



Você sabe o que, exatamente, acontece no cérebro de uma pessoa que está hipnotizada? Para responder essa pergunta, David Spiegel, psiquiatra e professor da universidade de Medicina de Stanford, e seus colegas decidiram escanear o cérebro de 57 pacientes durante o transe, para ver se a hipnose deixava uma marca.

Sim, a hipnose deixa 3 rastros nítidos no cérebro: regiões distintas dele alteram a atividade e conectividade enquanto se está hipnotizado.

Essa nova descoberta foi relatada em um estudo publicado no jornal de Oxford, Cerebral Cortex. E foi anunciada por vários blogs da área da saúde e da ciência.

Primeiro descrevemos como foi realizada a pesquisa, e a opinião do psiquiatra David Spiegel, autor da pesquisa. E da mesma forma que foi divulgado o estudo pelos principais sites do ramo (Neuroscience News e StatNews), ao final complementaremos com a nossa opinião.

## ***Divisão entre hipnotizáveis e “não-hipnotizáveis”***



Spiegel e seus colegas selecionaram 545 participantes saudáveis e os submeteram a testes para saber o quão facilmente eram hipnotizáveis. Selecionaram apenas os sujeitos com as maiores e as menores notas na escala, os intermediários foram desconsiderados.

O grupo resultou em:

- 36 pessoas altamente hipnotizáveis
- 21 indivíduos que pontuaram o nível mais baixo da escalas.

Obs.: Continue lendo para saber porque não acreditamos nessas escalas e muito menos em pessoas “não-hipnotizáveis”.

## ***Escanear o cérebro dos participantes em hipnose***



Eles observaram os cérebros desses 57 participantes usando ressonância nuclear magnética funcional, que mede as mudanças no fluxo sanguíneo que decorrem da alteração da atividade elétrica cerebral.

Cada pessoa foi digitalizada em quatro situações diferentes:

1. Sem pensar em nada particular.
2. Recordar-se do dia em detalhes.
3. Após uma indução de hipnose, lembrando de um momento feliz.
4. Após uma indução de hipnose, lembrando ou imaginando as férias.

“Foi importante ter as pessoas que não podiam ser hipnotizadas como controles”, disse Spiegel. “Caso contrário, você poderia ver coisas acontecendo nos cérebros daqueles que estão sendo hipnotizados, mas não saberia ao certo se está associada com a hipnose ou não.”

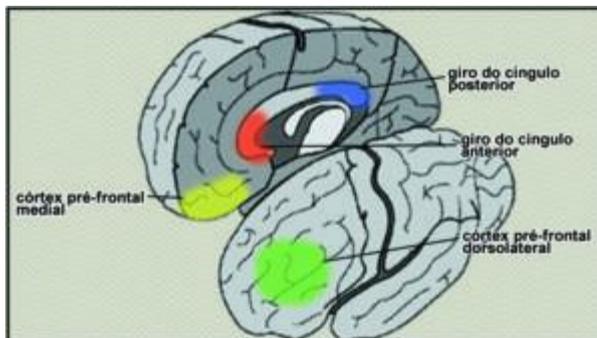
## ***Análise dos resultados***



Foram descobertas três impressões no cérebro sob hipnose. Durante ambas as fases que era usada hipnose, foi possível detectar claramente alterações na atividade e em conexões de partes específicas do cérebro.

Cada alteração foi observada apenas no grupo hipnotizável e só enquanto eles estavam em hipnose. Portanto, é inquestionável que a hipnose foi a responsável pelas alterações.

## ***Áreas do cérebro afetadas pela hipnose***



1. Foi observado uma diminuição da atividade em uma área chamada giro do cíngulo anterior, saliência que faz parte da rede neural cerebral.

Segundo estudos, essa região ajuda as pessoas a se manterem vigilantes sobre seu ambiente externo.

*“Na hipnose, você está tão absorvido que não está se preocupando com qualquer outra coisa”, explicou o pesquisador. Spiegel notou que pessoas altamente hipnotizáveis também estão mais propensas a se envolverem em um pôr do sol ou um filme.*

2. Foi notado um aumento nas conexões entre duas outras áreas do cérebro: o córtex pré-frontal dorsolateral e ínsula.

Ele explica isso como uma conexão cérebro-corpo que ajuda o processo cerebral e controla o que está acontecendo no corpo, por exemplo, regulando o quanto de dor nós sentimos.

3. Por último, a equipe de pesquisa também observou conexões reduzidas entre o córtex pré-frontal dorsolateral e da rede neural em modo padrão, que inclui o pré-frontal medial e o giro do cíngulo posterior.

Para Spiegel, esta diminuição da conectividade funcional provavelmente representa uma desconexão entre as ações de alguém e a consciência de suas ações. “Quando você está realmente envolvido em alguma coisa, você realmente não pensa em fazer isso – você apenas faz” Durante a hipnose, este tipo de dissociação entre ação e reflexão permite a pessoa se envolver em atividades tanto sugeridas por um terapeuta ou autossugeridas, sem precisar dedicar esforços mentais para estar consciente sobre a atividade.

## ***Novo horizonte para hipnose científica***



Pessoas altamente hipnotizáveis também estão mais propensas a se envolverem em um pôr do sol, segundo Spiegel

De acordo com Spiegel, isso é um grande feito pelos seguintes motivos:

- Apesar de uma crescente valorização do potencial clínico da hipnose, pouco se sabia sobre como ela funciona a um nível fisiológico.
- Pesquisadores já haviam escaneado cérebros de pessoas submetidas à hipnose, mas esses estudos foram concebidos para identificar os efeitos da hipnose sobre a dor, a visão e outras formas de percepção, e não o estado da própria hipnose.
- Esta é a primeira vez que mostramos o que acontece no cérebro de uma pessoa que está hipnotizada. Isso é uma função natural e normal do cérebro. É uma técnica que evoluiu para nos permitir fazer as coisas rotineiras sem pensar, e podermos nos envolver nas coisas que realmente importam para nós.

## ***Hipnose poderia substituir remédios***



Spiegel relata:

“Em pacientes que podem ser facilmente hipnotizados, sessões de hipnose têm se mostrado eficazes na redução da dor crônica, dor de parto e outros procedimentos médicos; tratamento de vício em cigarro; transtorno de estresse pós-traumático; alívio de ansiedade, depressão ou fobias.

As novas descobertas sobre como a hipnose afeta o cérebro podem pavimentar o caminho para o desenvolvimento de tratamentos para o resto da população – àqueles que não são naturalmente suscetíveis à hipnose.

Certamente estamos interessados na ideia de que se pode mudar a capacidade das pessoas em serem hipnotizadas. Agora que sabemos quais regiões do cérebro estão envolvidas, podemos usar esse conhecimento para alterar a capacidade de alguém ser hipnotizado, ou aumentar a eficácia da hipnose para problemas como o controle da dor.

Um tratamento que combina a estimulação do cérebro com a hipnose pode melhorar os efeitos analgésicos conhecidos da hipnose e potencialmente substituir analgésicos viciantes, com muitos efeitos colaterais e ansiolíticos (medicamentos para controlar ansiedade).

Mais pesquisas, no entanto, são necessárias antes de uma algo assim poder ser implementado.

## ***De onde vem a capacidade de ser hipnotizado?***

“Pessoas que tiveram experiências traumáticas tendem a se desconectar de outras pessoas ou situações de alguma forma. Em nível neurobiológico, essas experiências podem ter fortalecido e enfraquecido conexões entre certas regiões do cérebro – mudanças que os fizeram capazes de serem hipnotizados mais tarde na vida. Mas estresse não é o único caminho à hipnose. Estudos também mostraram que pessoas que usaram muito a imaginação na infância – seus pais liam histórias por exemplo – também parecem ser mais hipnotizáveis quando crescem.” Diz o pesquisador.

## ***Diferenças neurológicas em pessoas altamente hipnotizáveis***



Também há pesquisas (mais antigas) que mostram que pessoas mais hipnotizáveis têm estruturas diferentes no cérebro.

Um estudo de 2004, conduzido por pesquisadores da Universidade de Virginia revelaram que sujeitos propensos a serem hipnotizados têm diferenças estruturais em seus cérebros.

No estudo, sujeitos altamente hipnotizáveis, na média, tinham um rostrum (parte do corpo caloso) 31.8% maior, uma parte do cérebro que envolve a alocação da atenção e a transferência de informação entre o córtex pré-frontal. [1,2]

## ***Então, a hipnose não funciona em todos?***



Funciona sim! Pelo menos nos convencemos disso todos os dias, com nossos clientes ou nossos alunos.

Você conhece a história Renato – o homem não-hipnotizável?

Renato, um amante da hipnose de 59 anos, fez 29 cursos área, estuda e aplica a hipnose profissionalmente há muitos anos. Então, ele foi a um treinamento da OMNI e disse:

“Já tentei diversas vezes ser hipnotizado, com praticamente todos os professores do Brasil. Já tentaram todos tipos de técnicas. Infelizmente, eu sou um desses que não pode ser hipnotizado.”

Mas o “problema” REAL do Renato era não entender a fundo a hipnose, e que para ela funcionar, só dependia dele.

Resultado? Assim que ele teve esse entendimento e conseguiu passar pela experiência, parecia uma criança que ganhou um presente. E ele realmente ganhou: a capacidade de se colocar nesse estado instantaneamente.

E a história do Renato se repete em TODOS os treinamentos OMNI, em todas as partes do mundo!

Por isso, não acreditamos que existam pessoas não-hipnotizáveis.

Em 1957, Elman e milhares de seus alunos médicos ajudavam mulheres a realizarem partos sem dor, utilizando a hipnose. E pelo o que contam da época, era raríssimo não funcionar.

O ponto é: se não existir medo e houver um entendimento REAL do que é hipnose e como deixa-la acontecer, todos são igualmente hipnotizáveis.

## ***As pesquisas científicas são erradas?***



Considere o seguinte caso:

É criado um grupo de 1000 pessoas de uma mesma cidade, entre 20 a 25 anos, e todos são jogados no meio de uma piscina de 2 metros de profundidade.

- 200 pessoas facilmente nadam até a borda e saem da piscina;
- 500 pessoas conseguem sair, porém com muito esforço;
- 300 precisam ser resgatadas, para não se afogarem.

Conclusão:

- 20% da população nada muito bem.
- 50% pode nadar, mas tem dificuldade.
- 30% é incapaz de nadar.

Essa conclusão estaria correta?

Estaria, se considerar só a região da pesquisa. Mas isso é apenas a situação atual e daquela região.

30% é incapaz de nadar AGORA. Mas provavelmente, após observar a reação que uma pessoa incapaz de nadar teve ao cair na água, com 5 minutos de instruções ela estaria no grupo dos 50%.

É exatamente assim na hipnose.

Na prática, percebemos que 90% dos clientes aceitam sugestões de amnésia na primeira sessão, enquanto esse número deveria ser 23% (Kirsch et al, 1995). Tudo porque ajudamos o cliente entender a hipnose de acordo com sua própria base de conhecimento (como é explicado no final do artigo).

Mas afinal, como entender a hipnose de forma científica?

## ***Conceito de hipnose se enquadra à ciência***

A ciência está aos poucos entendendo melhor como a hipnose funciona. Mas o que torna essas descobertas ainda mais interessantes, é que elas sempre reafirmam os conceitos descobertos na prática, por Dave Elman. (Ele foi provavelmente quem mais contribuiu para hipnose na história, saiba mais sobre ele [aqui](#).)



*"Hipnose é atravessar o fator crítico da mente consciente e estabelecer um pensamento seletivo aceitável" (Dave Elman)*

- ***"Atravessar o fator crítico da mente consciente"***

Relacionado com a 3ª parte citada no estudo científico de Spiegel:

A hipnose reduz conexões entre a parte analítica do cérebro, responsável por julgamentos e a parte relacionada ao pensamento introspectivo, imaginação, sonhar acordado.

Interpretação: Durante a hipnose, temos uma maior capacidade de não julgar ou analisar como verdadeiro ou falso, aquilo que imaginamos para nós mesmos.

- ***"Estabelecer um pensamento seletivo aceitável"***

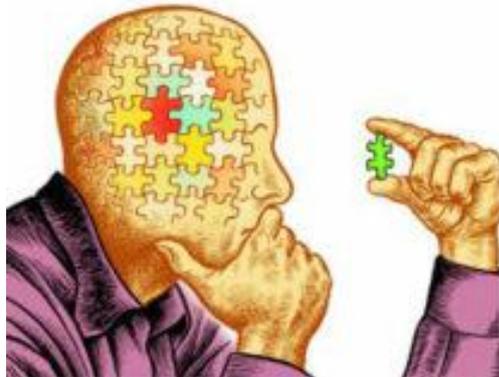
Pode se correlacionar com a 1ª parte citada no estudo:

Durante a hipnose, há uma diminuição de atividade nas regiões do cérebro que ajudam as pessoas a se manterem vigilantes sobre seu ambiente externo.

Interpretação: Assim temos mais facilidade para nos envolvermos em um pensamento seletivo, único.

Mas falta uma coisa... e o "aceitável"?

***O ingrediente mágico da hipnose – que a ciência ainda não sabe.***



É esse ponto chave que dificulta o potencial da hipnose se encaixar 100% em pesquisas científicas.

Num estudo científico, é necessário haver processos idênticos (por isso geralmente utilizam áudios de relaxamento para induzir a hipnose). Mas nem todos os sujeitos têm a mesma "base de conhecimento" para entender a hipnose, e muito menos em como fazê-la acontecer. Logo, não funciona com todos.

A hipnose é um processo ativo, depende muito mais do sujeito fazer acontecer, do que das palavras do hipnotista. (Inclusive, há estudos que corroboram com essa afirmação – Gail Comey and Irving Kirsch, 1999).

O sujeito precisa saber como guiar sua própria mente, para realizar as instruções do hipnotista (ou do áudio). A esse entendimento, damos o nome de atitude mental.

Aí que entra a palavra "aceitável".

O passo principal para alcançar a atitude mental correta é ter a intenção de que a sugestão se realize. Logo, o pensamento precisa ser para o sujeito uma ideia aceitável, possível de imaginar, acreditar e, acima de tudo, gostar.

Porém, cabe ao hipnotista ensinar e garantir que o sujeito aprendeu a atitude mental correta.

Elman resumia esse conceito em uma frase:

"Queira que aconteça, deixe que aconteça e, acima de tudo, faça acontecer."

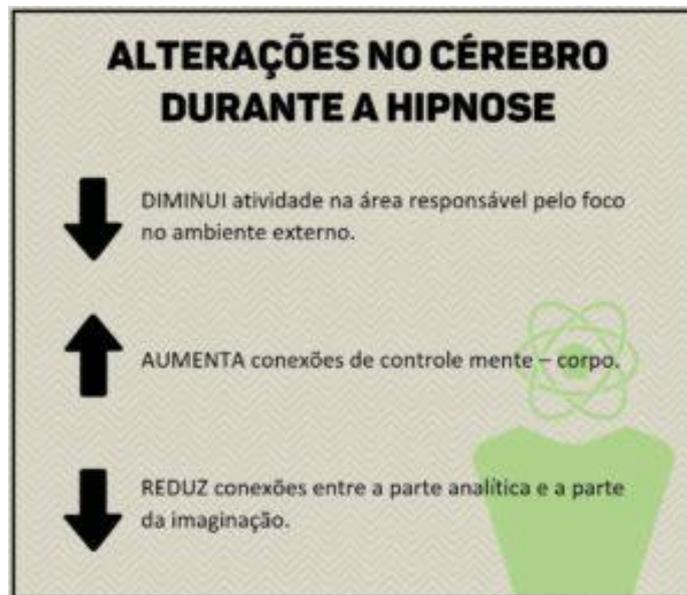
Na infância, todos nós conhecíamos essa atitude mental. Mas, por algum motivo, há pessoas que desaprendem isso quando cresce e então precisa reaprender (ou até mesmo praticar um pouco).

Portanto, o que importa é: a hipnose é um benefício acessível igualmente a todos.

"A hipnose é a forma ocidental mais antiga da psicoterapia, mas ela já foi ofuscada com relógios de bolso balançando e capas roxas. Na verdade, é um meio muito poderoso para mudar a forma como usamos nossas mentes para controlar a percepção e os nossos corpos.

Conclui Spiegel.

## **RESUMO:**



- A hipnose deixa 3 rastros no cérebro
- Segundo as pesquisas científicas, nem todos podem ser hipnotizados. Mas para nós, isso é algo perfeitamente possível.
- Pessoas que conseguem "se perder" em filmes e num por do sol, se permitem passar pela hipnose mais facilmente.
- Crianças que usam muito a imaginação, tendem a ser adultos que conseguem passar pela hipnose mais facilmente.
- A chave para qualquer pessoa conseguir aproveitar da hipnose, é ter a atitude mental correta de gostar das sugestões e saber que funcionarão.