

SAÚDE ■ RECOMENDADA PARA DOENTES DE CANCRO

# Hipnose ajuda cura de dores e fobias

Professor espanhol está a dar aulas no Porto. Mas adverte que pode haver efeitos secundários

JOÃO CARLOS MALTA ■ Porto

Sobre a hipnose floresce uma quantidade infindável de mitos que a faz entrar no domínio do transcendente. A imagem do estalar de dedos que deixa o doente inconsciente de olhos voltados para o seu subconsciente é das mais presentes. Para contrariar estes preconceitos, o professor espanhol António Capafons Bonet está em Portugal a leccionar um curso de hipnose clínica. O objectivo é mostrar que esta técnica é sobretudo de controlo e autocontrolo e que pode ser uma solução única para dores crónicas e fobias sociais.

Segundo o professor titular de Personalidade, Avaliação e Tratamentos Psicológicos da Faculdade de Psicologia da Universidade de Valência, a hipnose é um "conjunto de técnicas que se usam de forma integrada com outros tipos de tratamento" e que se for aplicada sozinha "de nada serve".

Como alvos terapêuticos primordiais, o especialista espanhol salienta o alívio de dores crónicas, por exemplo dos doentes de cancro, e de dores agudas. Outra área por excelência da hipnose é a dos tratamentos psicológicos que permitem reduzir a medicação e encurtar o período de tratamento em casos de depressão. Hipertensão, fobias sociais, tabagismo e obesidade são outras patologias que podem ser tratadas através desta técnica.

O curso que está a ser leccionado na Cooperativa de Ensino Superior Po-



▲ CAPAFONS BONET ADVERTE PARA O PERIGO DE RECORRER A CHARLATÃES

liténico e Universitário é aberto a enfermeiros, dentistas e psicólogos. Para Capafons Bonet só quem exerce uma profissão na área da saúde e tem habilitações para praticar a hipnose o deve fazer. Todos os outros são charlatães que se podem tornar perigosos. Os principais problemas que podem advir da hipnose, segundo o clínico, são exactamente "o desconhecimento das técnicas por quem as aplica" e as "técnicas regressivas". Neste último caso, se o hipnotizador não estiver prepara-

do para lidar com fobias sociais, poderá provocar efeitos secundários, incluindo falsas recordações.

Apesar de afirmar que existem tantos métodos de hipnose quanto pessoas que a praticam, o mais usual consiste numa entrevista em que o doente fala dos problemas que tem e o clínico vai introduzindo algumas informações sobre a hipnose. Posteriormente, com a ajuda de um relógio ou pêndulo, o paciente fica hipnotizado. Curiosamente, tal prática é proibida em Espanha. ®