - ASBH

*Revista
Brasileira de
Hipnose*

www.revistabrasileiradehipnose.com.br

Refletindo sobre o Uso da Terapia de Regressão de Memória no Preparo/Reabilitação do Policial

*Reflecting on the use of Memory Regression Therapy
Assisting Police Officer Preparation/Rehabilitation*

Dulce Tereza da Cunha

*Fundação de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Desenvolvimento da Polícia Civil
do Estado do Rio de Janeiro – FAEPOL, Rio de Janeiro, Brasil.*

Resumo.

Os profissionais envolvidos no combate à violência, além de vivenciarem diariamente situações de risco de vida, sentem-se impotentes diante da impossibilidade de atender à demanda social de segurança. Aqui é apresentada uma breve reflexão sobre o uso de técnicas de relaxamento e terapia regressiva de memória na preparação e reabilitação de policiais, contribuindo para aprimorar o seu padrão de gerenciamento de estresse de incidentes críticos e melhoria de sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Regressão de Memória, Hipnose, Policial, Preparo Profissional.

Abstract.

Professionals involved in combating violence, in addition to experiencing daily life-threatening situations, feel powerless in the face of the impossibility of meeting the social demand for security. Here is presented a brief reflection on the use of relaxation techniques and regressive memory therapy in the preparation and rehabilitation of police officers, contributing to improving their standard of stress management for critical incidents and improving their quality of life.

Keywords: Memory Regression, Hypnosis, Police Officer, Professional Prepare.

1. Introdução.

As técnicas relaxamento têm sido reconhecidas como importante coadjuvante no processo psicoterapêutico e, em muitos depoimentos, médicos e psicólogos concordam que o relaxamento e a regressão de memória sejam métodos eficazes para solucionar traumas profundos em poucas sessões¹⁻⁶. Entretanto, pesquisas que corroborem com tais entendimentos são ainda insuficientes, bem como estudos metodológicos de procedimentos para o acesso de dados memorizados ao nível do inconsciente, onde estão as raízes de tantos problemas e distúrbios afetivos.

Dessa forma, estudos científicos se fazem urgentes, para a verificação dos reais efeitos dessas técnicas, do seu nível de eficiência e como elas podem auxiliar o policial, já que a violência nas grandes cidades é crescente, assim como a necessidade de profissionais bem preparados para garantir a segurança dos cidadãos.

Neste artigo apresentamos uma breve reflexão sobre o uso de técnicas de relaxamento e terapia regressiva de memória na preparação e reabilitação de policiais e aprimoramento do seu padrão de gerenciamento de estresse de incidentes críticos e melhoria de sua qualidade de vida.

2. Por que o uso de Relaxamento, Hipnose e Regressão de Memória.

Intervenções baseadas na teoria e prática clínica da Hipnose de Emergência foram usadas no atendimento ao pessoal da polícia imediatamente após o ataque ao World Trade Center de 11 de setembro de 2001.⁷ Tais intervenções incluem o relaxamento hipnótico e a regressão de memória para tratamento de traumas.

Helen Fiore⁸, usando a técnica de regressão de memória, descobriu que problemas complexos, que demandariam anos de tratamento formal para serem resolvidos, podiam alcançar a devida solução em meses. Descobriu que, quando os pacientes se recordavam de suas experiências mais primitivas, seus problemas emocionais crônicos, como culpas ou sintomas físicos (dores de cabeça e asma, entre outros) desapareciam. Assim, um problema de quarenta anos podia estar localizado nos primeiros anos de vida. Diante desta realidade essa autora adotou esse procedimento terapêutico, tendo conseguido, segundo seu relato, levar certos clientes até os primeiros meses de vida e, outros, até o momento do nascimento, na busca do acesso à origem de problemas emocionais da fase adulta, obtendo êxito em seu trabalho.

Renomados psicoterapeutas têm utilizado a técnica de regressão de memória sob relaxamento para o acesso ao inconsciente, e afirmam que obtêm uma solução rápida e eficaz para a solução de vários distúrbios, dentre eles: problemas sexuais, tais como frigidez, dispareunia, ejaculação precoce ou tardia, impotência sexual; dores no corpo sem causas detectadas; cefaleias; tonturas; náuseas; psoríase; eczemas; alergias; asma; bronquite; medo de altura, de água, de locais fechados ou de escuro; pesadelos constantes; dificuldade de relacionamentos, sentimento de baixa estima, de culpa, síndrome de pânico; neurose de guerra; sensação de inadequação ao mundo, como se não pertencesse ao planeta, à família ou ao meio em que vive etc.^{1,8-15}

Assim, a terapia regressiva associada ao relaxamento hipnótico, que permite um estado de alto nível de concentração, pode ser um instrumento terapêutico eficaz, pois propicia a liberação imediata de conteúdos reprimidos, que são então trabalhados de forma terapêutica, podendo eliminar, em algumas sessões, traumas de origens desconhecidas^{1,16-18}.

É de conhecimento geral que o policial se depara frequentemente com violentos confrontos na cidade, arriscando, assim, a própria vida. Porém, ao efetuar uma ronda ele deve estar pronto para o enfrentamento de qualquer situação, o que gera um clima de alta tensão e ansiedade. Ele enfrenta, em cada esquina, a possibilidade de situações de risco que podem levá-lo até a morte. Este sentimento fica contido nele mesmo, interiorizado, pois não existem espaços apropriados para que possam aliviar estas tensões.

A violência é um problema mundial cuja solução se mostra muito difícil, dada a complexidade das causas geradoras, e, apesar das medidas tomadas pelas autoridades competentes, aumenta em progressão com o crescimento populacional, que acarreta a escassez de recursos e oportunidades.

Os profissionais envolvidos no combate a violência, também vítimas desta, não conseguem diminuir a e sentem-se impotentes diante do fato e incapazes de atender a demanda social, que clama por uma solução imediata, ainda não encontrada em qualquer parte do mundo. Diante do impasse produzido pela busca da solução, pela cobrança social e pela própria tensão inerente à função, somado aos problemas pessoais, o policial perde sua autoestima e adoce física e psicologicamente.

De acordo com Acosta e Levenson⁷, *as intervenções baseadas na teoria e prática clínica da Hipnose de Emergência são projetadas para aumentar e aprimorar o padrão de Gerenciamento*

de estresse de incidentes críticos.

O tratamento psicológico deve ser preventivo, efetuado quando a doença ainda não se instalou, liberando sua psique de cargas emocionais reprimidas e resgatando a autoestima do policial antes de produzirem as doenças.

Sabemos que por mais empenho governamental neste sentido, é difícil a concretização deste ideal, pois o tratamento psicológico é, em geral, lento e dispendioso. Mas, se a técnica utilizada for de resultado rápido e eficiente, o “ideal” torna-se mais próximo.

Referências.

1. Davis JL, Wright DC. Case series utilizing exposure, relaxation, and rescripting therapy: impact on nightmares, sleep quality, and psychological distress. *Behav. Sleep Med.* 2005; 3:151-157.
2. Woody RH. (1968). Self-induced age regression: a therapeutic technique for breaking a repression block. *Psychiatr. Q.* 1968; 42:344-348.
3. Mateos Rodilla J. Relaxation workshops in primary care. *Rev. Enferm.* 2003; 26:8-10.
4. Akstein D. *Hipnologia*. Rio de Janeiro: Hypnos, 1960.
5. Robles T. *Concertos Para Quatro Cérebros em Psicoterapia*. Editorial Diamante, Belo Horizonte: Diamante, 2001.
6. Lewis D. *O Tao da Respiração Natural*. São Paulo, ed. Pensamento, 2005.
7. Acosta JK, Levenson RL. Observations from Ground Zero at the World Trade Center in New York City, Part II: Theoretical and clinical considerations. *Int. J. Emerg. Ment. Health* 2002; 4(2):119-126.
8. Fiore, Edith. *Você já viveu antes*. Rio de Janeiro: Record, 1978.
9. Bbryant Ra, Moulds MI, Nixon Rd, Mastrodomenico J, Felmingham K, Hopwood S. Hypnotherapy and cognitive behaviour therapy of acute stress disorder: A 3-year follow-up. *Behav. Res. Ther.* 2006; 44:1331-1335.
10. Abgrall-Barbry G, Consoli Sm. Psychological approaches in hypertension management. *Presse Med.* 2006; 35:1088-1094.
11. Schaffér Sd, Yucha CB. Relaxation & pain management: the relaxation response can play a role in managing chronic and acute pain. *Am. J. Nurs.* 2004; 104:75-76.
12. Bonadonna R. Meditation's impact on chronic illness. *Holist. Nurs. Pract.* 2003; 17:309-319.
13. Bauer S. *Hipnoterapia Ericksoniana passo a passo*, Editora Livro Pleno, 2002.
14. Portela F. *Hipnose e Medicina*. Rio de Janeiro, 1995,
15. Paech R. Psychotherapeutic aspects in gynecologic ambulatory care? *Zentralbl Gynakol.* 1987; 109:604-607.
16. Jagot P.C. (1979). *O Poder da Auto-sugestão. Método Prático de Auto-Sugestão – Editora e Distribuidora Pallas S.A., Rio de Janeiro, 1979.*
17. Bastani F, Hidarnia A, Montgomery Ks, Aguilar-Vafaei Me, Kazemnejad A. Does relaxation education in anxious primigravid Iranian women influence adverse pregnancy outcomes? a randomized controlled trial. *J Perinat Neonatal Nurs.* 2006; 20:138-146.
18. Hui PN, Wan M, Chan WK, Yung PM. An evaluation of two behavioral rehabilitation programs, qigong versus progressive relaxation, in improving the quality of life in cardiac patients. *J Altern Complement Med.* 2006; 12:373-378.