

O essencial sobre a hipnose: teorias, mitos, aplicações clínicas e investigação

O ESSENCIAL SOBRE A HIPNOSE
TEORIAS, MITOS, APLICAÇÕES CLÍNICAS E INVESTIGAÇÃO

Cláudia Carvalho

2012

Lisboa

Edições ISPA

ISBN: 978-989-8384-16-4

Cláudia Carvalho, 2012

ÍNDICE

PORQUÊ ESTE LIVRO	13
CAPITULO 1:	
DEFINIÇÃO DE HIPNOSE E TEORIAS EXPLICATIVAS.....	19
Definição de hipnose	21
Tipos de sugestões	24
Modelos teóricos	25
Bases psicofisiológicas	31
CAPITULO 2:	
CRENÇAS E ATITUDE FACE À HIPNOSE.....	35
Considerações gerais	37
Hipnose no cinema	38
Conhecimentos e crenças acerca da hipnose nos profissionais de saúde	38
Conhecimentos e crenças acerca da hipnose nos não profissionais	40
Mitos comuns	41
CAPITULO 3:	
APLICABILIDADE DA HIPNOSE NA MEDICINA E NA PSICOLOGIA	45
Eficácia da hipnose	47
Como identificar um profissional de saúde devidamente credenciado a utilizar a hipnose	54
CAPITULO 4:	
HIPNOTIZABILIDADE E SUGESTIONABILIDADE HIPNÓTICA: INVESTIGAÇÃO E PRÁTICA CLÍNICA	59
Questões terminológicas	61
Escalas de medida da sugestionabilidade hipnótica	64
Investigação em sugestionabilidade	66
Implicações para a prática clínica	68

REFERÊNCIAS.....	71
------------------	----

ANEXO

ASSOCIAÇÕES E PUBLICAÇÕES CIENTÍFICAS:

DESCRIÇÃO E RECURSOS NA INTERNET	89
--	----

AMOSTRA

PORQUÊ ESTE LIVRO

Este livro pretende familiarizar os profissionais de saúde com a hipnose clínica e experimental. Apesar de ter já uma história de 75 anos de investigação científica (Kirsch, Mazzoni & Montgomery, 2007), a hipnose continua a não fazer parte das abordagens prevalentes quer na Medicina quer na Psicologia. Como consequência, não faz parte dos currícula da maioria dos cursos superiores de Psicologia e Medicina.

Por outro lado, as Ordens Profissionais de Medicina (Ordem dos Médicos, Associação Portuguesa dos Médicos de Clínica Geral) e de Psicologia (Ordem dos Psicólogos Portugueses) não assumem uma posição formal acerca da utilização da hipnose na prática profissional dos seus membros, não a proibindo, mas também não a regulamentando e consequentemente não a fiscalizando.

Em matéria de encontros científicos, em Portugal realizaram-se até à data apenas dois, em 1997 na Universidade do Minho (*I Congresso Português de Hipnose Clínica*) e em 2007 na Universidade de Coimbra (*I Simpósio Ibérico de Hipnose Experimental e Clínica*).

As oportunidades formativas para profissionais de saúde, mesmo nos grandes centros como Lisboa e Porto, são escassas, e muitas vezes promovidas por entidades que se dedicam à hipnose leiga (isto é, não científica) e que creditam como habilitados a utilizar a hipnose, pessoas sem qualquer formação inicial em saúde. Mesmo entre os profissionais de saúde interessados em hipnose, grassa a confusão entre hipnose leiga e hipnose científica, o que se deve provavelmente ao desconhecimento acerca da hipnose, da sua fundamentação teórica e empírica, da sua aplicabilidade clínica, das suas associações profissionais e das publicações em revistas científicas indexadas nas bases de dados de referência. Consequentemente a resposta que obtêm ao seu interesse em obter uma formação em hipnose é nula, ou enveredam por formações sem base científica. Tal cenário contribui para a manutenção de um conjunto de crenças distorcidas e opiniões negativas quer junto da população estudantil (e.g. a hipnose permite lembrar memórias escondidas; ideia da hipnose como “máquina da verdade”), quer junto dos profissionais de saúde (e.g. a hipnose é marginal à investigação científica; a hipnose como solução “mágica” para os problemas de saúde).

A hipnose não é uma terapia, é um coadjuvante terapêutico e como tal só deverá ser usada por um profissional de saúde devidamente habilitado a tratar aquilo que se propõe a tratar *sem hipnose*. A este propósito cite-se a “regra de ouro” de Martin Orne (1927-2000), presidente da Sociedade Internacional de Hipnose no período de 1977 a 1979:

“Se um profissional não é qualificado para tratar algo (uma determinada condição clínica) sem hipnose, então ele não é qualificado para a tratar (essa condição clínica) com hipnose. Primeiro procura-se a certificação profissional (médico, dentista, psicólogo clínico, etc.). Depois procura-se a certificação em hipnose.”

Martin Orne

Existem já em muitos países associações profissionais de Hipnose, a maior parte delas afiliadas na Sociedade Internacional de Hipnose (*International Society of Hypnosis - ISH*), uma organização educacional e científica fundada em 1973, que inclui como membros médicos, psiquiatras, médicos dentistas e psicólogos, e que tem como objectivo promover o conhecimento acerca da hipnose no público profissional e leigo e desenvolver a investigação científica. A ISH é a única associação de hipnose internacional legítima (Kirsch em entrevista a Capafons, 1995) e o seu ramo Europeu, a *European Society of Hypnosis (ESH)* agrupa 31 sociedades constituintes provenientes de 20 países diferentes (ver Anexo para uma listagem das sociedades e países constituintes da ISH), incluindo mais de 10.000 profissionais dos campos da Medicina, Medicina Dentária, Psicologia e outras profissões na área da saúde. Em termos de oportunidades formativas em contexto universitário, refira-se que nos anos 90 do século XX, 25% dos programas doutorais nos EUA e 45% dos Departamentos de Psicologia Britânicos ofereciam já formação em hipnose (Capafons, 1995). A hipnose é particularmente estudada em universidades do mundo anglófono (e.g., EUA, Reino Unido, Austrália, Canadá) mas também em Universidades de outras partes do mundo como a Alemanha, a Hungria, a Holanda e Espanha (Capafons, 1995; 1998), para apenas citar alguns países europeus de língua não inglesa.

A hipnose não é uma técnica difícil de aprender para um profissional de saúde. Já a capacidade para determinar e aplicar o melhor tratamento possível em função das opções disponíveis, demora anos a adquirir. O conhecimento de base científico acerca da hipnose interessa a todos os profissionais cujo arsenal terapêutico beneficie da inclusão de técnicas sugestivas. Se é certo que a maior parte dos médicos e dos psicólogos utilizam a sugestão nas suas comunicações com os pacientes, é menos certo que a utilizem de forma intencional e com conhecimento preciso dos seus efeitos. Conhecer e utilizar a hipnose em contextos de saúde, é utilizar a sugestão de forma a incrementar os benefícios terapêuticos de uma dada intervenção clínica num paciente. Como referiu Maddock (1995, cit. por Sugarman, 1996), *nem toda a hipnose é terapia, mas toda a terapia é hipnose.*

A hipnose é uma área de estudos vibrante e em contínuo desenvolvimento, que aborda questões pertinentes: Somos todos igualmente capazes de experimentar a hipnose? As sugestões hipnóticas são eficazes mesmo sem indução hipnótica? Quais são as variáveis que estão associadas a uma maior responsividade à hipnose? Quais as aplicações clínicas da hipnose? Quando é que não se deve usar a hipnose? Quais os efeitos da hipnose na memória? Como é que se investiga no campo da hipnose?

Este livro pretende dar resposta a todas estas perguntas num documento em língua portuguesa. Simultaneamente pretende-se constituir como um guia para orientar a aquisição de um conhecimento básico de carácter científico acerca da hipnose.

O presente trabalho apresenta-se dividido em quatro capítulos: o **primeiro capítulo** define hipnose e sugestões hipnóticas e apresenta de forma breve os vários modelos teóricos explicativos, tendo como referência o designado “*efeito clássico da sugestão*” (Weitzenhoffer, 1978), i.e. a experiência de automatismo ou não volição que caracteriza a experiência hipnótica. É ainda apresentada uma sinopse do conhecimento actual acerca das bases psicofisiológicas da hipnose, discutindo-se a noção de transe sob este ângulo. O **segundo capítulo** inicia-se com uma abordagem geral acerca de como é que as crenças, expectativas e motivação influenciam a resposta às sugestões fornecidas em contexto hipnótico, seguida de uma ilustração acerca de como a hipnose tem sido apresentada no cinema. Seguidamente apresenta-se uma revisão dos estudos acerca das atitudes, crenças e opiniões que profissionais e público apresentam face à hipnose,

salientando-se os mitos prevalentes. O **terceiro capítulo** apresenta os resultados obtidos nas várias revisões sistemáticas e meta-análises acerca da eficácia da hipnose como instrumento terapêutico à luz dos critérios que definem a validade empírica de uma intervenção psicológica. Neste capítulo são ainda apresentadas algumas directrizes acerca de como encontrar um profissional devidamente credenciado habilitado a usar a hipnose. O **quarto capítulo** discute os conceitos de hipnotizabilidade e de sugestionabilidade hipnótica, definindo e diferenciando-os. Segue-se uma referência aos principais instrumentos de medida desenvolvidos com o objectivo de mensurar a capacidade para experimentar sugestões sob hipnose, terminando o capítulo com uma discussão acerca das implicações na prática clínica, da investigação em sugestionabilidade hipnótica e não hipnótica.

O livro apresenta ainda um anexo que tem como objectivo orientar a procura de informação legítima e de base científica na Internet.

Esperamos com este documento sensibilizar os profissionais de saúde, nomeadamente os médicos e os psicólogos clínicos e da saúde, para o potencial benefício desta técnica, permitindo que ela faça parte do seu arsenal terapêutico e seja mais uma opção possível para lutar contra a doença e conferir maior autonomia e controle sobre a sua saúde por parte dos pacientes. Esperamos também com este texto, dar um contributo para um maior e mais correcto conhecimento acerca da hipnose clínica de base científica bem como fornecer um mapa aos profissionais e estudantes das áreas da saúde que lhes permita navegar com segurança nestas águas.