

Hipnoterapia, tratamento eficaz na recuperação após relacionamentos não saudáveis

Quem já viveu um relacionamento não saudável – tóxico ou abusivo – sabe bem as marcas que ficam da relação, bem como seu peso emocional significativo. Feridas na confiança, diminuição da autoestima, medo de se aproximar novamente ou até a tendência de repetir os mesmos padrões nos relacionamentos são algumas das sequelas deixadas. Muitas vezes, a pessoa entende racionalmente que aquela relação não lhe fazia bem, mas emocionalmente as marcas continuam presentes. É nesse ponto que a hipnoterapia pode se tornar uma ferramenta importante no processo de cura.

“Diferentemente da imagem popular mostrada em filmes ou espetáculos, a hipnoterapia não envolve a perda do controle ou ficar sob o domínio de outra pessoa. Trata-se de um estado natural de relaxamento e elevada concentração, no qual a mente se torna mais aberta ao trabalho interior. Nesse estado, é possível acessar de forma segura camadas mais profundas da memória emocional, das crenças e das experiências que moldaram a forma como a pessoa se percebe e se relaciona”, destaca a hipnoterapeuta e psicanalista Yafit Laniado.

A especialista diz que após um relacionamento difícil, frustrado, muitas vezes ficam registradas crenças internas como: “não sou boa o suficiente”, “não posso confiar em ninguém” ou “talvez o amor seja assim mesmo”.

“Essas crenças podem permanecer de forma inconsciente e influenciar escolhas futuras, mesmo quando a pessoa deseja seguir em frente. O trabalho terapêutico com hipnose ajuda a identificar essas crenças, compreender sua origem e, principalmente, transformar a forma como elas atuam dentro da pessoa. Ao mesmo tempo, permite aliviar a carga emocional ligada às experiências passadas e fortalecer novos recursos internos”, explica Yafit.

Durante o processo de hipnoterapia, a pessoa pode desenvolver uma sensação mais profunda de segurança interior, fortalecer sua autoestima e aprender a reconhecer e estabelecer limites saudáveis.

“Pouco a pouco, a experiência dolorosa deixa de definir sua identidade e passa a se tornar apenas parte da sua história — não o seu destino. A hipnoterapia também ajuda a pessoa a se reconectar com suas próprias forças internas, lembrando que, muitas vezes, após uma relação difícil, esses recursos ficam escondidos sob sentimentos de medo, culpa ou insegurança. Ao acessá-los

novamente, torna-se possível reconstruir a confiança em si mesma e na capacidade de construir relações mais equilibradas e respeitadas”, detalha a especialista.

É importante ressaltar que a hipnoterapia é realizada por um profissional qualificado e sempre com a participação ativa da pessoa. O paciente permanece consciente durante todo o processo e o trabalho acontece de maneira gradual, respeitando o ritmo e a segurança emocional de cada um.

“Com apoio terapêutico adequado e com ferramentas como a hipnose terapêutica é possível transformar a dor em aprendizado, recuperar o equilíbrio emocional e abrir espaço para relações mais saudáveis, conscientes e verdadeiras”, conclui Yafit.

<https://blogjornaldamulher.blogspot.com/2026/03/hipnoterapia-tratamento-eficaz-na.html>

Veículo: Online -> Blog -> Blog Jornal da Mulher