

UM MERGULHO PARA DENTRO DE SI

Dra. Arianne de Sá | Psicóloga CRP.: 07/15985



Era a primeira sessão de hipnose de Maria (nome fictício). Já havíamos conversado antes sobre todas as peculiaridades da técnica, suas indicações terapêuticas, implicações. Naquela sexta-feira, combinamos de fazer alguns testes de suscetibilidade, ou seja, testes para que eu pudesse avaliar o grau de transe em que entraria, quais as melhores estratégias a serem utilizadas em seu caso.

Maria estava particularmente nervosa naquele dia. Seus olhos verdes miúdos estavam esbugalhados, sua face e seu corpo magros, pálidos, suas mãos, suadas, geladas, a voz, trêmula. Toda a fragilidade da paciente estava totalmente exposta para mim durante a sessão. Languida, jogou-se no divã logo que entrou na sala de psicoterapia. Balbuciava baixinho poucas palavras, quase gemidos, a cada pergunta referente ao procedimento que eu fazia.

- Então, vamos lá, Maria? Preparada para os testes?

- É...acho que sim.

- Há alguma dúvida adicional que queira esclarecer?

- Não..acho que não.

- Ok. Vejo que está na hora! Você agora terá uma experiência maravilhosa a qual irá contribuir muito para seu processo terapêutico!

A sala estava preparada para a intensa experiência que vivenciariamos juntas. A iluminação diminuída, mantida amena pelo delicado abajur branco através do qual leves feixes de luz amarela iluminavam indiretamente o ambiente. A temperatura de 24 graus mantinha o consultório confortavelmente aquecido. O cheiro suave de sândalo exalava de um difusor ao canto do ambiente, propiciando uma experiência sensorial única de relaxamento. O

acolhedor divã pastel, por sua vez, envolvia e acalentava a paciente, apaziguando-a inteiramente, de forma que esta parecia entregue à experiência de prazer tátil que ele a transmitia. A música lenta ao fundo complementava o cenário de paz e segurança que induziria Maria a um mergulho para dentro de si mesma que mudaria a sua vida.

Prossigui a sessão, conduzindo a paciente em busca de um transe profundo. Orientei: "olhe fixamente para a ponta desta caneta à medida que escuta a minha voz. Perceba que quanto mais fixa seu olhar na ponta desta caneta, mais suas pálpebras ficam pesadas e mais aumenta dentro de ti o desejo de mergulhar para dentro de si mesma (...) mais e mais profundamente". Solícita, Maria acompanhou atentamente o movimento alternado que eu fazia com a caneta e, lentamente, foi fechando os olhos, piscando-os seguidamente, até que, por fim, cerrou-os. A viagem para dentro de si mesma havia começado.

As feições da mulher que estava diante de mim no divã, imediatamente, começaram a mudar. Foram ficando mais soltas, livres de angústia e tensão. Maria esboçava um constante sorriso e, à medida que aprofundávamos seu transe hipnótico, seu corpo inteiro relaxava. Eu sugeria: "Vá cada vez mais fundo, Maria!" Conhece-te a ti mesma! Permita-se!" E ela se deleitava. Reagia imediatamente a cada palavra que eu pronunciava e, muitas vezes, verbalizava as sensações que experimentava: "muito bom! Maravilhoso!"

Continuei: "aproveita este espaço que é só teu e de mais ninguém e se reenergiza, Maria! Traz para dentro de ti todas as sensações espetaculares que tens experimentado até agora e coloca para fora todas as sensações de medo, insegurança e angústia que te têm afligido" (...) "A partir de hoje, você será uma nova mulher, Maria! Toda vida que o medo, a insegurança e a angústia quiserem te paralisar, você imediatamente se transportará para este espaço que é só teu e de mais ninguém e se munirá de força, energia e segurança para seguir em frente!"

E assim aconteceu. Maria passou a ser protagonista de sua vida e a atingir objetivos de vida que acreditava ser incapaz de alcançar. Antes era uma dona de casa, esposa e mãe submissa, insatisfeita, mas resignada por acreditar que "nada mais podia atingir nessa vida". Hoje rompeu a barreira do medo e da insegurança, faz a faculdade de seus sonhos, academia, estágio e sua sexualidade está mais aflorada do que nunca! Mantém a psicoterapia, mas, acima de tudo, aprendeu a ser terapeuta de si mesma, inclusive, aplicando exercícios de auto-hipnose que aprendeu durante o seu processo terapêutico. Maria é uma nova mulher!

 **Dra. Arianne de Sá**
Psicóloga Clínica (UFC) CRP : 07/15985

- **Terapeuta Cognitivo-Comportamental**

- **Hipnoterapeuta (Hipnose Clínica)**

- **Mestrado em Psicologia (UFRGS)**

- **Doutorado em Psicologia Clínica (PUCRS)**

 /DraArianneDeSaPsicologaClinica



 Av. José Loureiro da Silva, 1600 s. 510  (51) 3042.2105 (51) 8196.2329
 www.psicooariannedesa.com  ariannedesa@yahoo.com.br