

começa a visualizá-las e, melhor ainda, a sentir-se tranquilo quando as visualiza. Aprende com o seu próprio cérebro a reescrever aquela relação com o tabaco.

Assim, a utilização da hipnose como forma de induzir um estado modificado de consciência é à partida uma abordagem interessante. No entanto, e por essa razão se justifica este esclarecimento, existem muitas formas de usar a hipnose com este fim.

Numa das suas recentes edições, o *European Journal of Clinical Hypnosis* (publicado pela *British Association of Medical Hypnosis*) produziu um trabalho de compilação de alguns dos mais relevantes estudos realizados na Europa, Estados Unidos e Austrália. Nesse artigo as taxas de eficácia da utilização da hipnose para este fim variam entre uns conservadores 20% e uns fantásticos 81%. Para a discrepância destes resultados contribuem acima de tudo o protocolo terapêutico e a metodologia do estudo.

De facto, existem muitas formas de usar a hipnose para deixar de fumar, mas tanto as expectativas, como a imagem que existe por parte de quem procura este tipo de abordagem, focam a famosa sessão única para deixar de fumar. Ou seja, numa só sessão o fumador passa desta sua condição a uma nova condição de ex-fumador.

Este é o procedimento que habitualmente proponho e utilizo para com as pessoas que me procuram. Este é também o protocolo de muitos hipnoterapeutas certificados pelo *London College of Clinical Hypnosis* em Portugal.

Mas se a expectativa da sessão única é a sua expectativa em relação à hipnose, considere a possibilidade de falar um pouco com o hipnoterapeuta com que pensa trabalhar. Averigüe de que forma ele usa a

hipnose e, de uma forma simples (tanto quanto um telefonema ou um email permitir), conheça um pouco a estrutura do seu procedimento. Podem existir algumas variações.

É importante que se sinta seguro com estas respostas e com a descrição do procedimento. Deixar de fumar com a hipnose não deverá ser nunca um procedimento que envolva ansiedade ou qualquer tipo de sofrimento.

Alguns hipnoterapeutas podem considerar ainda a existência de uma sessão de acompanhamento ou de reforço, cujo custo está normalmente incluído no custo inicial. Muitas vezes realizo estas sessões; na maior parte das vezes as pessoas dispõem-na, podendo eventualmente utilizá-la mais tarde.

Dependerá muito da estrutura das motivações de cada pessoa, mas acima de tudo é uma abordagem que visa a criação de uma nova forma de estar e de se sentir. Uma forma de estar caracterizada por mais saúde, energia, equilíbrio e satisfação consigo próprio.

Com a hipnose clínica não é convidado a fazer um sacrifício mas sim a criar um novo prazer: o prazer de não fumar.

www.marioruisantos.net
www.parardefumar.com.sapo.pt
www.hipnose.net

capacidade de visualização e de aceitação de novas e saudáveis directivas é aumentada. Desta forma um fumador que não se imagina sequer a passar por determinadas situações da sua vida sem o cigarro

