



Rev. Bras. de Hipnose 2019; 30(1): 21-24

ISSN 1516-232X

Associação Brasileira de Hipnose - ASBH

*Revista
Brasileira de
Hipnose*

www.revistabrasileiradehipnose.com.br

A Hipnose como uma Prática para o Enfrentamento do Estresse *Hypnosis as a Practice for Stress*

Paulo Madjarof Filho¹, Ana Carolina Ferreira²

¹Faculdade de Psicologia, Centro Universitário Paulistano, Unipaulistana, São Paulo, SP, BR

²Graduação em Psicologia, Centro Universitário Paulistano, Unipaulistana, São Paulo, SP, BR

Resumo.

Com os avanços da Neurociência e o aumento significativo da produção científica acerca da hipnose e seus efeitos e potencialidades, houve um interesse maior sobre a sua aplicabilidade em diferentes áreas da saúde, em especial, na ciência psicológica. Dentre os efeitos explorados desse recurso, reconhece-se como um dos mais evidentes, o estado diminuído da ansiedade sob esta condição, ou mesmo como resultado desta prática. Este trabalho busca estabelecer uma discussão entre a prática da hipnose e a redução consequente do estado de estresse, como um processo adaptativo e restabelecedor da ordem e do equilíbrio geral.

Palavras-chave. Hipnose, Estresse, Ansiedade, Estado De Estresse.

Abstract.

With the advances of Neuroscience and the significant increase in scientific production about hypnosis and its effects and potentialities, there has been a greater interest about its applicability in different areas of health, especially in psychological science. Among the explored effects of this resource, it is recognized as one of the most evident the decreased state of anxiety under this condition, or even as a result of this practice. This paper seeks to establish a discussion between the practice of hypnosis and the consequent reduction of the stress state, as an adaptive process and restoring order and general balance.

Keywords. Hypnosis, Stress, Anxiety, Stress State.

1. Introdução.

Para pensarmos sobre a utilização da hipnose no enfrentamento do estresse, faz-se necessário, inicialmente, algumas considerações a respeito dessa manifestação e a delimitação de nosso olhar neste trabalho sobre esta temática. Não nos cabe, e nem é esse o nosso escopo, definir o estresse no âmbito patológico ou mesmo sob os aspectos químicos de sua manifestação, até porque não é essa a área de domínio da Psicologia, tampouco, descrever definições, considerando que este já é amplamente explorado no CID3 e DSM4.

O termo “*estresse*” foi introduzido no campo da saúde em 1936, pelo fisiologista canadense Hans Selye, como referência a uma resposta geral e inespecífica do organismo a um agente estressor ou a uma situação estressante¹. Compreende-se então esta manifestação, segundo Lipp², como resultado da interação entre o indivíduo e o meio e a sua capacidade de responder às exigências dessas demandas.

Este trabalho propõe uma discussão sobre a possibilidade de gerenciamento do estado de estresse através da hipnose, e de seus efeitos sobre esse estado.

2. Método.

Buscamos na literatura científica os fundamentos para essa exploração, valendo-nos do método descritivo-bibliográfico.

3. Desenvolvimento.

3.1 Estresse.

Nunomura, Cepesdes e Caruso³ consideram o estresse como a “doença do século”, pelas consequências do somatório de fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo. Enfatizam que, caso esses fatores não sejam controlados, desde seu início, poderão causar uma série de complicações à saúde. As adaptações são processos que auxiliam os indivíduos a se adequarem ao ambiente, contribuindo para o aumento de sua sobrevivência e/ou reprodução⁴.

Há uma estreita relação entre os conceitos de estresse e de homeostase, sendo este segundo termo, objeto de estudo do fisiologista norte-americano Walter Cannon. Segundo Souza et. al.⁴, Cannon interessou-se pelos efeitos das emoções sobre a resposta fisiológica dos organismos, sendo o introdutor da expressão *reação de luta ou fuga* (*fight or flight response*), como uma reação autonômica ante uma situação desafiadora. Tanto a homeostase quanto a resposta de estresse visam à regulação e ajuste do organismo frente aos desafios.

Ao realizarem uma digressão sobre os aspectos acerca do estresse, Abel e Castro¹ referem Epicúro, que a cerca de 300 a.C., sugeriu que a mente poderia influenciar e estar entre as forças curativas. Afirmou que a imperturbabilidade da mente representava um estado particularmente desejado e agradável. É sobre o caráter dessa influência que o nosso estudo se apoia, com ênfase sobre a prática da hipnose para esta intenção.

O controle das tensões diárias é o melhor modo para gerenciar o estresse, assim como uma alimentação e um descanso regular, e, principalmente, evitando uma vida sedentária. Dentre os tratamentos indicados, além da hipnose, estão as práticas que privilegiem os estados mentais de serenidade, como a meditação, treino em *biofeedback* e *mindfulness*⁵.

3.2 Hipnose.

A hipnose é um estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizado por maior capacidade de resposta à sugestão, sendo esta definição, a mais atualizada publicada pela APA⁵. A definição do estado não abarca aspectos importantes dos processos envolvidos, como a hipnotizabilidade de um indivíduo e os meios para o atingimento dessa condição.

Galvão⁶ afirma que a hipnose é a denominação dada a fenômenos psíquicos específicos, que ocorrem em maior ou menor intensidade e variabilidade no dia a dia, em uma forma coerente. Segundo este autor, essa interação se dá através da comunicação entre os agentes, embora não necessariamente induzida ou percebida nesta relação. Esta não se dá somente no campo dos fenômenos psíquicos, mas também como uma resposta fisiológica correspondente⁷.

Para Cortez e Silva⁸, variações observadas no eletroencefalograma durante o relaxamento hipnótico demonstram uma estabilização na atividade elétrica cortical, indicativo de uma proteção, como mecanismo natural, seja em relaxamento ou em casos de exposição a intenso estresse. Para esses autores, o relaxamento por meio da hipnose previne a excitação causada por estímulos desagradáveis por facilitar a atividade parassimpática. Verificaram, através de eletroencefalograma (EEG), um efeito que pode ser ampliado com a hipnose, são ondas do tipo *alfa* que representam o relaxamento mental.

A prática repetida da hipnose promove um aprendizado, que favorece o alcance do estado hipnótico, de um modo cada vez mais rápido e eficaz. Podemos metaforizar essa condição como os

processos envolvidos na memorização, como, por exemplo, o número de uma senha bancária. Quanto mais recorro à referida senha, mais efetiva se torna a sua memorização⁷.

A interferência do estresse na aprendizagem instrumental, segundo Rossi⁹, quando torna-se necessário aprender a processar e sintetizar novas informações em tarefas, algo como aprender a decifrar “caixas de Skinner”, pode ser descrita como uma “desesperança aprendida”, podendo ser um indicativo de algumas formas de depressão nos humanos.

A exposição e manutenção repetida ante o agente estressor ameaçam o equilíbrio orgânico e afeta o funcionamento dos órgãos e sistemas⁵. Essa continuidade ao longo do tempo traz a perda da capacidade de desligar os sinais mente-corpo existentes. Rossi⁹ sugere que a resposta hipnótica é uma característica inata e específica, que envolve a capacidade de acessar e mudar os próprios padrões da comunicação mente-corpo pelo uso de uma isolada sugestão hipnótica.

Rossi⁹ lamenta a distância existente na compreensão entre os complexos mecanismos que ajudam a transduzir a informação de um nível semântico para um nível somático, admitindo, entretanto, a sua existência. Afirma este autor que a capacidade para a hipnose profunda é uma capacidade importante para este processo de transdução.

É pela palavra que se induz ao estado hipnótico. É a palavra que retumba em efeitos de transdução de estado para cura mente-corpo. Pelo verbo se faz o registro das experiências e se constrói a representação e seus significados. Quando se usa a hipnose, o fenômeno em particular a ser utilizado é o direcionamento da atenção da pessoa para as coisas internas, orientando a sua própria capacidade para responder às ideias¹⁰.

4. Considerações finais.

Se a manifestação do estresse pode conduzir a um padrão de resposta desajustado e levar o indivíduo a uma resposta de inadaptação, como referido por autores citados em nosso trabalho, a hipnose em contrapartida, é reconhecidamente um meio condutor à homeostasia e ao equilíbrio. Os mecanismos inerentes de sobrevivência, como os referidos processos de luta ou fuga, próprios dos organismos superiores, representam oscilações naturais para essa adaptação. O estresse negativo é a incapacidade de manter estável esse mecanismo.

A hipnose mostra-se um recurso acessível e favorável, passível da participação de um agente externo, quando apenas o treino pelo caminho da auto-hipnose pode condicionar o estado de equilíbrio desejado.

Deve-se considerar na análise para uma intervenção nas respostas de estresse, outros aspectos relevantes e componentes desse estado, evitando assim o reducionismo pragmático e solucionista para uma relação que está longe de ser exclusivamente causal. Agentes externos alheios e renitentes são geradores de estresse, cuja intervenção foge ao controle do indivíduo afetado, assim como as respostas orgânicas e fisiológicas determinadas por agentes fora do organismo, como, por exemplo, um som muito alto e repetitivo. O estado resultante da ação hipnótica é comumente associado ao estado de relaxamento, embora, necessariamente, um não pressupõe o outro. Ainda assim, essa é uma condição comumente verificada e que se opõe diametralmente ao estresse como resposta do organismo ante o agente estressor.

Entendemos que os aspectos destacados e apresentados aqui evidencia a importância do desenvolvimento e ampliação de novos estudos, para a apresentação de uma proposta de programas orientados à aplicabilidade da hipnose em áreas específicas e determinadas em que as respostas de estresse são referidas e conhecidas.

Referências.

1. Abel AM, Castro JJ. Stress. *Análise Psicológica* 1998; 4 (XVI): 675-690.

2. LISP MEN. Transtorno de adaptação. Bol. Acad. Paul. Psicol., 2008; XXVII (1): 72-82.
3. Nuno mura M, Cespedes, LA, Caruso MRT. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. Rev. Mackenzie Educ. Fis. Esp. 2004; 3(3): 125-134.
4. Souza MBC, Silva HPE, Galvão-Coelho NL. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. Est. Psicol. 2015; 20(1): 2-11.
5. Candeira MC. Os efeitos psicossomáticos do estresse. Monografia apresentada à Faculdade de Ciências da Saúde do Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2002.
6. Galvão B. Hipnose e Hipnoterapia. Disponível em: hipnoterapia.com.br. Acessado em: 20/05/2019.
7. Madjarof Filho P. Efeitos da sugestão hipnótica observados através dos testes de atenção concentrada e memória visual. Dissertação de mestrado, UMESP, São Bernardo do Campo, 2002.
8. Cortez CM, Silva D. Hipnose, imobilidade tônica e eletroencefalograma. J. Bras. Psiquiatr. 2013; 62(4): 285-96.
9. Rossi EL. A Psicobiologia da Cura Mente-Corpo: novos conceitos da hipnose terapêutica. 2ª ed. São Paulo: Ed. Livro Pleno, 2001.
10. Erickson MH. et. al. Hipnose Médica e Odontológica: aplicações práticas. São Paulo: Editorial Psy, 1998.