

ALBERTO LOPES

Hipnoterapeuta

Presidente da Associação Portuguesa
de Hipnose Clínica e Hipnoanálise

HIPNOSE E REGRESSÃO

Do Mito à Prática Clínica

Inclui casos reais de tratamento do cancro,
depressão, ansiedade e fobias

OFERTA
de CD com indução
de auto-hipnose


nascente

NÃO SÃO AS RESPOSTAS QUE MOVEM O MUNDO,
SÃO AS PERGUNTAS.

ALBERT EINSTEIN

ÍNDICE

Agradecimentos.....	11
Prefácio.....	15
Introdução	19
Capítulo I: O Luto Patológico.....	21
Capítulo II: O Cancro e as Doenças Autoimunes	39
Método Hypnogenesis: o tratamento do cancro mamário	46
Protocolo Hypnogenesis: a psicoimunologia da hipnose	49
O sofrimento psíquico e os seus mediadores químicos	83
Pérola em auto-hipnose: o poder das afirmações positivas	102
Método Hypnogenesis: o tratamento do cancro laríngeo grau IV.....	105
Pérola em auto-hipnose: a «Cirurgia Psíquica».	130
Pérola em auto-hipnose: o «Templo de Cura» ...	140
Pérola em auto-hipnose: o «Âmbar de Cura»	159
Pérola em auto-hipnose: a comunicação com o Génesis Interior.....	165

Método Hypnogenesis: o tratamento da fibromialgia	168
Um caso Pessoal tratado com o Hypnogenesis.....	182
Pérola em auto-hipnose: modular e reduzir a dor	189
Reflexão sobre o Método Hypnogenesis: a psicoimunologia da hipnose	192
Capítulo III: A Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG).....	199
Pérola em auto-hipnose: a respiração diafragmática para o controlo da ansiedade...	216
Capítulo IV: A Depressão	223
Pérola em auto-hipnose: encontro com um anjo interior	233
Conclusão.....	239
Referências Bibliográficas	247
Notas Finais	253

Agradecimentos

A mão que embala o berço é a mão que governa o mundo.

ABRAHAM LINCOLN

Sempre em primeiro lugar, manifesto a minha gratidão para com cada paciente que confiou em mim e me abriu os tesouros da sua mente, para que eu crescesse como psicoterapeuta. Cada um à sua maneira, os meus pacientes fizeram com que me tornasse não só mais humilde, mas, sobretudo, mais humano. Não poderia deixar de agradecer também aos mestres espirituais, de todos os povos e religiões, incluindo os seres humanos, desde os seus representantes mais humildes até aos sábios de todos os tempos. Ao longo da história humana estes ofereceram generosamente o seu legado com ensinamentos absolutamente extraordinários e que, sem dúvida alguma, nos tornam maiores. Finalmente, um especial agradecimento a todas aquelas pessoas que tocaram a minha vida de uma forma tão significativa e profunda, que jamais poderia esquecê-las. E são tantas as pessoas que me conheceram verdadeiramente, aceitando-me por inteiro, com as minhas virtudes e os meus defeitos, as minhas grandezas e misérias. Com a sua infinita paciência, viram em mim o melhor que havia para ver. Sei que jamais poderia citar todas, mas onde quer que estejam, quero que se sintam abraçadas por mim.

Dizem que «os últimos são os primeiros»; sendo assim, deixo aqui expressa a minha profunda gratidão para com um grupo de heróis que acreditaram em mim, me apoiaram e laboriosamente trabalharam comigo na elaboração do «Protocolo Hypnogenesis: a psicoimunologia da hipnose», que compõe grande parte deste livro. Cada um, à sua maneira, me legou ensinamentos preciosos: com o Adolfo Carvalho, descobri que aquele que sorri é sempre o mais forte; com a Cátia Costa, aprendi que vale sempre a pena tratar cada ser humano com doçura; a Eliane Silva ensinou-me que ser perseverante é triunfar na vida; com a Olga Ferreira, aprendi que é preciso muito cuidado, na vida, pois há verdades que incomodam e mentiras que cativam; e com Sandro Sousa aprendi que ser prático é ser simples, pois, enquanto alguns temem, outros realizam. A todos vós, obrigado por existirem na minha vida.

Finalmente, um especial agradecimento à 20|20 Editora, que apadrinhou o meu trabalho, contribuindo com esta iniciativa para a mudança que se avizinha.

Um eterno agradecimento aos meus pais

Para o meu pai, Manuel Lopes,

Que não só me ensinou que o sonho é a base de tudo, como também me revelou esta maravilhosa verdade: : «Existirá sempre alguém para te dizer que estás no caminho errado. Não ligués aos pessimistas. Filho, segue o teu coração. Se estás feliz, então estás no caminho certo!» O meu pai proporcionou-me a minha primeira experiência com a audácia.

Para a minha mãe, Rosa Mendes,

Que, compreensivelmente, é a mulher mais importante da minha vida. «Cada filho leva consigo a sua mãe», e a *ela* devo tudo o que sou. Olhando para trás, agradeço à extraordinária mulher que me deu à luz, com um nome de flor, «Rosa», e um coração

de anjo. Abençoou simplesmente a minha existência com sabedoria e carinho e lançou generosamente as mais belas e preciosas sementes do amor no meu coração. Estes ensinamentos serviram-me de orientação espiritual e foram alimento emocional para toda a minha vida. Mãezinha, onde queres que estejas, sei que estás a sorrir para mim — tu estavas sempre a sorrir, lembras-te? Amo-te para sempre, querida mãe...

«A mulher é quem dá harmonia e sentido ao mundo», referiu Jorge Bergoglio — o Papa Francisco — numa das suas homilias de domingo. Aceitemos! Todos temos pelo menos uma mulher importante na nossa vida: uma avó, irmã, esposa ou companheira. Afortunadamente, eu tive várias e, em sua homenagem, pretendo fazer estas singelas dedicatórias:

Às mulheres da minha vida,

Como referi, a minha mãe foi o meu primeiro encontro com um anjo. Mas também quero incluir neste grupo as minhas irmãs, que sempre foram fonte de inspiração e estoicidade. Aprendi com elas o valor da fraternidade e da importância da família nos momentos difíceis. Jamais poderia esquecer as minhas ex-companheiras, para com quem estou em dívida. Naturalmente, quero respeitar a sua privacidade, por isso, omitirei aqui os seus nomes. Mas não irei omitir os contributos de cada uma na minha vida. Elas fizeram-me maior e são profundamente dignas de reconhecimento. Para a mãe dos meus três filhos, quero realçar a ternura, dedicação e generosidade com que me ofereceu os primeiros dois filhos e abraçou o terceiro com a mesma paixão e o mesmo amor profundo. Expresso aqui a minha imensa gratidão para com esta mulher virtuosa cujo extraordinário sentido de missão é doar-se com profundo amor aos seus.

Quero também destacar as pessoas que entraram na minha vida e cujas personalidades, vidas e obras produziram em mim um

impacto tão forte que não posso deixar passar este momento sem lhes agradecer do fundo do coração. Agradeço todas as palavras, todos os conselhos e momentos de conhecimento e crescimento que generosamente me ofereceram, ao passarem na minha vida.

Finalmente, sabemos que existem pessoas que não se limitam a passar pela nossa vida, mas ficam para sempre ao nosso lado. Ela é o meu segundo encontro com um anjo. Assim, não poderia terminar sem agradecer ao verdadeiro amor da minha vida, que a cada dia me enche o corpo de beijos e a alma de amor: seguramente a minha alma gêmea. Com pequenos gestos diários, ensina-me que as relações não têm de permanecer estáticas e, muito menos, ser meras fantasias, mas devem ser sonhos que se realizam e se podem desfrutar em conjunto. Sentindo-me particularmente emocionado ao pensar nesta companheira de vida que me preenche em todos os sentidos, quero agradecer-lhe do fundo do coração os momentos de raro prazer, cumplicidade e partilha com que abençoa diariamente o meu mundo.

Prefácio

Quando o Dr. Alberto Lopes me escolheu para prefaciar o seu mais recente livro, *Hipnose e Regressão: Do Mito à Prática Clínica*, confesso que recebi com inusitada alegria esse honroso convite. Tenho para mim que prefaciar um livro é como batizar um filho. Eis-me aqui, portanto, a tentar apadrinhar e com merecida dignidade elaborar o prefácio do mais recente livro do colega hipnoterapeuta e neuropsicólogo Alberto Lopes. Senti o peso da responsabilidade, qual criança acabada de nascer, quando o autor em mãos me entregou os originais deste manuscrito, para que eu pudesse ler e inspirar-me.

E a epopeia começou. Durante a leitura, pude maravilhar-me com tudo o que está escrito. Portanto, honra-me sobremaneira prefaciar este livro com alegria, de forma impulsiva. Notei, assim como o leitor notará, que o Dr. Alberto Lopes consegue transmitir nas páginas do seu livro os resultados da aplicabilidade terapêutica da hipnose clínica e regressão, através da partilha de vários relatos clínicos. Saliento a riqueza dos protocolos de hipnose usados em cada caso apresentado, ressaltando em cada um as suas particularidades, e todos com resultados efetivos, através do uso da hipnose e regressão. Perceberá, também, o entusiasmo do seu profissionalismo, ao descrever cada patologia e a sua evolução, através do uso adequado com que aplica as técnicas da hipnoterapia (hipnose clínica), no tratamento das mais diversas patologias. O autor, que é neuropsicólogo,

exterioriza o génio que se faz necessário nas áreas em que atua, além de também ser excelente empreendedor e pesquisador da mente humana. Um outro destaque, e que me agradou deveras, é a abertura de novas possibilidades em psicoterapia no uso profissional das técnicas que ele sintetizou, chamando-lhe Método Hypnogenesis. Uma abordagem específica, fazendo uso do manancial das técnicas de hipnose clínica, para o tratamento do cancro, a comorbidade e todas as adversidades que a patologia apresenta. E, assim, o autor, através das páginas deste livro, apresenta as suas ideias e contribuições sobre a temática, gerando um marco evolutivo no uso da hipnose clínica.

Conhecendo pessoalmente o profissional capacitado e extremamente ético, além de pesquisador, percebi que os conteúdos aqui apresentados não são apenas um conhecimento construído a partir de uma simples revisão bibliográfica, mas antes uma proposta clínica fundamentada em desafios que se constroem através da prática e de muitos anos de pesquisa. Por essa razão, empolguei-me ao avançar cada vez mais nos capítulos, deparando-me com verdades até antes não expostas, que nos levam a questionar as «verdades absolutas», e a refletir sobre os paradigmas vigentes.

Tive o privilégio de conhecer o Dr. Alberto há algum tempo, no Brasil, quando fomos apresentados num jantar e, então, tive o prazer de conversar com ele sobre assuntos académicos ligados à nossa área da hipnoterapia ou hipnose clínica, e sobre o seu trabalho em Portugal. Intuitivamente percebia que estava diante de um homem dedicado, apaixonado pelo que faz, e que tem colocado o seu país, Portugal, no ranking daqueles que lutam contra o cancro (chamado no Brasil de câncer), através do uso da hipnose clínica. O seu esforçado trabalho clínico, a sua prática e as suas pesquisas têm dado interessantes contributos e apresentado caminhos novos e alternativos no combate ao famigerado cancro. Com o intuito nobre de promover um progresso muito

grande dos benefícios através da hipnose clínica e do Método Hypnogenesis, a psicoimunologia da hipnose. Comecei, a partir desse encontro, a acompanhar o seu trabalho, pesquisas e presença assídua nos média internacionais. Em 2015, realizámos o 5.º Congresso Nacional de Hipnoterapia e Terapia Regressiva, no Brasil. Conversando com a comissão científica, falei do trabalho incrível do Dr. Alberto e resolvemos convidá-lo para apresentar o Método Hypnogenesis, tendo sido muito bem acolhido e aplaudido por todos, apresentando os resultados fantásticos dos seus estudos. Todos notaram a sua eloquência e conhecimento em diversas áreas. Vimos, também, que é um homem entusiasta, um batalhador, mas sobretudo um verdadeiro ser apaixonado por aquilo que diz, demonstra e faz com mestria. Um homem que tem hasteado a bandeira da Hipnologia, inovando e apresentando soluções no combate às maleitas que afetam a humanidade, elevando a Hipnose ao seu devido lugar no meio académico. De lá para cá, formámos uma sólida parceria e temos desenvolvido outras práticas, outras abordagens, que somam ao seu projeto. Com isso, também percebemos que o Dr. Alberto nutre uma salutar paixão pela promoção e divulgação da hipnose clínica além fronteiras, ajudando a criar as pontes para uma parceria entre países irmãos. Recordando um antigo adágio, que diz «se as palavras convencem, os exemplos arrastam», cedo verifiquei que ele é um excelente empreendedor. Idealizou, construiu e fez nascer a Academia da Formação, departamento da Clínica Dr. Alberto Lopes, o que tem possibilitado formar excelentes profissionais em hipnose clínica, com respaldo teórico-prático de altíssima qualidade e assente em sólidos princípios éticos e deontológicos. Dessa forma, tem vencido tabus e ultrapassado fronteiras, em busca de outras parcerias profissionais, com ideias e projetos correlacionados para ampliar eficazmente a ação da hipnoterapia, como técnica de grande abrangência clínica, numa tentativa de ajudar pessoas que sofrem não só de

cancro, mas de outras patologias, sejam elas de cunho emocional ou psicológico. Louvo a sua dedicação e o seu trabalho em prol da hipnose, formando um exército de multiplicadores das mesmas ideias, dando o devido destaque que a técnica merece. Concluo a minha análise reafirmando o esforço e arrojo das propostas do autor, que em cada capítulo nos leva a refletir e a questionar sobre as necessárias mudanças, em busca do equilíbrio interior.

Este prefácio não estaria completo se não pudesse partilhar publicamente o meu agrado por ele honrar a comunidade hipnótica com uma obra de tamanha grandeza; gostaria também de dar os meus parabéns ao colega e amigo Dr. Alberto, que generosamente partilha a sua longa experiência e a sua prática clínica com o leitor atento e curioso, apresentando nas entrelinhas a beleza dos resultados alcançados. Tenho a certeza de que os principais atores no terreno começam agora a perceber que este maravilhoso país chamado Portugal tem muito a oferecer na área da hipnose clínica, com estudos de grande qualidade, fruto do trabalho de autores dedicados, como o colega Dr. Alberto, e da sua Academia da Formação. Estará nomeadamente a contribuir com propostas mais naturais e abrangentes que inegavelmente possibilitam minorar os efeitos colaterais desta longa e terrífica batalha contra o cancro, através do manancial de técnicas que a hipnose clínica coloca ao nosso dispor.

Reconheço que o Método Hypnogenesis é uma síntese de um trabalho muito mais profundo e abrangente, que aproveita as «propriedades emergentes» pelo bom uso da Hipnose de Regressão. Não restam dúvidas de que as inovadoras técnicas e eficazes protocolos de intervenção, genialmente apresentados neste livro, acrescentando algo de novo à arte de curar, resultam, assim, num autêntico tratado em hipnose clínica. Parabéns ao colega!

Prof. Doutor Idalino Almeida
Doutorado em Psicologia Clínica e Mestre em Psicanálise Clínica

Introdução

Se queres prever o futuro, estuda o passado.

CONFÚCIO

Cada história mencionada neste livro é verdadeira e em caso algum a confidencialidade entre o psicoterapeuta e o seu paciente foi violada. Todos os consulentes mencionados nesta obra autorizaram a reprodução das suas histórias verdadeiras. Dessa forma, pretendem dar o seu singelo contributo, numa tentativa de partilhar uma mensagem libertadora e reconfortante: «Algumas terapias deixam-nos bem, mas, outras, tornam-nos livres.» Naturalmente, houve o cuidado de salvaguardar os seus nomes, idades, moradas e profissões, de forma a proteger a sua privacidade. Importa dizer que, sendo a hipnose clínica e regressão considerada uma terapia breve, a maioria dos tratamentos com a hipnose rondou as dez sessões, mas, por questões literárias, algumas histórias foram ligeiramente alteradas ou encurtadas a uma ou duas sessões. Alguns casos mencionados já têm algum tempo; um caso ou outro já mencionei em livros anteriores. Contudo, nos últimos tempos, grande parte das sessões aqui relatadas adquiriu um intenso valor terapêutico. Tratam-se de casos repletos de mensagens que aperfeiçoam o bom senso das pessoas, conduzindo-as ao autoconhecimento, ao equilíbrio e à descoberta do seu lugar especial no domínio da

criação. No final de cada sessão de hipnose e regressão todos dizem sentir paz interior, uma felicidade indescritível e a profunda compreensão de que cada um de nós tem um papel preponderante na epopeia da vida e de que nunca estamos sós nesta caminhada. Creio que é uma indicação clara de que é urgente descobirmos a nossa linhagem espiritual e de que, juntos, poderemos enfrentar o nosso maior medo: o medo de evoluir espiritualmente.

Ao escrever este livro, inspirei-me na seguinte máxima de sabedoria chinesa: «Se uma pessoa tiver fome, não lhe dê um peixe, ensina-a a pescar.» Assim, uma das coisas que me propus fazer neste livro de hipnose clínica e regressão foi indicar, no final de cada capítulo, um exercício de auto-hipnose para ajudar o leitor a melhor enfrentar as adversidades da vida. Saiba que, na realidade, toda a hipnose é auto-hipnose. Esta verdade pode mudar a sua vida.

«Podemos ter dez ou mais revelações durante uma vida. Se agirmos em função de apenas uma delas, transformamos a nossa vida. No entanto, se continuarmos a recebê-las sem nada fazer, não haverá nenhuma transformação. Muitas pessoas só ficam viciadas no fluxo de consciência e não transformam a sua vida. O mais próximo que jamais estive da previsão do futuro foi quando estava a criá-lo.» (Wilbert Alix: Fundador/Presidente da Trance Dance International)

Obrigado por me acompanhar nesta viagem de eternidades...

Capítulo I

O Luto Patológico

Existem duas formas de viver a sua vida. Uma, é acreditar que não existem milagres. Outra, é acreditar que todas as coisas são um milagre.

ALBERT EINSTEIN

A DOR DA PERDA CONSTRÓI-NOS OU DESTRÓI-NOS.

O carro roncava, apressado, pelas curvas apertadas e sinuosas da estrada. Aquela manhã estava particularmente luminosa, mas muito fria. O nevoeiro mal permitia ver a estrada e a geada da madrugada anterior tornava o piso escorregadio e pouco seguro. Adelaide, uma jovem mãe de 34 anos de idade, estava com pressa. Agarrada ao volante, acelerava nervosa; já estava atrasada para chegar ao emprego e ainda tinha de deixar a filhota na escola primária. Lá em baixo, o nevoeiro espalhava-se pelo vale, como camadas de algodão, fofas e macias, apenas permitindo ver os telhados do casario, de onde se destacava a beleza granítica da torre da igreja, mesmo ao lado da escola.

Indiferente à paisagem idílica que se podia ver pela janela do carro, enquanto descia o declive da encosta, em direção ao vale, ela olhava apenas para os minutos do relógio apressado. Embora ainda não suspeitasse, um dramático acontecimento

avizinhava-se e iria destruir todos os seus sonhos. Então, o inesperado aconteceu — o carro derrapou numa curva mais apertada, galgando os rails e precipitando-se para o vazio da encosta. Adelaide recorda a terrível sensação de ser puxada para o vazio; os gritos assustados da sua pequena filha Catarina foram apenas interrompidos pelo tremendo choque, acompanhado do ensurdecido barulho dos ferros retorcidos do veículo, no momento em que embateu contra as rochas, no fundo da ladeira. Restou o silêncio ensurdecido, seguido de vozes confusas e indistintas, apitos, máquinas a cortar chapa e, finalmente, o barulho das sirenes. Foi então que o tempo parou para Adelaide, que entrou em coma devido ao tremendo choque que acabara de sofrer no terrífico embate. Cinco dias depois do fatídico acidente, despertou do estado comatoso, para ouvir a terrível notícia: a sua pequena Catarina cheia de vida, o seu maior tesouro com apenas sete anos de idade, não resistira ao violento embate e falecera de imediato no local do acidente. Ninguém a tinha preparado para aquilo! Aliás, mãe ou pai algum está preparado para a dor da perda dos filhos! O mais natural é os filhos assistirem à partida dos pais, não o contrário. Com o choque brutal da fatídica notícia, soltou um grito de profunda dor e desespero e caiu prostrada no chão, a chorar convulsivamente. Nesse momento, aquela mãe triste e amargurada desistiu de viver. A dolorosa culpa e a revolta consumiam-lhe a alma, levando-a várias vezes a tentar o suicídio. Restava-lhe o marido que a amava, mas isso não parecia ser incentivo suficiente para ela viver. Todas as noites, passava horas no quarto da sua adorada filha, a chamar por ela. Perante a resposta silenciosa dos seus brinquedos e objetos pessoais, lamentava-se, revoltada contra ela própria, Deus e o mundo.

Compadecido, olhei para a imagem desolada da senhora, que, desde o início da consulta, não dissera uma única palavra, enquanto o marido me relatara pesarosamente o sucedido.

Ela apenas sabia chorar profusamente, a afundar-se na poltrona do meu consultório e a soluçar baixinho. Compadeci-me com a sua perda e senti a sua dor, mas — tenho de confessar — nem sabia bem o que fazer! E, muito menos, o que dizer. Apenas intui que a presença da energia da sua filha ainda estaria presente, devido ao sofrimento e aos apelos desesperados da mãe. Imaginei que, devido ao inesperado do acidente, o espírito da menina não tivesse consciência de que tinha morrido. E, pela minha experiência, havia fortes possibilidades de que o espírito daquela criança não tivesse podido partir para a luz, por ter falecido naquele violento acidente, por causa da confusão que a tragédia gerara e devido ao apelo sofrido da mãe, que clamava insistentemente pelo seu regresso.

O fatídico acidente tinha ocorrido dois anos antes, mas a terrível dor da perda ainda estava bem presente! Era como uma ferida infetada que teimava em sarar. Após lhe ter estendido um lenço para enxugar o rosto marejado de lágrimas, fiz sinal ao marido para nos deixar. Mas, presentindo que iria ficar a sós comigo no consultório, ela agarrou na mão dele com força, balbuciando um «não» com desespero. Intui a sua sensação de abandono; de uma pessoa muito triste e sem esperança no futuro! Ela precisava de ter alguém em quem confiasse a acompanhá-la na sua primeira sessão de hipnose. Sem dizer uma palavra, fiz sinal com a cabeça de que assentia que o marido ficasse. Encetámos, então, um diálogo sobre a perda e o trabalho do luto. Comecei a modular o tom da minha voz — a voz hipnótica — e, propositadamente, fui introduzindo padrões de linguagem e comandos hipnóticos que sabia provocarem um agradável relaxamento e um mergulho introspectivo no inconsciente da Adelaide. Aos poucos, a hipnose começava a produzir o seu efeito apaziguador.

* * *

Quando falamos de «transe conversacional», usamos a expressão coloquial das palavras com fins terapêuticos, um método desenvolvido pelo pai da hipnose moderna, Milton Erickson (1901-1980). Esta é uma forma especial de comunicar com padrões especiais de linguagem, em que se contam histórias, se criam metáforas e se fazem analogias. Dessa forma, a linguagem corporal harmoniza-se com o nosso interlocutor para criar uma empatia natural e fazê-lo entender que o compreendemos; chamamos a isso *rapport*. Usamos também as palavras para suavizar o humor, modulamos a semântica, o ritmo e o timbre das frases e trabalhamos as pausas com elegância. Nesta comunicação hipnótica, o facilitador utiliza alguns padrões de linguagem com tamanha elegância, empatia e eloquência e de tal forma, que faz o ouvinte concentrar a atenção no seu interior e entrar em transe por si mesmo. Na realidade, toda a hipnose é uma auto-hipnose, e um hipnoterapeuta nada mais é do que um facilitador de estágios de transe para produzir mudanças positivas e evocar recursos inconscientes. Sabemos que há muita gente que desconhece os benefícios do uso da hipnose. Infelizmente, ainda subsistem alguns mitos e tabus sobre o uso da técnica, mas, sobretudo, muito desconhecimento relativamente aos potenciais terapêuticos da hipnose. Recordemos que a hipnose é uma prática terapêutica muito antiga; tão antiga como a própria humanidade. Já era prática corrente dos antigos egípcios, que nos deixaram a descrição de uma indução hipnótica no famoso papiro de Ebers¹,

¹ Descoberto perto de Tebas, no Egito, o Papiro de Ebers é considerado um dos tratados médicos mais antigos e importantes que se conhece. Foi escrito no Antigo Egito e data de aproximadamente 1550 a.C. O papiro contém mais de 700 fórmulas mágicas e remédios populares, além de uma descrição muito precisa do sistema circulatório humano. Também descrevia técnicas para controlar a dor através do transe, revelando uma indução hipnótica muito semelhante à usada na hipnose clássica. Os egípcios demonstravam um grau elevado de compreensão do corpo humano, do funcionamento dos vasos sanguíneos e do coração, de anatomia e fisiologia e de toxicologia.

aplicada pelos babilônios para controlar a dor e afastar os *maus espíritos*. No berço da civilização moderna — a antiga Grécia — havia inclusive um templo na cidade de Epidauro dedicado ao Deus do sono, «Hypnos», que James Braid, um médico de Manchester, utilizou para cunhar o nome da técnica. Nessa época, a hipnose era usada não só, naturalmente, para fins terapêuticos, como também, vulgarmente, nas práticas espirituais e nos rituais xamânicos das sociedades ancestrais.

Utilizada para fins terapêuticos, a hipnose é realmente uma técnica extraordinária.

Com o advento das neurociências, passámos a conhecer a máquina mais extraordinária do universo: o cérebro humano. Mas, infelizmente, o nosso cérebro não traz um manual de instruções. Por brincadeira, gosto de afirmar que a hipnose é o manual de instruções do cérebro que procuramos há séculos. A hipnose parece magia, mas não é! Compreenda que entrar em transe hipnótico é tão natural como respirar. Filogeneticamente falando, a arquitetura neuronal com que a Natureza criou os nossos cérebros, dotou-nos da capacidade de entrar em vários estágios de transe. Está demonstrado e cientificamente comprovado que todas as pessoas entram em estados psicologicamente idênticos à hipnose, várias vezes por dia. Assim, cada vez que, no seu dia-a-dia, concentra a sua atenção nalguma coisa e começa a divagar, o leitor está — de alguma forma — em transe hipnótico. E isso acontece quando, por breves momentos, começa a sonhar acordado ou, por exemplo, vai a conduzir e não dá conta do caminho que percorre. Isso é um tipo de hipnose natural que acontece diariamente a cada um de nós. Mas também entramos naturalmente em transe quando lemos um bom livro ou vemos um filme interessante e, de repente, nos desligamos do barulho que vem da rua ou das brincadeiras dos miúdos à nossa volta. Isso é uma dinâmica cerebral e biológica do transe natural. Ou seja, pense comigo: todos os dias e a cada minuto somos

bombardeados por milhares de estímulos que fazem com que a nossa atenção no estado vígil flutue. Mas, quando nos concentramos e dirigimos o nosso enfoque para alguma situação interessante — um ponto no horizonte, um pensamento ou uma sensação —, a nossa atenção afunila-se e passamos a ignorar os estímulos periféricos para nos centrarmos no nosso mundo interior, onde moram os nossos pensamentos e emoções mais profundos. Quanto mais aumenta o nosso nível de concentração, mais aumenta também o nosso nível de transe hipnótico. E, para além de produzir um agradável relaxamento, entrar em hipnose produz uma incrível sensação de bem-estar e tranquilidade mental. Porquê? Porque, em hipnose, passa a haver uma maior irrigação cortical e subcortical que fomenta a produção não só de substâncias opiáceas naturais na fenda-sináptica, como as beta-endorfinas — que ajudam a debelar a dor —, mas também da serotonina e da dopamina — poderosos neurotransmissores que, para além de produzirem um agradável relaxamento, ajudam a combater doenças como a depressão e a ansiedade e reforçam o sistema imunitário. Gosto de dizer que a hipnose é uma interessante combinação de relaxamento físico e perspicácia mental, pois uma das maiores vantagens do uso da hipnose é que a podemos ensinar aos nossos pacientes para que eles possam entrar em transe, em casa ou no trabalho, e desfrutar dos seus efeitos, quando deles necessitarem. De facto, a hipnose clínica é considerada uma abordagem de terceira geração na área da psicologia e da psiquiatria, que faz uso dos recursos inconscientes do vasto reservatório de experiências e saberes acumulados que é a mente humana. Importa que o público saiba que a hipnose é um método seguro de cujos efeitos podemos usufruir. Trata-se de uma metodologia natural que procura atender às principais necessidades humanas, já que o seu manancial de técnicas facilita de uma forma extraordinária os processos de mudança em psicoterapia.

Além disso, está demonstrado que o transe hipnótico facilita a «livre-associação», ajudando enormemente no trabalho analítico de traumas e fantasias inconscientes, sem os anular, julgar ou coisificar.

Fui conversando com a senhora que estava sentada na confortável poltrona do meu consultório, enquanto a induzia e entrar num transe natural.

O bom senso dizia-me que evitasse tocar no assunto do acidente, pelo tempo que fosse necessário, para não criar resistências. Na verdade, esperava ver não só sinais hipnóticos evidentes, mas também uma abertura no seu coração cheio de tristeza e desalento.

A certa altura, notei um abrandamento tanto na sua respiração como no seu tónus e ritmo cardíaco. Foi então que a paciente fechou delicadamente os olhos exteriores para abrir naturalmente os olhos interiores do seu coração. Neste momento mágico do transe natural, observei os olhos dela moverem-se debaixo das pálpebras, ora para um lado, ora para o outro. Intuí que procurava nas suas memórias as emoções refreadas a custo, como um rio pronto a romper o dique que o aprisionava. Nisto, a expressão facial de Adelaide alterou-se por completo. Passando de um estado de total alheamento para um estado de espanto e admiração, começou a chorar baixinho, emocionada. No consultório, fez-se um silêncio sepulcral, quando ela, já em transe profundo, levantou os braços e murmurou: «Catarina, minha querida filha, és tu? Não me deixes, meu amor... não me abandones.»

Instintivamente, o meu olhar procurou o rosto do marido. Vi-o levar a mão à boca e, com os olhos marejados de lágrimas, começar a chorar e soluçar baixinho. As lágrimas rolavam pelo seu rosto surpreso perante a expressão de felicidade da sua adorada esposa.

A imagem da esposa, que apertava nos braços a energia da sua filha e sorria, era comovente. Enternecido com a beleza do momento, peguei na mão do marido e juntei-a às mãos dela, sugerindo que os dois falassem com a filha adorada. Observei-os juntos e unidos num abraço de amor paternal. Meu Deus, como percebia os seus sentimentos. Todos os que somos pais podemos compreender a dor, o desalento, o sentimento de vazio e a culpa que os impediam de viver a vida de forma plena. De repente, Adelaide começou a lamuriar: «Porque não soube eu proteger-te, minha filha? Oh meu Deus!»

Apertando a mão do marido, proseguiu: «Que espécie de mãe sou eu? Abandonei-te naquela estrada, não foi, querida? Não mereço perdão», rebateu ela, com um sofrimento humanamente insuportável.

Só pensava, *meu Deus, como lidar com a perda de um ente querido?* A vida preparou-nos para a partida dos nossos pais, mas não nos preparou para a partida dos nossos filhos, irmãos ou conjugues, não é verdade? Quem passa por uma perda e não faz uma analogia psicoespiritual com a morte passa por aquilo a que a psiquiatria chama Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT). Martin Seligman, pai da Psicologia Positiva, apelidou esse estado de pessimismo aprendido que caracteriza a depressão de «*desamparo aprendido*» (Seligman, M. 1978). O desamparo aprendido acontece quando as pessoas se sentem impotentes para lidar com situações negativas, porque as experiências traumáticas anteriores lhes mostram que elas não têm recursos para resolver a situação; por isso, sentem-se realmente impotentes. Como é que o autor chegou a essa conclusão? Em 1965, este conhecido psicólogo e professor na Universidade da Pensilvânia, nos EUA, realizou uma experiência fundamentada no condicionamento clássico, que

Ivan Pavlov² tinha realizado anos antes com cães. Ao contrário de Pavlov, Seligman usou dois grupos de cães: um dos grupos foi colocado numa jaula cujo chão estava ligado a uma corrente elétrica e disparava alternadamente pequenos choques de baixa intensidade; o segundo grupo foi colocado noutra jaula igual à primeira, mas com um dispositivo para desligar o sistema elétrico que provocava os choques. Após a fase inicial de adaptação dos cães às suas jaulas, Seligman mudou-os de ambiente, colocando-os noutras jaulas com o mesmo sistema de choques, mas uma barreira muito baixa que qualquer um deles poderia saltar sem dificuldade. Mas algo inesperado aconteceu — ao invés de se tentarem livrar dos choques elétricos, os cães do primeiro grupo permaneceram onde estavam, sentando-se ou deitando-se a suportá-los. No entanto, os cães do segundo grupo que não tinham passado pelo condicionamento do choque rapidamente descobriram estratégias para fugir da sua jaula. Ou seja, esta experiência revela que os cães do primeiro grupo tinham «interiorizado» que nada poderiam fazer para evitar os choques e, por isso, nem tentaram sair daquela situação dolorosa. Esta interessante experiência de Seligman ficou conhecida como o «desamparo aprendido». Deste modo, extrapolando a experiência, após serem condicionadas, certas pessoas sentem-se impotentes e pensam que não adianta esforçarem-se para sair de uma situação negativa, porque o passado lhes ensinou que tudo iria acontecer da mesma forma.

² Ivan Pavlov (1849-1936), conhecido fisiologista russo e teórico dos Reflexos Condicionados, foi premiado com o Nobel da Fisiologia ou Medicina de 1904, com o seu condicionamento clássico. Essa descoberta abriu caminho para o desenvolvimento da reflexologia e psicologia comportamental e mostrou ter uma ampla aplicação prática, inclusive no tratamento de fobias e nos anúncios publicitários, entre outras aplicações da medicina e das ciências cognitivas. Mais tarde, Pavlov trabalhou com a hipnose e ganhou notoriedade mundial, tendo sido um dos primeiros autores a apresentar uma teoria consistente para descrever os processos psicofisiológicos envolvidos no transe hipnótico através da fala.

Mais tarde, inspirado nos resultados dos seus estudos, Seligman escreveu o seu mais famoso livro: *Learned Optimism* (1998) ou «O otimismo aprendido». Os princípios do otimismo aprendido estudados pelo autor e os seus colaboradores apresentam uma visão mais otimista das situações. Teoriza o autor que o otimismo está intimamente ligado à melhoria do desempenho no trabalho, nos estudos, nos relacionamentos e, principalmente, na forma como enfrentamos as situações adversas da vida. As pessoas mais otimistas são mais felizes e plenas, o que significa que, da mesma forma que aprendem a ser negativas, as pessoas também podem aprender a ser positivas. Este trabalho foi a inspiração que o autor precisou para desenvolver os princípios da Psicologia Positiva. E qual a relevância disso nas nossas vidas? Simples: uma pessoa que experimente situações desfavoráveis prolongadas que a façam sentir-se impotente acaba por acreditar que não tem como escapar de situações dramáticas e acaba por se conformar com tudo o que lhe acontece. Perde a vontade de procurar mudanças, permanece negativa e convence-se de que não há alternativas. A psicologia já tinha sublinhado que, perante situações de extremo stress, um sujeito passivo é mais vulnerável do que um indivíduo proativo que enfrente as emoções e estabeleça uma analogia psicoespiritual com a experiência de morte. Por exemplo, as pessoas que vivem o luto, choram a morte de um ente querido no próprio momento e acompanham as cerimónias fúnebres superam melhor a perda e têm menos probabilidade de desenvolver algumas patologias, como a do stress pós-traumático, de que padecem normalmente as pessoas que, de alguma forma, são privadas de ir ao funeral ou se refugiam na medicação.

Enquanto os soluços de sofrimento continuavam a ecoar pelo consultório, apercebi-me de que o coração de Adelaide batia forte com a emoção. Sem saber o que fazer, o marido só tentava

enxugar as lágrimas que caíam teimosamente. Quando, por fim, consegui acalmá-la um pouco, dando-lhe sugestões de bem-estar e quietude, iniciei um exercício de visualização orientada com os dois ainda abraçados. Não podia deixar Adelaide permanecer muito tempo na dor emocional da perda, pois, desse modo, só iria recalcar a dor. Sussurrando-lhe num tom de voz de comando, instruí-lhe que recuasse um pouco no tempo e se visualizasse novamente a levar a filha para a escola. O meu objetivo era modificar a imagem do terrível acidente que a tinha vitimado. Em seguida, orientei-a para que visualizasse a filha, ao início da tarde, no final das aulas, e fizesse calmamente o percurso até casa. Ao mesmo tempo, sugeri-lhe que aproveitasse a viagem com a sua amada filha, para conversarem e falarem de tudo o que realmente necessitavam de dizer uma à outra. Com ela em transe, insisti para que fizessem as pazes, falassem do que ficara pendente e por dizer. Na hipnose, trabalhamos ao nível dos sonhos, e tudo é possível em prol do benefício do consulente. Estivemos mais de duas horas em transe hipnótico, e ela chorou baixinho durante todo o processo. Sim, eu também entrei em transe! É inevitável! Qualquer profissional de hipnose deve saber que só é possível fazer um excelente trabalho de cura quando se está ao nível do seu consulente. Lembro que toda a hipnose é, em última análise, auto-hipnose; e, eu entro com muita facilidade num estado de transe quando estou a praticar hipnoterapia.

Mais tarde, no final da sessão, após o seu despertar, interroguei-a sobre o que ela tinha experimentado:

«Eu vi mesmo a minha filha», disse-me, «e era muito real. Fiquei estupefacta por a ver sorrir e poder falar novamente com ela. E sentia-a tão viva, tão amorosa, que não a queria deixar partir. Foi então que ouvi a voz do Dr. Alberto Lopes que me dizia para falar com ela e lhe dizer tudo aquilo que ficou pendente entre nós. Comecei por lhe explicar que me senti muito triste

com a partida dela e também que me sentia culpada pelo sucedido. Nessa altura, ela falou comigo:

«— Querida mãe, não tens de te preocupar comigo. Eu não morri. Vivo lá no alto, bem no meio da luz. Isto aqui em cima é lindo, mãezinha! E quero que saibas que continuo a gostar de ti, que continuo a amar-te a ti e ao pai. Agradeço tudo o que fizeste por mim, fui muito feliz ao vosso lado — disse ela, envolvida em laivos de luz.

«— Mas eu quero-te aqui comigo, para sempre.

«— Eu estou sempre contigo, mãezinha, a viver no teu coração. E amo-te muito, mas preciso da tua autorização para partir. Preciso da tua bênção para entrar na luz, mãezinha.

«— Está bem, minha adorada filhinha! — respondi triste-nha, mas, ao mesmo tempo, aliviada por ver a minha filha sorridente e rodeada de seres feitos da mais pura luz. — Parte em paz, minha querida filha; eu amo-te para sempre.

«De repente, senti uma luz muito intensa e brilhante e vi uma imagem de luz que parecia um anjo a vir buscá-la. Levou-a por uma escada feita de luminosidade até entrarem na luz que brilhava bela e intensa lá no alto. No meio dessa luz intensa, avistei alguém e soube intuitivamente que era a sua avó. A minha querida mãe, que tinha partido anos antes, e que veio buscar a nossa menina, para tomar conta dela! Essa sensação deixou-me finalmente descansada.

«Sabe doutor», dizia-me ela visivelmente emocionada, «aquela visão fez-me perceber, finalmente, que o amor nunca é dependência nem apego. O amor é eterno, absoluto e nada exige em retorno! E eu sei que amo a minha filha o suficiente para a deixar entrar na luz. E isto foi muito libertador», concluiu Adelaide, visivelmente aliviada.

Sejamos francos, não sei se a hipnose de regressão é o meio mais adequado para falar com familiares que já partiram. Mas, não

restam dúvidas de que se opera em nós uma transformação, quando falamos com pessoas que amamos e já faleceram, numa sessão de reencontro psicoespiritual. Certamente, ficaria satisfeito por saber que em transe, ao projetarmos luz e amor no mundo espiritual, recebemos as graças concedidas em duplicado. Estou certo, e ninguém discordará, de que o amor é a única «mercadoria» que se multiplica quando se reparte. Realmente não sei se aquela experiência foi real, imaginária ou um desejo inconsciente de uma mãe que precisava de acalantar o sofrimento da perda. Mas uma coisa eu sei! Sei que aquela visão poderosa de reencontro com a filha querida, em que pôde novamente senti-la, abraçá-la, vê-la subir para a luz e, sobretudo, ter aquele diálogo interior com ela, funcionou como um bálsamo para a alma. Isso ajudou-a seguramente imenso a começar a curar a ferida aberta pela perda. Para aquela mãe sofrida, a evolução daquela criança perdida no mundo terreno era a sua própria experiência de redenção. Ela sentia que tinha realmente falado com a filha e estabelecido um contacto com algo superior que teve o dom de acalmar o seu sofrimento. Talvez continuasse a sentir dor, mas a ferida do sofrimento lancinante da perda tinha começado a sarar da forma mais bela possível. É esse o poder do amor. Há coisas que a Ciência não explica, mas o poder do amor, sim! Zibia Gasparetto (1961), conhecida escritora espírita brasileira que se notabilizou pelos seus livros escritos pela via da mediunidade, diz no seu notável livro *O Amor Venceu*: «A morte é só uma mudança de estado. Depois dela, passamos a viver noutra dimensão.» Segundo a autora, a morte é a mudança que estabelece a renovação. Quando alguém parte, muitas coisas se modificam na estrutura emocional de quem fica; e, sendo uma lei natural, essa mudança é sempre um bem, muito embora as pessoas não queiram aceitar isso inicialmente. Concordemos, a tristeza e a dor dos que ficam, mas sobretudo a negação, a raiva e a evocação reiterada de quem partiu, podem alcançar a alma

dos nossos entes queridos e dificultar-lhes a adaptação à sua nova vida no Além. Nas minhas sessões de trabalho psicoespiritual, em que uso a hipnose para trabalhar o luto patológico em transe, dizem-se sempre que os que já partiram também sentem a sensação da perda. Quem parte tem necessidade de seguir adiante, mas não consegue, devido às constantes lamentações e aos pensamentos de dor de quem fica. Acredite em mim, quem parte também sente tristeza, angústia e dor. Todos conhecemos pessoas que não aceitam a partida do seu familiar e clamam diariamente pela sua presença. E quem partiu ali fica, preso pelos nossos pensamentos, a nossa dor e os apelos constantes, do género: *preciso de ti*. Alguns seres desencarnados não conseguem vencer esse momento difícil, sentem-se presos ao lar que deixaram e ficam a pairar entre a sepultura e o lar dos entes queridos. Querem dizer-lhes que está tudo bem, mas não podem, porque o sofrimento dos que ficaram impede que se estabeleça o canal mediúnico. E ali ficam, no «limbo», a juntar as suas lágrimas às dos que ficaram, sem forças para seguir adiante, numa ligação doentia, que só exacerba a infelicidade de todos. Devemos ter coragem de amar depois do adeus. É esse o triunfo da vida sobre a morte. Dizem-me que a morte é uma viagem de ida e volta. Já alguma vez pensou nisso? É perfeitamente normal viver um período de sofrimento por quem partiu antes de nós; somos humanos, com as mesmas grandezas e misérias. Mas, por mais que esteja a sofrer pela separação, se alguém que você ama já partiu, demonstre que ama verdadeiramente essa pessoa. Liberte-a agora, porque as pessoas só morrem se as esquecermos no nosso coração. Gostaria de saber como estão, de lhes dizer que as ama e o quanto foram importantes na sua vida? Procure um bom profissional de regressão e peça-lhe para fazer uma sessão de reencontro psicoespiritual. A hipnose de regressão possui belas e valiosas técnicas para isso, trabalhando simultaneamente o vazio e a dor de quem ficou. Ou, então, algo mais

simples. Vá a um templo ou uma igreja, onde se sinta como se estivesse em casa, ou recolha-se simplesmente num lugar tranquilo, onde nada nem ninguém o possa incomodar, e visualize o seu ente querido à sua frente. Abraça-o e diga-lhe tudo o que ficou por dizer, transmitindo-lhe o que o seu coração sentir nesse momento. Fale do quanto o ama e do bem que lhe deseja. Despeça-se dele com alegria e, quando o recordar, procure vê-lo rodeado de luz, cheio de paz, feliz e refeito para a sua jornada até ao povo de luz. A morte não é o fim; ela pode ser o triunfo do amor sobre a finitude terrena. Em regressão, e a fazer fé nos relatos dos meus pacientes em transe, a separação é temporária. Tem amor suficiente aos seus entes queridos? Então, deixe-os seguir adiante e permita-se viver em paz, até ao tão esperado reencontro. Eu sei que este ponto de vista ainda carece de confirmação científica, mas reitero o que disse: «Há coisas que a Ciência não explica, mas que o amor entende.»

Creio que importa fazer uma profunda reflexão sobre estas notáveis experiências de transe e, talvez, reaprender a viver com os que partiram, porque, afinal, parece que eles não morrem, que a consciência deles persiste noutra dimensão. A julgar por estas experiências em transe profundo, eles não morrem, mas partem para outra dimensão. Tudo parece indicar que eles estão bem e nos querem dizer que agradecem tudo o que fizemos por eles; que nos amam muito e que, apesar de a sua etapa nesta existência espiritual ter chegado ao fim, o amor que sentem por nós é eterno e incondicional. Eles querem que o saibamos; querem que o nosso coração se encha de amor, pois, num futuro estarão novamente connosco. Talvez com outra roupagem, mas a alma é a mesma e a energia do amor estará sempre presente. Esse reencontro será a coisa mais maravilhosa que poderíamos desejar. Não sei o que pensa disso, mas a morte não é escuridão. É, sim, luz brilhante com poderes curativos. Isso é o que eu constato várias vezes nas sessões de hipnose de regressão.

Creio que, dentro destas formas humanas, somos seres intemporais e que, com a finitude terrena, nasce a verdadeira vida para um novo aprendizado. Erickson disse, um dia, que «a hipnose é um ato de amor»; efetivamente, uma sessão de despedida espiritual é um ato de profundo e verdadeiro amor.

Imagino-o neste momento a pensar: *Hum... é tudo tão irreal. Até que ponto terá a vivência de Adelaide em transe sido, de facto, real?* Pergunto, acha mesmo isso importante? Qualquer pessoa, independentemente das suas crenças pessoais ou religiosas, se parar um pouco para escutar e sentir a sabedoria do seu coração, tem a chave para tudo. Se tivesse de definir uma ferramenta de autoconhecimento para curar rapidamente os seus problemas, será que não escolheria a técnica mais cómoda, natural, humanizada e célere para sarar as suas feridas psicológicas? Se o seu problema é uma doença na alma, então, é natural que escolha uma terapia da alma. O segredo da hipnose clínica de regressão está na forma como trata as feridas da alma, já que nos permite contemplá-la com respeito e de uma forma mais profunda. A ferida que não cicatrizou deixou uma marca, porque foi associada a uma experiência passada que feriu o espírito. A hipnose de regressão cria as condições ideais para evocar essa experiência, permitindo-nos observá-la sob uma perspectiva mais construtiva. E, na segurança do consultório, permite evocar recursos, descobrir soluções novas e sarar a ferida aberta com sabedoria psicoespiritual. Estas viagens mentais são mais do que meras caminhadas ou, até, desejos conscientes — são caminhos de cura através do poder do amor e do reencontro com a sabedoria ancestral da nossa alma. Considero que esta é a mais linda e profunda das nossas viagens, o mergulho interior, porque nos faz sentir preenchidos e deixar de estar confusos, amargurados ou perdidos na vida, pois fomos abençoados pela sabedoria da alma. E essa é uma sabedoria que nunca esqueceremos, pois a hipnose deixa um efeito residual de cura que permanece

ao longo do tempo e transforma por completo a nossa vida. Seguindo a máxima da sabedoria oriental, «se uma pessoa tiver fome, não lhe dê um peixe, ensina-a a pescar», pergunto qual será a técnica mais cómoda e segura, que permite contemplar o meu próprio caminho de cura e que dá respostas às principais perguntas da vida? Aceito que existem muitos processos para o fazer — e seguramente que alguns também serão muito interessantes —, mas estou convicto de que a hipnose de regressão é uma dessas preciosas ferramentas que contém a chave dos mistérios do Universo.

Não esqueçamos a nossa herança genética: recebemos do Universo o poder da criação. Cada um de nós tem uma capacidade única para mudar o mundo; se soubermos usar as ferramentas ao nosso dispor da melhor forma, seremos capazes de o mudar num instante. Sabemos que, na verdade, a vida implica um desabrochar pessoal e fascinante, mas cuja natureza nem a Ciência nem a filosofia ou a religião conseguiram, até hoje, esclarecer inteiramente. E ainda sabemos outra coisa: que, à medida que formos compreendendo melhor o propósito das nossas vidas, irá surgindo uma nova mensagem para a Humanidade. Todo o cosmos está ligado por amor e gratidão. Quando o nosso coração se abre às possibilidades, começamos a reparar nas pequenas coisas que podem conduzir a enormes descobertas.

Espero que, ao longo deste livro repleto de questões, com umas tantas perguntas e cheio de histórias de casos reais, possa ensinar o leitor a ultrapassar o medo, a ansiedade e a dor. Se seguir os meus passos, passará a viver mais intensamente o momento presente e a apreciar mais completamente os seus prazeres, aceitando-se tal como é — o filho de um universo grandioso. Quem sabe se, no final, não compreenderá aquilo que todos nós temos em comum: somos todos filhos das estrelas, produto do Big-bang do início dos tempos, energia psicoespiritual condensada

em forma humana a viver uma experiência terrena. Para além da vida e da morte, do espaço e do tempo, somos seres eternos e imortais cuja existência atravessa toda a eternidade. Quer saber mais sobre o seu papel na escola da vida? Acompanhe-me no próximo capítulo!

A HIPNOSE NÃO É TUDO. MAS É O PRINCÍPIO DE TUDO.

De que falamos quando nos referimos à hipnose? O que são o transe hipnótico e os estados alterados de consciência?

Com base na sua experiência pessoal e em fortes evidências científicas, o doutor Alberto Lopes leva-nos numa viagem pelos confins da nossa mente mais profunda, orientando-nos num mergulho introspetivo em direção a uma verdadeira mina de pedras preciosas que, bem explorada, pode enriquecer a nossa vida com importantes aprendizagens.

Não esquecendo que, em última análise, toda a hipnose é realmente uma auto-hipnose, este livro explica como e onde a hipnose pode mudar de forma positiva a nossa maneira de pensar e o nosso comportamento para, assim, melhorar a nossa vida. Os casos que apresenta são casos reais, em que a hipnose de regressão foi eficaz no tratamento dos mais diversos problemas:

- Depressão e ansiedade;
- Medos e fobias;
- Implicações do cancro;
- Adições como o tabaco e o álcool.

O cérebro humano é um maravilhoso computador capaz de quase tudo. Porém, não traz manual de instruções, e a hipnose de regressão pode ser o guia que procuramos para mudar a nossa vida.


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-48-4



9 789898 873484

Saúde e Bem-Estar