

Mito ou realidade? Hipnose não controla sua mente

A hipnoterapia acessa o subconsciente para tratar ansiedade, medos e comportamentos, promovendo bem-estar de forma segura e eficaz; saiba mais

Por Jéssica Batista

A hipnoterapia vem ganhando espaço como uma alternativa eficaz para tratar distúrbios psicológicos, físicos e comportamentais, incluindo ansiedade, depressão e fobias variadas. Apesar de sua popularidade crescente, ainda existem muitos receios sobre a técnica, que podem ser facilmente esclarecidos.

“Para entender como a hipnoterapia funciona, é muito importante também compreender como a mente opera em três níveis distintos – consciente, subconsciente e inconsciente –, cada um com suas funções específicas”, explica a hipnoterapeuta e psicanalista Yafit Laniado.

O papel da mente consciente, subconsciente e inconsciente

“A mente inconsciente controla o sistema imunológico e funções vitais automáticas do corpo. Já a mente consciente é onde passamos a maior parte do tempo, responsável por analisar, tomar decisões, justificar comportamentos, gerar força de vontade e garantir a memória funcional necessária no dia a dia”, descreve Yafit.

O foco da hipnoterapia está no subconsciente. “Para acessar nosso verdadeiro eu, precisamos chegar a esse nível abaixo do consciente. É ali que estão guardadas memórias desde o nascimento, emoções, experiências negativas e nossa parte protetora, que nos preserva de perigos reais ou imaginários”, detalha a especialista.

Como a hipnose desbloqueia memórias e emoções

A hipnose é a ferramenta utilizada para acessar esse vasto banco de memórias e sentimentos. “O trajeto é feito por meio do relaxamento físico e alerta mental, em estado 100% consensual. Para acessar o subconsciente, o paciente precisa estar disposto a receber as sugestões, de forma consciente”, afirma Yafit.

Ao contrário do que muitos pensam, durante a hipnose, a consciência não é desligada. Pelo contrário, pode ficar até 300 vezes mais alerta, com os cinco sentidos intensificados. Este é um ponto que precisa ser desmistificado com frequência.

Desmistificando ideias sobre a hipnoterapia

Um equívoco comum é imaginar que a pessoa hipnotizada está dormindo. “Na hipnose, o paciente atinge um dos momentos de maior alerta. Não existe ‘acordar’, o termo correto é emergir. A qualquer momento, ele pode sair do estado hipnótico, apenas com um pensamento de que deseja interromper a experiência”, esclarece Yafit.

Outro mito é que a hipnose pode controlar a vontade de alguém. “Se assim fosse, qualquer pessoa poderia ser hipnotizada, mesmo sem consentimento, o que não acontece. A atitude mental do paciente determina se e como a hipnose vai acontecer”, completa.

Benefícios da hipnoterapia para diferentes idades

Cada vez mais pessoas recorrem à hipnoterapia, relatando resultados positivos e superação de desafios. A técnica pode auxiliar fumantes a deixar o vício, apoiar processos de emagrecimento e ajudar no controle de fobias.

“É uma alternativa para todas as idades, inclusive crianças, permitindo desde a superação do medo de cachorro até desvios comportamentais mais complexos. A hipnoterapia é uma maneira poderosa de transformar vidas”, conclui Yafit.

Como iniciar um tratamento com hipnoterapia

Para começar, é essencial procurar um profissional qualificado. Avaliar referências, experiência e certificações ajuda a garantir um atendimento seguro e eficaz. Além disso, manter expectativas realistas e estar mentalmente aberto às sugestões é

fundamental para o sucesso do tratamento.

A prática regular, associada a técnicas de relaxamento e autoconhecimento, potencializa os resultados, promovendo não apenas o alívio de sintomas, mas também o fortalecimento do bem-estar emocional e físico.

Resumo: A hipnoterapia acessa o subconsciente para tratar medos, ansiedade e comportamentos, promovendo bem-estar e transformação de forma segura. Compreender a mente e confiar no processo são passos essenciais para quem deseja experimentar essa técnica.

<https://revistaanamaria.com.br/bem-estar-e-saude/mito-ou-realidade-hipnose-nao-controla-sua-mente/>

Veículo: Online -> Site -> Site Revista Ana Maria