

VIDAS ALÉM DA VIDA

Um relato
extraordinário a
respeito da
regressão através
da hipnose.
Escrito por um dos
mais requisitados
discípulos do
Dr. Brian Weiss.

MARCO NATALI



Dr. Marco Natali

**Vidas
além
da
Vida**

Um relato extraordinário a respeito da Regressão
através da Hipnose, expondo pesquisas,
depoimentos e técnicas.

SUMÁRIO:

Sumário	3
Desejo expressar minha gratidão	6
Mensagem	7
Prefácio	8
Para Contatar o Autor	12

PRIMEIRA PARTE – INTRODUÇÃO E RELATOS DE CASOS

Pesquisando Técnicas Hipnóticas	14
Desenvolvimento de Capacidades	19
Enurése	21
Espinhas	22
Medo de Avião	23
Medo do Parto	23
Melhora na Conversação em Inglês	24
Obesidade	25
Primeiro Caso	
Segundo Caso	
Terceiro Caso	
Tique Nervoso	29
Urticária	30
Verrugas	31
Entrando no Mundo da TVP	33
O Inconsciente Coletivo de Jung	35
O caso Helena	38
Evolução Terapêutica	47
A Busca Fundamental	57
Helena Consegue Alta	61
A Teoria do Micélio Cósmico	62
O Evoluir do Caso Helena	66
Outros Casos de Regressão	68
Caso de Abuso Sexual na Infância	69
Caso de Obesidade Reincidente	69
Caso de Afetividade Mal Direcionada	71
Caso de Sexualidade Compulsiva	73

SEGUNDA PARTE – PERGUNTAS SOBRE HIPNOSE

Perguntas Sobre Hipnose	78
O que é Hipnose?	
Todas as hipnoses são iguais?	
O hipnoterapeuta possui algum tipo de poder?	
Quando estamos hipnotizados perdemos a consciência?	
Que tipo de fenômeno pode ser alcançado através da hipnose?	
Para que haja hipnose é imprescindível que haja relaxamento?	
Quando uma pessoa é hipnotizada há alguma modificação em suas ondas cerebrais?	
No nosso dia-a-dia normal, ficamos hipnotizados?	
Para que pode ser utilizada a hipnose?	
Quando hipnotizada uma pessoa é capaz de fazer coisas que normalmente não faria?	
O que sentimos, quando somos hipnotizados?	
Como é feita a indução hipnótica?	
Qual a diferença entre Hipnose e Hipnoterapia?	
De que forma a Hipnoterapia é superior aos métodos terapêuticos tradicionais?	
É possível se utilizar a hipnose para controlar hábitos compulsivos de forma que se consiga parar de fumar ou perder peso?	
Todas as pessoas podem ser hipnotizadas?	

TERCEIRA PARTE – MÉTODOS DE HIPNOSE

Método de Hipnose de Torres Norry	89
Metodologia de Davis e Husband	
Metodologia de Torres Norry	
Métodos de Hipnose de Indução Rápida	93
Método de Arnold Furst	
Métodos de Dave Elman	
A Técnica do Ponto na Mão	
A Técnica das Escadas Rolantes	
Método de Auto-Hipnose	98
A Auto-Hipnose	
Método de Auto-Hipnose	
O “por que” de Certos Conteúdos	

QUARTA PARTE – PERGUNTAS SOBRE REGRESSÃO

Perguntas Sobre Regressão	106
O que é regressão?	
Quantos tipos de regressão há?	
Todas as regressões são feitas da mesma forma?	
Quando vivenciamos a regressão perdemos a consciência.	
Que tipo de fenômeno pode ser alcançado através da regressão?	
Para que pode ser utilizada a regressão?	
O que sentimos quando somos regredidos?	
Como é feita a indução que conduz à regressão?	
De que forma a regressão é superior aos métodos terapêuticos tradicionais?	
É possível utilizar a regressão para controlar hábitos compulsivos de forma a que se consiga parar de fumar ou perder peso?	
Todas as pessoas podem fazer regressão?	
A regressão foi descoberta apenas recentemente?	
Que critérios devo usar para escolher um terapeuta de regressão?	
O que é “réverie”?	
Quais são os melhores livros para lermos sobre regressão em português?	
Durante a regressão os pacientes apresentam algum tipo de sintoma ou reação fisiológica que permita se constatar a veracidade da regressão?	
Não há possibilidade de fraude na regressão?	
Cuidado com a curiosidade.	
Avisos importantes.	
Regressão	

QUINTA PARTE – MÉTODOS DE REGRESSÃO

Método de Florence Wagner McClain	120
Método de Brian Weiss	
Descrição de duas sessões de regressão.	
Considerações Finais	

SEXTA PARTE – BIBLIOGRAFIA

Bibliografia Regressão	132
------------------------------	-----

Desejo expressar minha gratidão

A meus filhos, Fabio e Cristiano, que estão trilhando seus próprios caminhos nesta vida, como já trilharam em tantas outras.

A meus amigos Dr. Osmard Andrade Faria e Paulo Renaud, experientes praticantes da hipnose, expoentes dessa arte em nosso país.

Aos Drs. Brian Weiss, George G. Ritchie e Raymond Moody, que souberam me espicaçar o desejo de descobrir minhas próprias respostas a respeito deste tema tão contraditório.

À memória de Milton Erickson por ter aberto o caminho que me trouxe o fascínio pela hipnose e por tornar possíveis as experiências que resultaram neste livro.

A José Roberto Romeiro Abrahão, o sábio Abrahão (wiseab), pela muito importante ajuda que tornou possível a publicação deste livro no formato eBook, permitindo que sua mensagem atinja um número muito maior de leitores do que conseguiria se apenas fosse impresso em papel.

Aos pesquisadores do passado remoto que por sua bravura ideológica e firmeza de caráter estabeleceram o palco para as pesquisas posteriores que conduziram ao plano de descobertas que estamos vivenciando e que, através desta obra, me ajudaram a colocar ao alcance de muitos.

Aos pacientes que me permitiram citar seus casos clínicos respeitadas suas identidades e a ética envolvida.

Aos alunos de meus cursos de pós-graduação nas Faculdades e Universidades em que ministrei aulas, pelo apoio logístico nas buscas na Internet e outras fontes acadêmicas.

Aos alunos de meus cursos a respeito de técnicas de regressão e hipnose em todo o Brasil e no exterior, pelo interesse sério em trilhar caminhos comprovados e úteis nesta arte.

À Igreja da Ciência Divina (<http://www.cienciadivina.com.br>) pelos ensinamentos que têm norteado a minha vida.

Mensagem

Existem pessoas que ao passarem por este mundo fazem de seu ideal a tarefa de levar amor e sensibilidade aos corações que delas se aproximam.

Da mesma forma que o jardineiro não consegue tirar das mãos o perfume das flores que colhe, tais pessoas mantêm no semblante a irradiação do amor que exprimem.

Que tuas pegadas sobre a terra sejam marcos preciosos, atestando que por estes caminhos passa um ser humano que se lembra do exemplo do nazareno e sabe, como ele, num ato de respeito à divindade interior, doar-se com amor em prol de um ideal construtivo e gratificante, que contribui para fazer de nosso pequenino planeta um mundo melhor.

Dr. Marco Natali

*"Duvidar de tudo ou crer em tudo.
São duas soluções igualmente cômodas,
que nos dispensam, ambas, de refletir."
Henri Poincaré*

PREFÁCIO

Conta-se que uma mulher sonhou que tinha entrado numa loja próxima ao mercado central de sua cidade e que, surpresa, descobriu que quem estava atendendo atrás do balcão era o próprio Deus.

- *O que tem para vender nesta loja?* Perguntou a mulher.
- *Qualquer coisa que você queira dentro do seu coração.* Respondeu Deus.
- *Puxa! Então eu quero amor, felicidade, saúde, riqueza...*
- *Tudo bem,* respondeu Deus, *só que aqui não vendemos frutos, vendemos apenas sementes.*

Esta parábola, que ouvi pela primeira vez de um de meus professores de hipnose, tem muito a ver com minhas pesquisas a respeito da **TVP - Terapia de Vidas Passadas**.

Nada do que aprendi ao longo do caminho da regressão como técnica terapêutica me veio de mão beijada, recebi tudo em semente, tive que semear, regar, podar, cuidar, zelar e só depois de algum tempo, passei a colher frutos úteis.

Às vezes a vida nos faz enfrentar acontecimentos tão marcantes que somos forçados pelas circunstâncias a dar uma guinada significativa em nossas atividades e até mesmo a rever muitos de nossos valores.

Minha vida profissional não foi muito diferente de outros terapeutas brasileiros e, como a de todos, também teve sua dose de esforços e tropeços, de dedicação, de pesquisa e de luta.

Cursei a Faculdade de Psicoterapia, dirigida pelo padre Marcos Alija Ramos, no início dos anos setenta - foi através dessa faculdade que comecei a me interessar pelos meandros da mente humana e seus mistérios.

Mais tarde iniciei o curso de Psicologia na então Faculdade São Marcos (hoje Universidade) e depois me transferi para a Faculdade Paulistana.

Como muitos de meus colegas, também não estava satisfeito com o currículo vigente no Brasil na época, que só prestigiava as escolas freudianas e comportamentalistas.

Numa busca incessante de conhecimentos, fiz inúmeros cursos que abrangiam desde a Cientologia de Hubbard até a Neurolingüística de Bandler e Grinder.

Embora tenha familiaridade com as técnicas da Gestalt e tenha inclusive estudado com a renomada Dra. Violet Oaklander, especializei-me nas técnicas terapêuticas da Neurolingüística e da Hipnose.

Iniciei meus estudos de Hipnose Ericksoniana com o Dr. Allan Ferraz e prossegui através de cursos com o Dr. Jeffrey Zeig diretor da M. E. Foundation de Phoenix no Arizona e com o Dr. Ernest Rossi o mais famoso psicobiologista deste século.

Além da Hipnose Ericksoniana, estudei muitas outras escolas de hipnose, tendo, entre outros, aprendido os métodos de Dave Elman, Gerald Kein, Gil Boyne, Jeffrey Zeig, Ormond McGill e Roy Hunter.

Mais tarde, já clinicando e tendo publicado sessenta e três livros (na época, hoje chegam próximo aos 80 livros publicados), a respeito de diversas especialidades, inclusive neurolingüística, iniciei minhas atividades como professor de Pós Graduação, através do INPG - Instituto Nacional de Pós Graduação, tendo ministrado aulas em inúmeras Faculdades e Universidades brasileiras; entre outras: Centro de Ensino Superior de São Carlos; Faculdade de Ciências Econômicas de São José do Rio Preto; FURB - Universidade Regional de Blumenau; ICE - Instituto Cuiabano de Educação; ISCA - Instituto Superior de Ciências Aplicadas de Limeira; UNITAU - Universidade de Taubaté; Universidade Católica Dom Bosco de Campo Grande, etc...

Em 1996, recebi homenagem da Câmara Brasileira do Livro por vinte e cinco anos de contribuição ao mundo dos livros.

Em 1997, recebi PHD em Programação Neurolingüística pela World University (USA) e Doutorado em Terapia Neurolingüística pela World Development University (India).

Como alguns outros, do campo da psicoterapia, também eu, cheguei às técnicas de Regressão por acontecimentos alheios à minha vontade.

Apresentada por um de meus alunos, em 1992 aceitei uma nova paciente - uma jovem senhora de trinta e dois anos, casada e mãe de um casal de filhos a quem chamarei Helena, para preservar sua privacidade e a ética da minha profissão.

A anamnese de Helena revelou um caso típico de angústia, mesclado com estados depressivos, que havia sido diagnosticado como Síndrome de

Pânico por outros terapeutas que consultara antes de vir a mim - nada de muito extraordinário em seu quadro clínico.

No prosseguir das sessões terapêuticas - inicialmente duas por semana e mais tarde reduzida para uma - parte dos sintomas cessou mas ainda se manifestavam estados depressivos de quando em quando.

Em uma determinada ocasião estávamos recorrendo à "linha do tempo" (uma técnica da Neurolingüística em que o paciente é convidado a revisitar fatos marcantes de seu passado), parecia haver um certo "nó" preso à vida intra-uterina de Helena (período anterior a seu nascimento).

Resolvi recorrer à hipnose para acelerar o processo e quando lhe dava sugestões para recuar no tempo - estávamos na vida intra-uterina - ela extrapolou para o que se revelou ser uma vida passada.

Interrompi a sessão, trazendo-a de volta à consciência, sem dificuldades.

Havia me utilizado da técnica hipnoterápica de Torres Norry, que era uma variante da hipnose processual de Davis & Husband - tudo bastante tradicional e acadêmico; nenhuma chance para deslizos e erros.

Três sessões depois, resolvi recorrer novamente à hipnose e mais uma vez se manifestaram os mesmos efeitos.

Desta vez segui em frente e os resultados, obtidos a nível terapêutico, foram excepcionais, progressivos e sólidos, como relatarei mais à frente neste volume.

É claro que, por ser brasileiro, reconheço em minha formação laivos culturais típicos de um país cujo sincretismo religioso o torna ímpar se comparado aos países do primeiro mundo, mas na ocasião em que estes fatos se deram eu não passava de um agnóstico, sem nenhuma inclinação a esoterismos e quejandos.

Reagi de maneira bem céptica às manifestações que ocorriam durante as sessões de hipnose e as atribuí à metáfora do inconsciente coletivo de Jung.

Mas embora fossem discutíveis as interpretações do que estava ocorrendo, os resultados eram palpáveis e a melhora da paciente uma constante.

Havia em mim uma certa luta intelectual em que me sentia impelido a buscar uma explicação linear e ao mesmo tempo uma relutância em admitir manifestações de outras vidas que, me pareciam divagações alienadas de um mundo mágico, nada cartesiano.

Com a melhora dos sintomas, os diversos setores da vida da paciente começaram a se encaixar como um quebra cabeças cuja chave tenha sido descoberta e, através de sua reintegração à sua família e ao meio social, obteve alta.

Embora não tivesse naquele tempo as respostas que necessitava (tampouco as tenho suficientemente agora), resolvi estudar o assunto e aprofundar-me na questão da regressão, estudando textos experimentais que haviam sobre o tema.

Além desse estudo, passei a aplicar a hipnose de maneira mais consistente em minha prática terapêutica obtendo muitas outras manifestações que relatarei mais à frente.

Alguns anos depois destas experiências, tive a oportunidade de conhecer pessoalmente o Dr. Brian Weiss, psiquiatra americano que obteve renome internacional trabalhando com regressão e estudar com ele nos Estados Unidos.

O Dr. Brian é uma personalidade fleugmática de grande empatia, autor de, autor de *Many Lives, Many Masters* - publicado em português, com o título de *Muitas Vidas, Muitos Mestres*.

Na última vez em que estive com ele nos Estados Unidos, tive a honra de ser apresentado a seus alunos, quando me abraçou e disse: “- *Este é o meu amigo no Brasil*”.

Ainda hoje, mesmo sem ter tido a oportunidade de estar com ele novamente, muitos de meus pacientes são indicados pelo Weiss Institute.

Neste livro preferi uma abordagem que incluísse a experimentação de outros pesquisadores por ser mais didática e útil não só aos leitores, mas também a todo terapeuta que tenha a intenção de adotar técnicas de regressão.

Não tenho a pretensão de ser o dono da verdade e nem de tentar passar o verdadeiro sentido da vida.

Espero todavia, que a leitura deste livro, conduza o leitor a uma precaução coerente no que se refere a "profissionais" e cursos sobre regressão que misturam uma série de bobagens e crenças esotéricas a um conhecimento superficial sobre o tema.

Informo a seguir meu e-mail para contato através da Internet, meu telefone e minha Caixa Postal para aqueles que desejam enviar seus endereços para receber mala direta a respeito de meus cursos e do atendimento comigo e com terapeutas da minha equipe.

Tenho a esperança que você goste deste livro e o recomende a seus amigos.

Cordialmente

Dr. Marco Natali

PARA CONTATAR O AUTOR:
E-MAILS: tvp@uol.com.br

Dr. Marco Natali
Caixa Postal 558
18001-970 - Sorocaba – SP

desejando visite minhas páginas na Internet:
(cada uma delas contém um grupo de informações diferente)

<http://www.portaldaserenidade.com.br>

<http://www.unicefa.com.br>

Tenha acesso gratuito aos meus INFORMATIVOS SOBRE HIPNOSE E REGRESSÃO

OS INFORMATIVOS SOBRE HIPNOSE E REGRESSÃO, transmitem a você dicas, conselhos e técnicas sobre hipnose, sendo, até onde saibamos, o mais completo informativo gratuito sobre Hipnose e Regressão da Internet Brasileira e estão agora à sua disposição, inteiramente grátis, bastando acessar o link a seguir:

<http://www.portaldaserenidade.com.br/informativoum.htm>

Copiando e acessando esse link você terá acesso à primeira remessa destes Informativos e, indo até o final da página, haverá outro link para acessar a segunda remessa e assim por diante.

Desejando, você pode ter todos os Informativos hoje mesmo, bastando clicar nos respectivos links de cada remessa.

Minha sugestão é que você salve cada uma das remessas em um arquivo de seu próprio computador, ou, se preferir, imprima cada uma das lições para estudar mais tarde.

Desejando enviar esse arquivo para algum amigo(a) basta solicitar que o envio gratuitamente, ou, se preferir, envie copia do link acima, para seu amigo.

Coloco-me à sua inteira disposição.

Cordialmente

Dr. Marco Natali
tv@uol.com.br

PRIMEIRA PARTE
INTRODUÇÃO E RELATOS DE CASOS

Pesquisando técnicas hipnóticas

A formação psicoterapêutica brasileira, mormente aquela obtida nas faculdades de Psicologia é, a meu ver, demasiadamente voltada à escola freudiana.

Evidentemente que ninguém de bom senso, que atue no ramo da psicoterapia, pode prescindir de alguns dos conceitos fundamentais propostos por Freud, portanto, não estou aqui fazendo a apologia de uma abordagem anti-freudiana.

Mas, considerando-se o imenso cabedal de escolas e técnicas disponíveis nos dias de hoje, considero a fixação em Freud um desvio profissional que nem Lacan explica.

No entanto, devo admitir que ao iniciar de minha carreira, a base que norteava meus passos era essa.

A alternativa que se apresentava naqueles tempos era o comportamentalismo skinneriano - saía-se dos bancos acadêmicos conhecendo-se (muito mal) as técnicas de Freud e de Skinner - Jung era apenas um sonho e de Gestalt e outras técnicas sabíamos ainda menos.

Era então, ao darmos os primeiros passos nos caminhos da atividade profissional que, nós os estudantes de Psicoterapia e Psicologia, procurávamos ansiosamente as respostas que nos faltavam, mergulhando em leituras, pesquisas, teses dos que nos antecederam, fazendo cursos, pós graduação, mestrado, doutorado e até mesmo especialização no exterior.

Mas, apesar de, como muitos, ter percorrido por muito tempo esse caminho, nutria dentro de mim um

"Embora os precursores intelectuais da psicologia sejam tão remotos quanto os de qualquer disciplina, a moderna abordagem psicológica teve início a pouco mais de cem anos. O centenário de nascimento da psicologia moderna foi comemorado em 1979."

Duane & Sydney E. Schultz

"A psicanálise progrediu desde a morte de seu fundador. Pelo próprio comportamento deste, em toda a sua existência, a psicanálise demonstrou ter vida intrínseca, robusta o suficiente para que jamais se fossilizasse. Ao lado desta constatação, é sensata a pergunta de se, em alguns setores, não ficou subjugada pela inércia. E pode interrogar-se ainda, legitimamente, se houve, algum dia, um modelo único, irretocável, ele só autêntico, da prática psicanalítica."

M. Lund Edelweiss

certo preconceito (prefiro dizer pré conceito) a respeito da hipnose.

Em primeiro lugar devido à influência do próprio Freud que declinou do uso da hipnose já nos primórdios do surgimento da Psicanálise.

Na ocasião Freud era um ídolo para mim e ainda não me atrevia a pensar por mim mesmo.

Mas, devo admitir, mesmo quando pensava por mim mesmo, ainda nutria um certo preconceito contra a hipnose por supor **erroneamente** que ela apenas ocultava os efeitos sem tratar adequadamente das causas.

Estava nesse marasmo mental em relação à hipnose quando passei por uma experiência curiosa.

Um de meus pacientes, já em seu quinto ou sexto mês de terapia, manifestava uma gagueira que, em muito, atrapalhava sua expressão verbal, mormente em situações de intensa emocionalidade.

Embora fosse um fator que tornasse complicado lidar com sua auto estima, eu tinha esperança que, no decorrer do processo terapêutico, quando ele se conscientizasse do trauma que havia causado a gagueira, ocorreria uma catarse que o libertaria desse inconveniente.

Qual não é minha surpresa ao recebê-lo para uma nova consulta completamente livre desse problema!

O homem estava tão feliz que sorria o tempo todo e quando me contou como se curara, vieram lágrimas a seus olhos.

Ele havia se curado em apenas três sessões de hipnose!

Me contou, detalhadamente, que havia assistido uma apresentação de um hipnotizador de palco; que o procurara nos bastidores e que se submetera a três sessões com ele libertando-se definitivamente da gagueira.

Fiquei realmente impressionado mas como ainda guardava dentro de mim uma imensa dose de

"A psicanálise pode ser um método de tratamento muito bem sucedido, mas leva tempo e é tão caro que só está ao alcance dos ricos. É difícil encontrar estatísticas exatas sobre os resultados, porém aquelas publicadas demonstram sua eficácia com apenas um entre quatro pacientes. Outras técnicas são mais rápidas e dão melhores resultados. A hipno-análise emprega métodos analíticos, mas com o paciente sob hipnose. Atinge os mesmos objetivos em muito menos tempo. Outras técnicas com a hipnose são ainda mais rápidas e dão melhores resultados."

Leslie M. LeCron

"...distante de ser uma arte prestidigitatória, um entretenimento ou uma demonstração de 'força pessoal', a hipnose é um recurso científico, baseado nos mais rigorosos alicerces fisiológicos, sem qualquer aproximação com magias, seduções ou encantamentos."
Osmard Andrade Faria

preconceitos contra a hipnose, obtida nos bancos acadêmicos, fiquei aguardando impaciente que no decorrer das próximas consultas sua cura retroagisse e ele voltasse a gaguejar.

Mas, minhas expectativas não se concretizaram, a cura permaneceu sólida e meu paciente se tornou hábil em usar inflexões de voz que espelhassem cada uma das nuances que melhor expressassem o conteúdo emocional de suas frases.

Passei a ler alguns livros de hipnose, ainda com um pé atrás.

Verdade seja dita que, em minha ignorância a respeito da hipnose, não sabia como encontrar livros sérios sobre o tema e acabava lendo esses livros superficiais que estão mais difundidos entre o público leigo e que nada ensinam de útil, apenas contribuem para cultivar noções errôneas e superstições.

Mais ou menos nessa ocasião, encontrei num sebo um livro americano a respeito da Neurolingüística; tratava-se do *"Unlimited Power - The New Science of Personal Achievement"* do Anthony Robbins publicado pela Simon and Schuster.

Passei então a me interessar pela Neurolingüística e a importar livros sobre essa área que, até então, era desconhecida dos brasileiros.

Em 1989 chegaram a minhas mãos os primeiros livros a respeito desse assunto, publicados no Brasil pela Summus e através deles localizei a Sociedade Brasileira de Neurolingüística e resolvi fazer um curso a respeito do tema.

Através desse curso, que até onde saiba era o que havia disponível no Brasil, na ocasião, fiquei sabendo de um workshop que essa Sociedade promovia sobre a Hipnose Ericksoniana e resolvi fazê-lo.

Esse foi o primeiro de uma série de seis cursos de hipnose que fiz (naquela ocasião, depois participei de dezenas deles) até que comecei a conseguir resultados objetivos e duradouros em minha prática como hipnoterapeuta.

"A PNL é um modelo de como as pessoas estruturam sua experiência pessoal. É apenas uma maneira de entender e organizar a fantástica e bela complexidade do pensamento e da comunicação do ser humano."

Joseph O'Connor & John Seymour

"A auto-hipnose é um estado altamente sugestível no qual o indivíduo pode dirigir sugestões a si próprio. É uma poderosa ferramenta em qualquer processo terapêutico, e pacientes altamente motivados podem obter sucesso equivalente ao da hétero-hipnose por seus próprios esforços."

Melvin Powers

Como parte de meu processo de pesquisa fui hipnotizado por alguns especialistas do campo da hipnose, o que em muito contribuiu para o desenvolvimento de minha técnica, principalmente a nível de auto confiança, quando comecei a perceber que obtinha resultados mais rápidos e com maior frequência do que alguns deles.

Minha prática com a hipnose iniciou-se com um jovem que me procurou nas vésperas de seu casamento, sofrendo de aspermia psicogênica.

Ele ia se casar dali a dois dias e embora conseguisse ereção e tivesse emissão de esperma quando dormia, (através dos assim chamados "sonhos molhados"), jamais havia conseguido ejacular em uma relação sexual.

A premência do tempo, a apenas dois dias do casório e minha agenda cheia na ocasião, só permitiu uma sessão de hipnose para aquele rapaz.

Não muito seguro dos resultados, por ser a primeira vez que usava hipnose em meu consultório (fato que, graças a Deus ele desconhecia), além dos procedimentos normais na hipnose, ensinei-lhe uma técnica de auto hipnose poderosa que havia criado para mim mesmo e que, desde então passei a ensinar a quase todos os meus pacientes.

Depois dessa consulta fiquei algum tempo sem ver o rapaz, o que me mortificou bastante pois estava curioso para conhecer os resultados.

Alguns anos depois, numa de minhas palestras fui procurado por um homem a quem não reconheci (ele havia engordado cerca de 18 quilos depois do casamento), era agora pai de dois filhos e me contou que os resultados se manifestaram já na primeira vez, na própria lua de mel, e demonstrou uma satisfação especial por ter tido sua primeira relação sexual completa, apenas com sua esposa e após o casamento.

Minha Segunda tentativa foi com a filha de um florista - fui procurado por um senhor japonês que mal falava o português e que estava bastante constrangido em recorrer ao meu auxílio.

"As pessoas sensatas adaptam-se ao mundo. As pessoas insensatas adaptam o mundo a si mesmas. Por isso, o progresso depende das pessoas insensatas.."

Bernard Shaw

"The use of hypnosis in internal medicine may be considered in connection with the principle that long-continued emotional stress can produce widespread changes in the body. When this emotional stress arise from unconscious conflicts, the patient is unaware of the cause and consequently is helpless in dealing with it."

Jerome M. Schneck

Contou-me que sua filha era muito inteligente, havia feito os melhores cursos preparatórios, mas na hora do vestibular ficava tão tensa, que tinha ânsias de vômito, dores de cabeça intensas e esquecia completamente tudo que havia estudado.

Desta vez tive mais tempo e submeti a moça a três sessões uma vez por semana, nas três semanas que antecediam o primeiro exame.

Ela tentou três vestibulares dentro de aproximadamente 15 dias e passou nos três, dois deles entre as primeiras cinco colocações.

Mesmo sabendo que minha contribuição havia sido pequena e que todo o mérito se devia a ela por haver se preparado suficientemente, fiquei muito feliz com esses resultados (afinal de contas, nessa ocasião, ainda não sabia se o tratamento do rapaz que sofria de aspermia havia dado certo).

Logo a seguir fui convidado a ministrar um curso de Neurolingüística em uma empresa de São Paulo e durante o curso comentei sobre a mocinha do vestibular e os recursos que a hipnose oferecia.

No segundo dia do curso fui procurado por um dos diretores da empresa que me pediu que atendesse um antigo funcionário que sofria de uma gagueira angustiante.

O diretor se propôs a pagar o tratamento daquele senhor e contratei com ele três consultas em meu consultório.

O caso do gago apresentava para mim um interesse especial devido àquele meu antigo paciente que por ter sido curado de problema igual agira como agente motivador em minha busca pelo aprendizado da hipnose.

Preparei-me bem para a primeira sessão, reli e estudei minhas anotações e tratamentos específicos citados na literatura médica especializada.

Eu estava realmente preparado quando recebi esse paciente mas ao terminar a sessão ele não parecia ter melhorado muito e cheguei a ficar preocupado.

"Hypnotism is now proving to be of very great value in therapeutic work. Seldom a week passes without some fresh report of successful cures being achieved by the use of hypnotic treatment."

William J. Ousby

"Na Terceira Clínica de Psico-Neurologia de Moscou, o Professor W. Raikow hipnotiza 150 colegiais do segundo grau e 50 universitários, que, de um momento para o outro, desenvolvem surpreendente pendor artístico para a pintura e para a modelagem em cerâmica. Línguas estrangeiras eles dominam na metade do tempo normal. Se o Professor Raikow lhes sugere que são grandes pintores, como Rembrandt ou como Dürer, produzem telas de alta qualidade."

Alfred Bierach

Preparei-me ainda melhor para a segunda sessão e o aguardei com alguma ansiedade mas, qual não foi minha grande surpresa ao perceber, quando ele veio novamente, que sua gagueira tinha diminuído muito, quase desaparecido por completo!

Procedi à segunda sessão e a cura foi completa, nunca precisamos da terceira sessão.

Houveram muitos resultados a mais para meus esforços, esse gago se tornou muito falante e fez um grande marketing boca a boca, o que trouxe ao meu consultório muitos outros gagos em busca de cura.

Diga-se de passagem, a bem da verdade, que nem sempre consegui resultados positivos.

Uma grande mágoa que tenho dentro de mim é que, muitos anos depois, tentei curar a gagueira do filho de um grande amigo médico, o Dr. Jorge Fernandes, a quem devo muitos favores e não consegui.

Logo após os sucessos iniciais, durante muito tempo utilizei a hipnose apenas para a cura de diferentes afecções, muito raramente utilizando-a no processo psicoterapêutico pois ainda haviam em mim resquícios dos preconceitos acadêmicos advindos da formação freudiana.

Foi apenas com o caso de minha paciente Helena, citado no prefácio, que comecei a utilizar a hipnose como recurso para a técnica da regressão.

Mas, como abordarei o caso da Helena em um dos próximos capítulos, antes de prosseguir em direção ao assunto regressão, citarei aqui outros casos de cura com a hipnose para que o leitor tenha a oportunidade de se familiarizar com o assunto.

DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADES

A utilização da Hipnose para o desenvolvimento de capacidades, principalmente capacidades artísticas, é muito difundida em países da Europa, havendo inclusive experimentos famosos feitos nos países da, então, Cortina de Ferro.

"Esdaile começou sua prática na Índia, como médico da British East India Company. Em Calcutá realizou milhares de intervenções cirúrgicas leves e centenas de operações profundas, inclusive dezenove amputações, apenas sob o efeito da anestesia hipnótica."

Karl Weissmann

"A prática provou que noventa por cento dos indivíduos são suscetíveis ao hipnotismo... Liebault obteve 1700 resultados positivos em 1756 pacientes. Bramwell teve apenas dois insucessos nos seus primeiros quinhentos pacientes."

Ernest Roth

A primeira vez que fui procurado para aplicar a hipnose no desenvolvimento de capacidades foi no caso de uma mocinha que tinha muitas dificuldades para aprender piano, embora estivesse tomando aulas duas vezes por semana.

Recordei-me da *"Trilby History"* obra de Georges du Maurier que conta a respeito de um hipnotizador chamado Svengali que hipnotiza uma jovem de nome Trilby O'Farrell e conseguia transformar sua voz de "taquara-rachada" em uma voz extremamente maviosa que comovia a platéia de toda a Europa.

Empolgado pela possibilidade de fazer brotar pendores artísticos em alguém que não os possuía, fiz uma indução padrão a que a paciente reagiu bem, seguida de sugestões a respeito de melhoria de percepção, facilidade para compreender as notas musicais, e uma melhora geral de desempenho.

Embora a mocinha não tenha se transformado em nenhuma virtuose, sua mãe me ligou após algumas semanas elogiando o trabalho que eu havia feito e dizendo que o desempenho de sua filha havia melhorado não cem, mas mil por cento!

Mais duas vezes fui convidado a "aperfeiçoar" com o uso da hipnose as capacidades artísticas das pessoas.

Numa dessas vezes, fui procurado por um homem que morava no prédio em que eu morava e que desejava aprender a tocar gaita, de ouvido.

Como ele não tinha um ouvido educado para música, só conseguia tocar através de partituras, o que fazia com que se sentisse inferiorizado diante de outros tocadores de gaita que eram mais dotados nesse particular.

Após a hipnose tive que passar pelo desconforto de ouvi-lo praticando (e muito mal) pois morava apenas 2 andares abaixo.

Mas, para meu consolo, ele realmente melhorou muito em poucos dias e a partir de então não só era um prazer ouvi-lo como até fazia com que me sentisse

"La rehabilitación de la hipnosis se debe a dos sabios soviéticos ilustres, Ivan Petrovitch Pavlov y Betcherev, que demostraron de forma experimental que se trataba de un fenómeno puramente fisiológico."

G.R.Rager

"O universo subjetivo no qual vivemos imersos é tão real quanto o mundo objetivo no qual trabalhamos e agimos. A relação mais íntima, traiçoeira e definidora de um ser humano é a que ele trava consigo mesmo."

Eduardo Giannetti

participando do seu sucesso.

No terceiro e último caso, fui procurado por um advogado que costumava fazer artesanato nas horas vagas (saindo-se muito bem), mas que tinha uma grande frustração que era sua incapacidade de pintar razoavelmente na técnica "óleo sobre tela".

Como ele já tinha uma mente voltada para a arte, não foi muito difícil sugestioná-lo mediante o uso da hipnose, para que sua mente não consciente buscasse caminhos que o conduzissem a um melhor desempenho com os pincéis.

Por ocasião da publicação da primeira edição deste livro, recebi um convite para uma exposição individual de suas telas a que, infelizmente não pude comparecer, devido a compromissos com minha classe de pós graduação em Cuiabá.

Mas, mesmo não tendo podido aproveitar a oportunidade de ver com meus próprios olhos o nível de aperfeiçoamento que atingiu, a própria presença do convite foi um testemunho válido do resultado da hipnose.

Ao que parece o impedimento a um bom desempenho artístico faz parte daquelas barreiras criadas pela mente e que podem ser facilmente vencidas através da hipnose.

ENURESE

Recebi um telefonema de uma moça que perguntou sobre os preços de minhas consultas mas que não quis mencionar seu problema, alegando que era muito constrangedor e que preferia falar a respeito pessoalmente.

Marcada a consulta fiquei a imaginar o que poderia ser tão constrangedor que ela não se atrevera a falar por telefone.

Na ocasião da consulta me contou que estava noiva, prestes a se casar e que sofria de enurese noturna (incontinência urinária) o que a deixava muito constrangida (diante da possibilidade de vir a molhar

"Errou Freud quando escolheu a Charcot para seu primeiro mestre. Charcot era e foi realmente um grande neurologista mas nada realizou de útil em hipnose. Errou Freud ao interpretar os resultados, supostamente fracassados de suas experiências. Por não ter tido orientação, passou a julgar inconsistentemente a hipnose porque nem todos os pacientes atingiam a etapa mais profunda. Em primeiro lugar nem todas as pessoas são realmente hipnotizáveis até a etapa sonambúlica; em segundo, com a orientação que recebeu e o primarismo da metodologia da indução daquele tempo, já era um sucesso levar alguém ao sonambulismo. Freud subestimou suas possibilidades. Vivesse hoje, conhecesse os fundamentos neurofisiológicos da hipnose, tivesse tido um bom mestre em hipnologia, estamos certos de que não teria pensado em psicanálise."

Osmard Andrade

seu leito nupcial) e que seu noivo não sabia de nada.

Apesar do lado algo cômico da situação, procedi à indução padrão, ao que ela reagiu bem, tendo mergulhado num sono profundo.

Ligou-me cerca de uma semana depois para informar, a meu pedido, que estava "invicta" desde então.

Ligou outra vez em 15 dias reafirmando os resultados e parecia estar muito feliz.

Ligou-me novamente cerca de uns três meses após a consulta para me contar que estava voltando da lua de mel e que tudo continuava bem.

Depois disso não ligou mais, mas tudo leva a crer que os efeitos permaneceram.

ESPINHAS

Uma mocinha que veio me procurar para se libertar da dor de uma paixão, já na primeira sessão, com o uso de hipnose e técnicas da neurolingüística superou sua dependência emocional e aproveitou que tinha mais três consultas pagas (ela havia contratado quatro) para perguntar se conseguiria livra-la das espinhas que tinha em abundância no rosto.

Ela era bastante responsiva à hipnose e conseguia entrar num transe profundo com facilidade.

Feita a indução, começamos a notar uma pequena melhora já na próxima consulta (uma semana depois) e por ocasião da quarta consulta (cerca de 15 dias após a hipnose que tratou das espinhas), sua pele já estava bastante melhor embora não totalmente livre de espinhas.

Depois desse dia não mais a vi, mas alguns meses depois veio ao meu consultório a prima dela, para se tratar de problema idêntico e reportou que ela havia se curado completamente.

Com a prima a cura também se processou normalmente e ela me ligou semanalmente durante cerca de 3 meses para narrar os progressos, tendo me enviado mais duas pessoas para o tratamento de

"Segundo os grandes hipnólogos: Erickson, Torres Norry, Gubel e outros, no estado hipnótico é possível obter um amplo grau de lucidez de consciência."

Álvaro Badra

"Qualquer pessoa capaz de compreender instruções simples como levante-se, sente-se ou feche os olhos pode ser hipnotizada. Mas, embora a palavra hipnose, ou hipnotismo, seja derivada da raiz grega de sono, o paciente fica acordado o tempo todo e inteiramente consciente de tudo que se passa ao redor, já que seus sentidos estão mais aguçados e ele pode pensar com mais clareza."

Arnold Furst

espinhas e acne.

MEDO DE AVIÃO

Fui procurado por um alto executivo de uma multi-nacional alemã que me ligou numa quinta de manhã e insistiu muito para que o atendesse no mesmo dia.

Consegui espremer ao máximo meus horários para poder atendê-lo àquela noite.

Ele tinha nascido no sul, filho de pais alemães e tinha um perfeito domínio do idioma, ocupando um cargo de destaque na filial da empresa no Brasil.

Só que ele tinha um grande problema; tinha pavor de viajar de avião e estava de passagem comprada para o dia seguinte para ir buscar o filho que estava passando as férias na Alemanha.

Eu o hipnotizei e durante a hipnose, fiz a técnica de cura rápida de fobia, da neurolingüística, tudo foi feito meio às pressas porque eu não tinha muito tempo disponível.

Ele me disse que viajaria no dia seguinte (sexta feira) e que retornaria na próxima segunda, ocasião em que me ligaria informando dos resultados.

Só que a segunda feira chegou e ele não ligou.

Fiquei imaginando que não havia dado certo devido à hipnose ter sido feita às pressas.

Cerca de um mês depois ele ligou e me contou todo feliz que fez uma viagem muito agradável até a Europa, se esquecendo completamente de que alguma vez havia tido medo de avião.

Aproveitara para tirar umas férias de quinze dias e visitou com o filho cerca de dez países na Europa, indo a todos eles de avião!

MEDO DO PARTO

Fui procurado por uma senhora jovem que estava grávida e sofria de vômitos e indisposições freqüentes além de ter pavor do parto pois sua mãe havia morrido

"...leigos e profissionais, sofrem indevidamente do mesmo mal: não conhecem os fundamentos neurofisiológicos da hipnose, nunca ouviram falar da fisiopatologia córtico-visceral, confundem hipnotismo com magnetismo ou auto-sugestão, evitam professar a 'ciência' de Charcot, repugnam-se de, sendo clientes, parecerem místicos; sendo cientistas, sugerirem mistificação."

Osmard Andrade

por ocasião de seu nascimento.

Tivemos um procedimento hipnótico normal, mas ao voltar a si ela não acreditou que havia sido hipnotizada.

Ela disse que tentara abrir os olhos, que não conseguira, mas que não havia tentado muito e que se houvesse tentado teria conseguido.

Disse também que seus olhos não haviam se voltado para cima (uma de minhas sugestões) e que não se sentira em transe.

Insistiu que o que eu havia feito não passava de um relaxamento.

Expliquei-lhe que na hipnose moderna as pessoas permaneciam alertas e que em momento algum dormiam ou perdiam a consciência.

Mas ela estava muito brava e se recusou a pagar a consulta.

Alguns meses depois fui procurado por um rapaz que disse ser o marido dela, me pagou a consulta, se desculpou em nome da esposa e me contou que os vômitos e as indisposições cessaram imediatamente após a sessão hipnótica, que o parto havia decorrido normalmente, sem necessidade de cesárea e que eram pais felizes de um lindo bebê.

O interessante dessa história é que a esposa dele continuava insistindo que não havia sido hipnotizada coisa nenhuma.

Muitos anos depois, vim a saber que o mesmo ocorria com o Dr. Milton Erickson; as pessoas melhoravam devido às sessões de hipnose feitas por ele, mas se recusavam a atribuir suas melhoras à hipnose.

MELHORA NA CONVERSAÇÃO EM INGLÊS

Fui procurado por um executivo de uma agência de publicidade que contou ter morado nos Estados Unidos por muitos meses, tendo feito sua pós graduação em inglês.

"Enquanto estou escrevendo isto, em algum ponto do mundo, um dente está sendo extraído sem anestesia e sem dor - pela hipnose. Em algum lugar da terra, uma mulher está dando a luz uma criança sem a menor dor - pela hipnose. Neste exato momento, milhares de pessoas renovam suas energias rápida e profundamente - pela auto-hipnose. Neste minuto, milhares de pessoas programam - pela auto-hipnose - seu subconsciente para o sucesso na luta contra os hábitos alimentares que levam a engordar, na guerra contra o medo e o nervosismo e milhares de seres humanos caem num sono reparador - depois de muito tempo e pela primeira vez sem uso de comprimidos - graças à auto-sugestão. Nestas horas, grandes desportistas, sentados ou deitados, estão mergulhados na auto-hipnose, vendo como num filme mental, de que maneira mais perfeita devem executar seu esporte."
Alfred Bierach

Só que apesar de toda essa vivência no idioma, de entender perfeitamente tudo que ouvia e de ler fluentemente, ficava travado na hora de conversar em inglês.

Tivemos duas sessões com induções hipnóticas padrões mas já no início da segunda sessão ele me contou que estava sonhando em inglês.

Após a segunda consulta ele participou de uma vídeo-conferência em que estavam pessoas de diversos países e se saiu muito bem.

Apesar de haver pago três sessões antecipadas, ligou-me cancelando a terceira, alegando falta de tempo e se declarando plenamente satisfeito com os resultados alcançados.

OBESIDADE

Tive muitos pacientes que recorreram a meus préstimos para se libertarem do excesso de peso; vou contar apenas três casos.

Primeiro Caso:

Um rapaz jovem mas extremamente obeso, pesando 128 quilos para uma estatura beirando os 1,70m, me procurou indicado por um amigo que havia sido meu paciente e que conseguira emagrecer cinco quilos e meio através da hipnose.

Relatou os costumeiros depoimentos da síndrome do iô-iô em que fez dezenas de dietas, emagrecendo e depois engordando tudo novamente.

Ele era um rapaz muito culto, me informou detalhes sobre procedimentos dietéticos e nutrição que revelavam uma extensa pesquisa na área e também me assegurou que, segundo as estatísticas morriam muito mais pessoas no mundo devido a obesidade do que devido a fome.

Tivemos uma indução padrão e fiz sugestões a respeito de ter seu apetite despertado mais para frutas e legumes do que para alimentos gordurosos carnes e

"O terapeuta hipnótico entende que o paciente está todo o tempo acordado e inteiramente ciente de tudo o que está acontecendo. Embora a palavra hipnose seja derivada da raiz grega de sono, a hipnose não é uma forma de sono. Cientistas médicos têm vinte e seis métodos de determinar se a pessoa está acordada ou dormindo. Desde o uso do eletrocardiograma e de outros aparelhos até o estudo da resposta a reflexos, de vários modos pode ser provado que o hipnotizado está completamente acordado"

Arnold Furst

"A maioria das pessoas julga que um indivíduo hipnotizado fica inconsciente. Quase todos nós encaramos com temor ou desagrado a possibilidade de perder a consciência. Na verdade, isso nunca acontece, nem mesmo nos estágios mais profundos. O sujeito sempre sabe o que diz ou faz. Nunca fica inconsciente durante a hipnose."

Leslie M. LeCron

frituras.

Fiz induções também para que aproveitando seus extensos conhecimentos na área, procurasse fazer uma alimentação balanceada mas que ingerisse porções mais aceitáveis.

Ele fez questão de vir me visitar outra vez cerca de dois meses depois e me reportou que havia perdido cerca de oito quilos e meio na primeira semana, seis quilos na segunda, aproximadamente quatro quilos e meio na terceira e daí para a frente uma média de um e meio a três quilos por semana, totalizando cerca de 36 quilos a menos em aproximadamente 60 dias (tenho tudo registrado em sua ficha).

Ele estava com 92 quilos o que ainda era muito para sua altura, mas perto de quando ele veio pela primeira vez tinha havido uma transformação bem visível.

Depois disso não tive mais notícias dele, mas acredito que tenha chegado a seu peso ideal pois outros pacientes obesos o conseguiram também.

Segundo caso:

Uma senhora pesando cerca de 96 quilos me procurou e disse que queria ser hipnotizada para perder peso mas que não queria que eu a induzisse a comer menos nem que a sugestionasse a comer apenas alimentos saudáveis como frutas e vegetais.

Me senti meio que impedido devido às exigências dela pois minhas sugestões hipnóticas para emagrecimento continham exatamente sugestões desse tipo.

Fiz uma indução padrão seguida de sugestões para que o lado não consciente dela (procurava, na época, evitar rótulos como "subconsciente" ou "inconsciente") buscasse e encontrasse uma solução ideal para uma dieta que atendesse suas expectativas e reduzisse de forma permanente seu peso.

Ao término da sessão hipnótica, revisei as induções que haviam sido dadas reafirmando que de

"A hipnose é um acontecimento fisiológico de fácil entendimento e explicação e não vemos por que devamos continuar a construir labirintos mentais em torno dele, complicando-o, tornando-o inacessível ao entendimento comum, colorindo-o de tons misteriosos e lúgubres e, com isso, apenas facilitando a proliferação de 'magos', dotados de capacidades especiais que não são permitidas aos homens comuns, entre eles os médicos e dentistas, aos quais - e por intermédio deles aos seus doentes - muito mais aproveita a hipnose como recurso científico que aos atores como profissão rendosa."

Osmard Andrade

"Não se pode esquecer que tudo que a sugestão produz pode ser eliminado pela sugestão."

Ernest Roth

alguma forma ela encontraria dentro de uma semana uma dieta que atendesse suas expectativas.

Mais ou menos uns seis meses após a sessão ela me ligou contando que ficara elétrica nas 24 horas seguintes à hipnose e que indagava a cada pessoa que encontrava se tinha uma dieta para ensinar para ela - isso porque ela supunha que o auxílio viria através dessas pessoas, o que na verdade não ocorreu - altas horas da noite desse mesmo dia, frustrada por não ter encontrado o que procurava, resolveu se distrair navegando um pouco na Internet.

Depois de entrar em alguns "chats" e visitar vários "sites" resolveu entrar no "Altavista" e realizou uma busca usando as palavras "fast_weight_loss".

Como resultado dessa tentativa recebeu a indicação de "linkagens" de perto de trinta mil e tantos sites (foi o que ela me contou)!

Já na primeira página que exibia dez "links" acionou um "site" e encontrou uma dieta da sopa intitulada "*Fat Burning Diet Program*" ela disse que já havia tentado uma dieta da sopa antes, mas que tinha odiado pois só podia comer sopa todos os dias e que essa dieta encontrada na Internet permitia além da sopa comer batatas assadas com manteiga, e um bife de até meio quilo por volta do quinto dia!

Ela fez essa dieta por uma semana e emagreceu três quilos e meio.

Na semana seguinte resolveu iniciar uma outra dieta, também obtida na Internet e que consistia em comer de tudo, mas em quatro pequenas refeições de 300 calorias cada, totalizando 1.200 calorias por dia.

E assim prosseguiu, a cada semana, entrando na internet e iniciando uma dieta diferente da dieta feita na semana anterior.

Na ocasião em que me telefonou disse ter chegado a seu peso ideal - 52 quilos - tendo emagrecido cerca de 44 quilos no total!

E todas essas dietas, segundo afirmou, fugindo do padrão habitual de ingerir apenas frutas e vegetais.

Foi a partir dessa paciente que comecei a rever

"A auto-sugestão opõe ao hábito uma outra técnica. Em lugar de abordá-lo frontalmente, ela introduz no inconsciente as idéias, as representações contrárias àquelas criadas por esse hábito; ela ocasiona um fenômeno de progressiva dissociação mental do complexo detentor da própria dinâmica dos impulsos iniciadores."

Paul C. Jagot

"Não percamos da mente que toda sugestão é, em última análise, largamente auto-sugestão, toda hipnose, em última análise, largamente auto-hipnose, e todo medo, no fundo, medo de si mesmo."

Karl Weissmann

os meus valores a respeito e passei a adotar induções hipnóticas de emagrecimento, mais flexíveis, o que muito me ajudou, no sentido de vir a criar meu curso de emagrecimento mais tarde (Veja EMAGRECER PARA A VIDA em minhas páginas na internet).

Terceiro caso:

Um jovem francês bastante obeso (infelizmente perdi as anotações com seu peso e altura) me procurou para perder peso através da hipnose, logo após eu haver recebido o relato dessa senhora que narrei como **segundo caso**.

Empolgado pelos resultados obtidos por essa senhora hipnotizei o paciente e **fiz as mesmas sugestões que havia feito para ela**, para que o lado não consciente dele buscasse e encontrasse uma solução ideal para uma dieta que atendesse suas expectativas e reduzisse de forma permanente seu peso.

Ao término da sessão hipnótica, expliquei que o seu inconsciente o encaminharia para encontrar uma dieta que atendesse suas expectativas.

Insisti muito para que me ligasse depois me contando o desfecho da história.

Alguns meses depois ele me ligou contando que sua mente havia ficado ligada nas sugestões que recebera e que naquela noite mesmo ele passeara por um mini shopping tendo comprado um chá emagrecedor da marca Neikô; ele disse que tomou esse chá religiosamente por 21 dias e que só emagreceu meio quilo.

Logo em seguida ele foi convidado por um amigo a comprar os produtos da Herbalife, tendo emagrecido três quilos e meio em um mês (o que julgou insuficiente).

Depois disso ele viu na TV um anúncio de uma dieta chamada "*Four Day Diet*" que exigia uma modificação na ingestão de alimentos 2 dias antes de iniciar a dieta e mais um dia de adaptação após concluí-la, totalizando um total de 7 dias.

"O problema não é se nós somos ou não sugestionáveis. A questão é como poderemos utilizar em nosso favor nossa sugestionabilidade."

Sidney Petrie

"Como hipnotizador profissional por muitos anos, vi resultados assombrosos, e aparentemente miraculosos, obtidos por indivíduos que usavam a auto-hipnose. Muitos destes casos parecem inacreditáveis áqueles não familiarizados com fenômenos hipnóticos."

Melvin Powers

Disse ter feito tudo direitinho e que emagreceu menos de um quilo o que o deixou decepcionado.

Já estava desistindo de tentar quando se lembrou de um tio dele que morava em Paris e que era extremamente magro.

Acontece que esse tio havia engolido uma agulha quando jovem e tivera parte de seu estômago e intestinos, removida através de cirurgia.

Depois da cirurgia, como não conseguia comer muito em uma só refeição, passou a comer cerca de 12 a 15 pequenos lanches a cada dia e permanecera magro pelo resto da vida.

Pensando a respeito lembrou-se de um outro parente que tinha excesso de peso e que só comia uma vez por dia e numa quantidade moderada - apesar de comer pouco e apenas uma vez por dia, estava cada vez mais gordo.

Começou a juntar essas duas informações com o número de refeições da "Four Day Diet" (cerca de 7 por dia) e resolveu criar sua própria dieta.

A dieta que ele criou consistia em comer de tudo, mas em sete refeições por dia com pequena ingestão de alimentos de cada vez.

Ele contou que começava o dia comendo alguma coisa as 7 horas da manhã e depois prosseguia comendo de duas em duas horas (7, 9, 11, 13, 15, 17 e 19hs), começou a perder peso rapidamente, (num máximo de 3 quilos por semana) e chegou a seu peso ideal, mantendo esse peso desde então.

Anos mais tarde, encontrei dois livros que abordavam uma forma de dieta muito semelhante a que ele fez, trata-se do "A Dieta Inteligente" do Eduardo Almeida Reis, publicado pela EMW Editores e do "A Nova Dieta" do Dr. Busse Grawitz, publicado pela Editora Lutécia.

TIQUE NERVOSO

Por mais hilária que possa parecer para quem observa, a presença de um tique facial é muito

"Através do condicionamento de um reflexo - obtido sobre o suporte de um outro incondicionado - conseguiu-se a inibição completa à dor. Eis, a priori, o mecanismo de obtenção dos fenômenos de hipossensibilidade em provas hipnóticas."

Osmard Andrade

"Sem dúvida, é freqüentemente impossível influenciar pessoas que transformam em ponto de honra demonstrar que não podem ser hipnotizadas, que suas mentes são mais equilibradas do que outras, e que eles não são suscetíveis à sugestão, porque tais pessoas não sabem como se colocarem no estado psíquico necessário para realizar a sugestão. Elas se recusam a aceitar que, consciente ou inconscientemente opõem um tipo de contra-sugestão."

Hippolyte Bernheim

desgastante para quem o tem e seu controle é aparentemente impossível.

Veio até mim uma moça, colega de trabalho de uma de minhas pacientes, apresentando um tique facial bastante constrangedor que consistia em abrirem-se os lábios como se fosse um peixe dentro de um aquário - essa manifestação ocorria a cerca de dois anos e meio, alheia à sua vontade, com uma frequência que ia de 5 a 6 vezes em cerca de um minuto.

Procedi à sessão padrão mas mesmo durante a hipnose a manifestação bucal ocorreu algumas vezes, claro que, em menor numero de vezes devido ao relaxamento produzido pela indução.

Ao terminar da sessão a paciente disse não acreditar que houvesse sido hipnotizada porque em momento algum perdera a consciência, reafirmei a ela que em hipnose não há necessidade de perda de consciência mas, ela não pareceu muito convencida.

Na semana seguinte, a paciente que a havia apresentado contou que os tiques haviam cessado completamente em dois dias mas que a moça continuava a acreditar que não era resultado da hipnose pois "não havia sido hipnotizada coisa nenhuma."

URTICÁRIA

Em resposta a um de meus anúncios na revista da Folha de São Paulo, ligou-me uma senhora e perguntou se a Hipnose poderia curar urticária.

Expliquei-lhe que embora nunca houvesse tentado, conhecia casos de cura citados na literatura especializada.

Foi trazido a meu consultório um menino com 11 anos de idade, que estava sendo tratado de urticária ha vários meses, tendo experimentado todo quanto é tipo de medicamento sem resultados.

Como resultado da anamnese, descobri que o menino tinha manifestações de urticária sempre que tinha algum tipo de descontrole emocional - o que, aparentemente, era muito frequente.

“Através do conhecimento de que podemos influenciar o nosso organismo com sugestões adequadas no nosso subconsciente, abre-se uma infinidade de aplicações na resolução de pequenos problemas físicos. Com a hipnose, pode acelerar-se três vezes o tempo necessário para a cura de uma ferida, de um membro engessado ou de uma ruptura.”

Alberto Lopes

“Seu subconsciente é definitivamente você, pois quando conversa com ele, está falando consigo mesmo.”

Sidney Petrie

Esse caso exigiu 8 sessões para que as manifestações de urticária desaparecessem completamente, mas a partir da segunda sessão as melhoras já se tornaram perceptíveis.

Seis meses depois a mãe do menino indicou outra paciente que, sendo vizinha da família, confirmou que as crises de urticária haviam cessado completamente.

VERRUGAS

Raramente me sirvo de ônibus na cidade de São Paulo, visto que, quando morava nessa cidade, morava perto do metrô, de que me servia quando ia ao centro da cidade e, quando ia a outros bairros, utilizava meu carro.

Mas, numa dessas raras ocasiões em que andava de ônibus, sentei-me ao lado de uma senhora que estava completamente coberta de verrugas.

Era tão grande a quantidade de verrugas dessa senhora que em toda a superfície visível de seu rosto, dos braços e das mãos não se via mais que três centímetros quadrados de pele, que não as tivessem.

Era notória a angústia que ela exibia em ter que se mostrar em público e se notava nas pessoas a sua volta uma evidente indisposição com sua presença.

Condoído pelo que via, dei-lhe meu cartão e pedi que me ligasse, reafirmando que nada lhe cobraria pelo tratamento, dado o visível estado de penúria que exibia em suas roupas.

Ela levou quase um mês para ligar e quando o fez já nem me lembrava do caso - foi difícil convencê-la a vir, quando soube que o tratamento seria a base de hipnose - em sua incultura tinha muito medo do que poderia lhe acontecer.

Quando finalmente se animou a vir (me ligou umas 6 vezes antes de criar coragem), procedi a uma anamnese bastante difícil pois não sabia precisar as origens das verrugas nem os diagnósticos que os médicos haviam feito, mas, deixou bem claro que as

“Alguns psicólogos, os behavioristas, negaram a existência do subconsciente, acreditando que somos totalmente controlados por nosso condicionamento e pelo que nos acontece – que todos os nossos pensamentos e atitudes são apenas mecânicos. Os psicólogos atuais não aceitam mais esse conceito. Essa teoria é rejeitada com facilidade pelo fato de que é possível produzir a escrita automática, o que é a prova definitiva da existência de uma parte interior da mente que pensa e raciocina.”

Leslie M. LeCron

“Quando diante de alguém se tem hipnotizado dezenas de pessoas, esse alguém já recebe uma sugestão tão forte que raramente resiste.”

Medeiros e Albuquerque

tinha a muito tempo.

Procedi normalmente, com a indução hipnótica usual, e fiz sugestões que as verrugas sumiriam progressivamente e que ela me telefonaria contando os resultados.

Passado cerca de um mês, em que imaginei que a hipnose não havia dado resultados (já que eu a induzira durante a hipnose a me ligar narrando os resultados e ela ainda não o fizera) ela ligou e me disse que no dia seguinte à sessão hipnótica, as verrugas tinham começado a "cair" e que tinham desaparecido em grandes quantidades de cada vez, primeiro diminuindo de tamanho e depois desaparecendo completamente; ela também contou que sua pele estava muito bonita e que ela nunca se sentira tão feliz em toda a sua vida.

Lamentei não ter tirado fotos pois foi um dos casos mais impressionantes que já vi.

Bem, se fosse ficar contando as centenas de caso de cura ocorridas através do uso de hipnose, teria que escrever um outro livro, muito mais extenso do que este.

Sempre lembrando que quem cura é Deus, nem cura a hipnose, nem cura o médico, tanto um quanto o outro podem, apenas, auxiliar da maneira necessária para que Deus processe a cura.

A finalidade aqui é falar de regressão, vamos portanto abordar o caso de Helena, no próximo capítulo.

“...a hipnose é, na realidade, um estado de percepção intensificada, uma espécie de superconcentração – mas tão intensa que às vezes faz com que a pessoa pareça estar perdida para o mundo.”

Dr. Arthur S. Freese

*"Quem quiser chegar
à nascente, tem que
nadar contra a
correnteza."*

Provérbio Chinês

Entrando no mundo da T.V.P.

Apresentada por um de meus alunos, em 1992 aceitei uma nova paciente - uma jovem senhora de trinta e dois anos, casada e mãe de um casal de filhos a quem chamarei Helena, para preservar sua privacidade e a ética da minha profissão.

A anamnese de Helena revelou um caso típico de angústia, com incidência de estados depressivos, que havia sido diagnosticado como Síndrome de Pânico por outros terapeutas, que consultara antes de vir a mim - nada de muito extraordinário em seu quadro clínico, exceto dois sintomas persistentes: uma sensação de sufocamento que a deixava bastante angustiada em certas circunstâncias e uma forte sensação de queimadura no estômago que foi diagnosticada como gastrite mas que não pudera ser identificada em nenhum dos exames médicos já feitos.

No prosseguir das sessões terapêuticas - inicialmente duas por semana e mais tarde reduzida para uma - parte dos sintomas cessou mas ainda se manifestavam estados depressivos de quando em quando.

Em uma determinada ocasião estávamos recorrendo à "linha do tempo" (uma técnica da Neurolingüística em que o paciente é convidado a revisitar fatos marcantes de seu passado), parecia haver um certo "nó" preso ao parto e à vida intra-uterina de Helena (período anterior a seu nascimento).

Resolvi recorrer à hipnose para acelerar o processo, revisitamos seu nascimento e descobrimos,

*"Vivemos
anteriormente e
voltaremos a viver
novamente? Muitos
crêem que sim, sejam
ou não pessoas
religiosas. Crêem que
morremos e que
voltamos numa espécie
de ciclo interminável
de morte e renovação."*

Raymond A. Moody

em uma sessão bastante complicada, que nascera asfixiada pelo cordão umbilical que a impedira de respirar, tendo sido colocada em um balão de oxigênio para que se recuperasse.

Essa passagem ocorrida com o cordão umbilical explicava pelo menos em parte a sensação de sufocamento que Helena sentia e depois dessa sessão ela melhorou bastante nesse particular mas, ainda permanecia a sensação de queimadura no estômago, que resistia a qualquer técnica que utilizasse.

Algumas consultas depois, resolvi recorrer novamente à hipnose para ver se resolvíamos de uma vez por todas essa questão e quando lhe dava sugestões para recuar no tempo - estávamos na vida intra-uterina - ela extrapolou para o que se acreditou ser uma vida passada.

Interrompi a sessão, trazendo-a de volta à consciência, sem dificuldades.

Havia me utilizado da técnica hipnoterápica de Torres Norry, que era uma variante da hipnose processual de Davis & Husband - tudo bastante tradicional e acadêmico; nenhuma chance para deslizos e erros - havendo interesse o leitor poderá obter detalhes sobre essa técnica nos capítulos seguintes e na bibliografia que incluí no final.

Três sessões depois, resolvi recorrer novamente à hipnose e mais uma vez se manifestaram os mesmos efeitos.

Desta vez segui em frente e os resultados, obtidos a nível terapêutico, foram excepcionais, progressivos e sólidos, como relatarei logo a seguir.

Reagi de maneira bem céptica às manifestações que ocorriam durante as sessões de hipnose e as atribuí à metáfora do inconsciente coletivo de Jung.

Anos mais tarde quando vim a conhecer o Dr. Brian Weiss, descobri que ele também dava muita relevância à teoria Junguiana.

Na época ainda não havia nenhum livro seu em português, mas numa edição em castelhano, publicada pelo Javier Vergara Editor, da Argentina, lê-se:

"Quando um fato contraria uma teoria dominante, abandone a teoria e conserve o fato, mesmo que ela seja apoiada pelas maiores mentalidades da época."

Claude Bernard

"Por pertencer a uma família protestante, Jung não partiu em seus estudos de uma visão reencarnatória, mas, sendo ele próprio um 'sensitivo', e portanto, apresentando fenômenos que absolutamente não poderiam ser explicados por aquilo que havia aprendido com Freud, partiu para novos conceitos. O mais importante foi a percepção de que, por mais que uma pessoa fosse psicanalisada, o inconsciente freudiano não se esgotava. Partiu então para a conceituação de um inconsciente coletivo e dos arquétipos, o que parecia ser uma forma de ver bastante razoável para toda uma vasta fenomenologia rejeitada quase que aprioristicamente pela filosofia freudiana."

Livio Tulio Pincherle

“Tal vez Catherine, bajo la hipnosis, pudo centrar-se en esa parte de su mente subconsciente que acumulaba verdaderos recuerdos de vidas pasadas; tal vez utilizó aquello que el psicoanalista Carl Jung denominó “inconsciente colectivo”: la fuente de energía que nos rodea y contiene los recuerdos de toda la raza humana.”

Citado de “Muchas Vidas Muchos Sabios”
publicado por Javier Vergara Editor, Argentina.

Com o intuito de esclarecer este assunto, cito neste volume pesquisas e métodos de outros autores e, não contente em fazer apenas isso, incluo a seguir uma pequena citação que pode conduzir o leitor a uma pesquisa mais profunda de Jung.

O INCONSCIENTE COLETIVO DE JUNG

Segundo Calvin S. Hall e Vernon J. Nordby, autores de *“A Primer of Jungian Psychology”* publicada no Brasil pela Cultrix, a teoria do inconsciente coletivo foi a mais importante descoberta de Jung, superando sua teoria dos complexos.

Citando esses autores (os grifos são meus):

*“A descoberta do inconsciente coletivo constituiu um marco decisivo na história da Psicologia. Esta colocação da psique dentro do processo evolutivo constituiu a suprema realização de Jung. O inconsciente pessoal compõe-se de conteúdos que foram em certo momento conscientes, ao passo que **os conteúdos do inconsciente coletivo jamais o foram no período de vida dum indivíduo.** O inconsciente coletivo é um reservatório de imagens latentes em geral denominadas *“imagens primordiais”* por Jung. O homem herda tais imagens do **passado ancestral, passado que inclui todos os antecessores humanos...** Herdamos as predisposições de temer as serpentes e a escuridão porque nossos ancestrais experimentaram*

“Só existe uma única idéia suprema sobre a terra: o conceito da imortalidade da alma humana; todas as outras idéias profundas pelas quais os homens vivem não passam de extensão dela.”

Fyodor Dostoievski

“Durante anos, os pesquisadores parapsicólogos que estudam os casos de reencarnação têm sido considerados charlatães, e seus estudos classificados como de efêmero valor. Mas, depois de mais de vinte e cinco anos de pesquisas neste campo, em que estudei mais de 1100 casos de reencarnação em todo o mundo, e publiquei vários trabalhos científicos sobre este assunto, a crítica diminuiu e surgiu maior interesse. Os fatos que cada vez mais chegam ao nosso conhecimento são tão impressionantes, que agora a comunidade científica passou a considerá-los como dignos de pesquisa.”

Banerjee

*tais medos ao longo de um sem-número de gerações. Este medos ficaram-lhe (sic) gravados no cérebro. Os conteúdos do inconsciente coletivo estimulam um padrão pré-formado de **comportamento pessoal que o indivíduo seguirá desde o dia do nascimento**. De modo que os conteúdos do inconsciente coletivo são **responsáveis pela seletividade da percepção e da ação**. Percebemos facilmente algumas coisas e a elas reagimos de certas maneiras porque o inconsciente coletivo está predisposto a elas."*

Em outras palavras, quando mergulhamos em nosso inconsciente e encontramos lá respostas que não se justificam diante de nossas experiências pessoais, **isso não significa que sejam resultantes de "vidas passadas", "reencarnações" ou quaisquer outras explicações** (assim chamadas) **místicas**, podem simplesmente ser resultantes de arquétipos oriundos de vivências de nossos antepassados, a nós transmitidas através do DNA (eu disse **podem** porque é impossível ter certeza absoluta a respeito de qualquer coisa neste setor, já que operamos no terreno das pressuposições).

A bem da verdade, diga-se que tanto a teoria das vidas passadas quanto a teoria do inconsciente coletivo de Jung, **são apenas teorias** e como tais, passíveis de aceitação.

Se você escolhe aceitar a teoria do inconsciente coletivo **não estará automaticamente refutando a teoria das vidas passadas**, por outro lado, se aceita a existência de vidas passadas não estará refutando a teoria do inconsciente coletivo pois ambas podem coexistir já que uma trataria de experiências pessoais (vividas em outras vidas) e a outra se relacionaria com forças inconscientes (arquétipos) que nos teriam sido transmitidos por nossos ancestrais **independente de nossas vivências em outras vidas** e, eu diria, independente de crermos ou não nessa possibilidade.

De qualquer forma não cabe a mim apresentar soluções a essa questão polêmica; limito-me a apresentar os casos que testemunhei, as evidências que

"Tradicionalmente, o princípio dum pós-vida pertencia apenas às crenças religiosas. Na base de toda a concepção do universo, de todas as cosmogonias, a permanência da vida era proclamada como um dogma intangível. O fim biológico do corpo constituía a etapa necessária a um renascimento."

*Alain Sotro &
V. Oberto*

"A alma humana, sopro da grande alma, é imortal; ela evolui e encaminha-se para o seu Criador através de numerosas existências, alternadamente terrenas e espirituais, graças a um contínuo aperfeiçoamento."

Leon Denis

colhi e as pesquisas mais marcantes de outros autores e deixo a você, leitor(a), a decisão final a respeito.

Ou seja, embora fossem discutíveis as interpretações do que estava ocorrendo com Helena, os resultados eram palpáveis e a melhora da paciente uma constante.

Havia em mim uma certa luta intelectual em que me sentia impelido a buscar uma explicação linear e ao mesmo tempo uma relutância em admitir manifestações de outras vidas que, me pareciam divagações alienadas de um mundo mágico nada cartesiano.

Com a melhora dos sintomas, os diversos setores da vida da paciente começaram a se encaixar como um quebra cabeças cuja chave tenha sido descoberta e, através de sua reintegração à sua família e ao meio social, obteve alta – o seu caso e os de outros pacientes serão relatados nos capítulos seguintes.

Embora não tivesse naquele tempo as respostas que necessitava (tampouco as tenho suficientemente agora), resolvi estudar o assunto e aprofundar-me na questão da regressão, estudando textos experimentais que haviam sobre o tema.

Além desse estudo, passei a aplicar a hipnose de maneira mais consistente em minha prática terapêutica obtendo muitas outras manifestações que relatarei mais à frente.

Veja bem que, em momento algum, tenho a pretensão de ser o dono da verdade e nem de tentar passar o verdadeiro sentido da vida.

"A regressão a vidas passadas é um instrumento valioso para melhorar a qualidade de sua vida atual."

Florence W. McClain

"À medida que mergulhava cada vez mais profundamente no trabalho de regressão hipnótica, lembrei-me de muitos casos de terapia com que lidei desde 1955, quando me iniciei na prática da psicoterapia. E senti uma compreensão mais profunda de fatos que me haviam deixado perplexa na ocasião."

Helen Wambach

"A alma do homem é como a água; vem do céu e sobe para o céu, para depois voltar à terra, em eterno ir e vir."

Goethe

O Caso Helena

Em 1992 quando voltei para São Paulo após ter morado por alguns anos em Campos do Jordão (SP), Florianópolis (SC) e Niterói (RJ) ministrei um curso de PNL (Programação Neurolingüística) em um Núcleo Cultural no bairro de Indianópolis.

Esse curso teve um sucesso maior do que eu esperava e acabei sendo convidado a ministrar uma série de cursos em outros bairros de São Paulo e nas cidades de Santos e Piracicaba.

Por insistência de alguns alunos desses cursos voltei a clinicar; de início aceitando apenas ex alunos que desejavam cuidar de pequenos sintomas ou estavam em busca de auto desenvolvimento através da psicoterapia.

Logo depois disso iniciei minha carreira como professor de pós graduação através do INPG – Instituto Nacional de Pós Graduação e voltei a escrever livros, desta vez publicando-os pela Editora STS do meu amigo José Antônio Rosa.

Essas duas atividades restringiram ainda mais o tempo que eu dispunha para o atendimento psicoterapêutico e acabei limitando o tempo que dedicava a essa atividade a alguns poucos pacientes que insistiam em ser atendidos por mim, recusando-me no entanto, a aceitar qualquer paciente novo a menos que fosse para a aplicação da hipnose que, por ser eficaz e necessitar apenas de uma a três consultas para resolver qualquer problema, não exigia muito de meu tempo.

"Pesquisas sobre o Além da Vida não podem ser deixadas apenas às várias religiões existentes em nosso planeta, por mais respeitáveis que elas possam ser, mas muitas vezes conflitantes entre si. A psicologia da profundidade deve e pode tomar consciência de uma enorme gama de fenômenos relegados à margem da ciência, como muitos fenômenos parapsicológicos e mesmo a reencarnação. Enfrentar conceitos solidamente arraigados requer coragem, estudo e pesquisa, e a decisão de não respeitar limites clássicos ou opiniões de um ou outro famoso mestre. O conhecimento evolui através de desafios, inovações e aprimoramentos perenes e sem fronteiras. As psicoterapias são, portanto, modificáveis e só existe um limite: não ser nocivo para o cliente."

Livio Tulio Pincherle

Foi nessa época que um de meus alunos me ligou e instou para que atendesse uma amiga sua – o que a princípio recusei, mas acabei por aceitar e isso acabou sendo um gesto decisivo em minha vida, que alterou profundamente minha linha terapêutica como terá a oportunidade de ver na descrição a seguir.

Algum tempo depois, quando já havia esquecido o assunto, Helena ligou, mencionou o nome do meu aluno e agendou sua primeira consulta para uma Segunda Feira.

O caso de Helena que passo a narrar a seguir é absolutamente verdadeiro, assim como, aliás, qualquer outro caso citado nesta obra.

Ative-me às minhas anotações desse período e as transcrições que faço serviram inclusive para que “costurasse” as informações que dispunha, num todo único que me permitisse examinar o conjunto dessa experiência de uma forma mais abrangente.

Respeitando a ética da minha profissão, foram alterados alguns dados relativos à sua identidade apenas para não permitir sua identificação, sem que nenhuma informação relevante tenha sido adulterada ou de algum modo modificada.

Quando Helena se apresentou para a primeira consulta estava trajada sobriamente mas com elegância; era uma jovem senhora de trinta e dois anos (na ocasião), casada e mãe de um casal de filhos – tratava-se de uma mulher atraente, alta, cabelos curtos mas bem cuidados e sedosos, possuía uma voz educada e revelava *finesse* e bom gosto em seus gestos.

Era diretora de uma escola de inglês que, na época, era uma das mais destacadas do setor em São Paulo – devido à sua atividade dispunha de tempo dois dias por semana de manhã, ocasiões em que assumia seu cargo por volta das 14 hs.

Como habitualmente faço, não entro em terapia na primeira consulta; limito-me a proceder a anamnese do paciente, anotando dados que julgo necessários para estabelecer o conjunto de técnicas terapêuticas de que me utilizarei.

"Existem vários livros sobre regressão, relatando experiências de gente que reviveu a infância ou traumas de vidas passadas. Uma parte do material que vem à tona durante essas experiências permite que a pessoa compreenda as razões dos medos interiores que talvez dominem sua vida presente. Isso pode ser fascinante e esclarecedor. Mas revela apenas a ponta do iceberg no interior da psique humana, que pode ser muito mais profundo do que conseguimos compreender intelectualmente, na medida em que abrange um vasto campo de experiências e condições passadas, associadas a muitas fraquezas e emoções não-resolvidas."

*Dra. Francesca
Rossetti*

"Se não te tornares criança, não entrarás no reino dos céus."

Mateus 18,1

Essa anamnese, além de ser útil para o estabelecimento do perfil do paciente, também me permite avaliar o nível de empatia que exista entre nós, condição que julgo *sine qua non* para o sucesso da terapia.

Helena não apresentava nenhum sintoma ou atitude que justificasse transferi-la para outro terapeuta, de mais a mais, sintomas de angústia e depressão são facilmente tratáveis pela neurolingüística e pela hipnose - tudo indicava que ela não necessitaria de meus préstimos por muito tempo.

A anamnese de Helena revelou um caso típico de angústia, com incidência de estados depressivos, que havia sido diagnosticado como Síndrome de Pânico por outros terapeutas - nada de muito extraordinário em seu quadro clínico, exceto dois sintomas persistentes: uma sensação de sufocamento que a deixava bastante angustiada em certas circunstâncias e uma forte sensação de queimadura no estômago que foi diagnosticada como gastrite mas que não pudera ser identificada em nenhum dos exames médicos já feitos.

Devido à urgência dela; à premência que os sintomas lhe impunham; à facilidade de poder dispor de duas manhãs livres (e os descontos de minha tabela de consultas, como ela mesmo recordou mais tarde com um sorriso); optou inicialmente por ter duas consultas por semana.

Muitas consultas depois, ela confessou que inicialmente não estava muito afim de consultar-me pois estava tomando *Lexotan* na época e considerava seu pânico sob controle.

Mas, segundo ela, aquele meu ex aluno e outras pessoas de seu relacionamento haviam insistido tanto, dizendo que eu fazia "maravilhas" por ela e, como temia que o medicamento acabasse por perder o efeito com o tempo, resolveu tomar a iniciativa.

Contou-me que era a irmã mais velha de três irmãs, filha de um pequeno comerciante rabugento e grosseiro, que havia transformado sua vida num

"Já ouvi várias vezes crianças narrando, com detalhes precisos, acontecimentos vividos a décadas ou séculos, quando `eram grandes´. Em vários momentos, eu ou seus pais pudemos conferir essas lembranças."

Dr. Brian Weiss

"... a teoria protopsicológica de Sir James Frazer mostra-se incapaz de explicar todos os aspectos da crença na imortalidade. Não explica por que povos diferentes criaram várias concepções da vida após a morte. Algumas sociedades primitivas adotaram, gradativamente, a idéia de um reino celeste semelhante à nossa vida terrena. A reencarnação e a transmigração da alma tornaram-se crença na África e no Oriente, ao passo que os primeiros cristãos se dividiam, encarnadamente, entre as crenças da ressurreição espiritual e a ressurreição física."

Scott Rogo

inferno durante a infância e de uma mãe omissa e muito voltada às aparências.

Naquele tempo estava, no que disse ser seu segundo casamento, com um rico industrial – mais tarde acabou contando que mentira para mim e que o homem com quem estava nessa ocasião era casado e apenas tinha um caso com ela.

Havia sido casada anteriormente com um homem de extrema beleza física, jovem, mas quase impotente – apesar desse problema conseguira ter com ele um casal de filhos, sendo o mais velho um menino (na ocasião com quase 13 anos) e uma menina (11 anos); confessou ter se casado apenas para sair da casa dos pais.

A medida que contava sua história revelava mais e mais uma série de medos que a acometiam de forma avassaladora; tinha medo de tudo – do escuro, de altura, de multidões, do mundo, das pessoas, da morte, etc...

Foi apenas algumas consultas depois que vim a descobrir que também tinha medo de elevador e que subia pelas escada para me consultar (meu consultório era no sexto andar na ocasião).

Iniciei a terapia de forma tradicional, buscando traumas de infância e usando técnicas de ressignificação da neurolingüística.

Foi ao descobrir que ela tinha medo de andar de elevador que comecei a usar hipnose – induzi um transe leve, seguido da técnica de cura rápida de fobia da neurolingüística.

Os resultados foram quase que imediatos, na próxima consulta já subiu de elevador e naquela mesma semana foi jantar com o industrial na praça de alimentação do Shopping Eldorado que possuía um elevador panorâmico (em São Paulo).

Em poucas sessões já havia suspenso o medicamento e seus progressos se tornaram palpáveis.

Sempre achei que a terapia é melhor do que o uso de medicamento pois cura, ao invés de apenas mascarar os sintomas.

"O conceito de renascimento é um ponto de mutação na história da humanidade."

Nietzsche

"A regressão é uma técnica terapêutica que pode ser usada para aliviar e superar problemas desde os mais simples - tais como o hábito de fumar e comer compulsivamente -, até dificuldades sérias de relacionamento, fobias, sintomas de doença no corpo físico, estresse, etc..."

Ursula Markham

Em uma determinada ocasião estávamos recorrendo à "linha do tempo" (uma técnica da Neurolingüística em que o paciente é convidado a visitar fatos marcantes de seu passado), parecia haver um certo "nó" preso ao parto e à vida intra-uterina de Helena (período anterior a seu nascimento).

Resolvi recorrer à hipnose para acelerar o processo, revisitamos seu nascimento e descobrimos, numa sessão bastante complicada, que nascera asfixiada pelo cordão umbilical que a impedira de respirar, tendo sido colocada em um balão de oxigênio para que se recuperasse.

Essa passagem ocorrida com o cordão umbilical explicava pelo menos em parte a sensação de sufocamento que Helena sentia e depois dessa sessão ela melhorou bastante nesse particular mas, ainda permanecia a sensação de queimadura no estômago, que resistia a qualquer técnica que utilizasse.

Algumas consultas depois, resolvi recorrer novamente à hipnose para ver se resolvíamos de uma vez por todas essa questão e quando lhe dava sugestões para recuar no tempo - estávamos na vida intra-uterina - ela extrapolou para o que se acreditou ser uma vida passada.

Interrompi a sessão, trazendo-a de volta à consciência, sem dificuldades.

Como já contei antes; havia me utilizado da técnica hipnoterápica de Torres Norry, que era uma variante da hipnose processual de Davis & Husband - tudo bastante tradicional e acadêmico; nenhuma chance para deslizes e erros - fiquei sem saber ao certo o que havia acontecido.

Três sessões depois, resolvi recorrer novamente à hipnose e mais uma vez se manifestaram os mesmos efeitos.

Desta vez, resolvi seguir em frente e os resultados, obtidos a nível terapêutico, foram excepcionais, progressivos e sólidos.

Como já disse; *à priori*, reagi de maneira bem céptica às manifestações que ocorriam durante as

"Durante os últimos vinte anos, tão gradualmente que mal nos damos conta, nós da sociedade ocidental sofremos uma espécie de revolução na consciência. Existe agora toda uma geração de jovens que cresceram lendo e ouvindo falar com regularidade de experiências de regressão da morte, regressões a vidas passadas, viagens fora do corpo, aparições de pessoas mortas e uma horda de outros fenômenos notáveis da vida espiritual."

Raymond Moody

"Às vezes, vida passada não contribui muito para o desenvolvimento da sessão. Ela permite que o cliente fuja sem enfrentar os problemas do aqui e agora. Em geral, porém, vida passada aumenta extremamente a eficácia da sessão, e muitas vezes é essencial: sem revivência e compreensão da vida passada, a solução do problema, a cura, a integração pessoal ficam inatingíveis."

*Herminia Prado
Godoy*

sessões de hipnose e as atribuí à metáfora do inconsciente coletivo de Jung.

Cheguei a reler obras desse autor numa tentativa de encontrar uma explicação que me bastasse mas não parecia haver uma analogia consistente entre os fenômenos do Inconsciente Coletivo e as manifestações de uma vida passada.

Mesmo admitindo que a teoria Junguiana proceda, uma memória atávica não me pareceu explicação suficiente para a descrição de hábitos, paisagens, e vestes que a paciente relatava.

De mais a mais, sempre acreditei que lembranças atávicas se prendem a ocorrências cuja incidência emocional sejam tão relevantes que gerem algum tipo de reflexo animal na descendência de determinadas espécies - mas lembrar de detalhes de roupa, mobiliário e comportamentos sociais típicos de uma determinada época, já é ir longe demais para uma explicação de atavismo.

Insatisfeito com o que encontrei em Jung, comecei a estudar detidamente os autores que haviam publicado trabalhos sobre regressão.

Adotei com a regressão os mesmos procedimentos que adotei com a Neurolingüística e com a hipnose: realizei buscas através da Internet; importei livros; entrei em listas de discussão, etc...

Como resultado dessa busca, nos próximos capítulos abordo as teorias mais em voga para gáudio do leitor.

Mas, voltemos ao caso de Helena:

Conversando com ela, informei-me a respeito de suas crenças e soube que era uma católica não praticante, como uma grande parte das pessoas de nosso país.

Ela não acreditava em reencarnação e não estava familiarizada com a doutrina espírita.

Mais tarde, no decorrer das sessões, quando lembranças de muitas outras vidas se manifestaram, ela

"De 1980 a princípios de 1994, dei aulas sobre reencarnação, fenômenos psíquicos e regressão a vidas passadas para mais de 14 mil pessoas.

Minhas palestras alcançaram enorme popularidade devido ao fato de ajudarem as pessoas a ter uma visão clara de suas crenças espirituais, a desmistificar os domínios da metafísica (e o que acontece neles) e a reviverem suas vidas passadas."

Bettye B. Binder

"A literatura da idade média está repleta de relatos sobre a vida após a morte."

*Dra. Carol Zaleski
de Harvard
in Otherworld
Journeys*

veio a demonstrar interesse por espiritismo, por yoga e pelo budismo; doutrinas que apresentaram a ela uma tentativa de explicação à existência de outras vidas.

Mas mesmo o interesse que manifestou pela busca de respostas no mundo espiritual, não foi o responsável pelas profundas mudanças que ocorreram em sua vida (segundo depoimento dela) - atribuiu essas mudanças ao efeito direto da TVP - Terapia de Vidas Passadas.

Pessoalmente sempre me surpreendi pela transformação que ocorre na vida dos pacientes, quando se usam técnicas de regressão, mas não percebo essas mudanças como efeito direto da aplicação das técnicas e sim pelo fato de cada paciente **revivenciar** as situações traumáticas com o mesmo conteúdo emocional com que as vivenciaram a primeira vez.

Descobri essa relevância, quando estudei os métodos da Dianética e da Cientologia (vide capítulos à frente) em que o reviver das experiências passadas é denominado *revérie* e substancialmente diferenciado da mera recordação.

Helena era muito meiga e passava uma imagem de fragilidade que a tornava ainda mais feminina.

Esse seu temperamento a colocou em algumas experiências emocionais desgastantes, e talvez a pior tenha sido o seu casamento com um rapaz que descreveu ser de extrema beleza física embora emocionalmente frio e pouco carinhoso em relação a ela.

Nasceu numa família em que não recebeu muito carinho, (pelo menos ela assim o percebia) e tendo passado algumas experiências espinhosas com o pai (espancamentos públicos e outras manifestações de violência) casou-se para escapar de um lar infeliz.

Seu casamento poderia ser descrito como um casamento de aparências em que ambos, apesar de possuidores de rara beleza física, não expressavam plenamente seus sentimentos e não se permitiam

"O nosso nascimento não passa de um sono e um esquecimento; a alma que nasce conosco, estrela da nossa vida, teve o ocaso noutra lugar e vem de longe: não em esquecimento total."

William Wordsworth

"What happens when a person dies? Perhaps this is neither a weighty nor a important question. But it often arises at the time as a sudden death in the family or your circle of friends and may even precipitate a personal crisis. The loss and void left by someone's death can lead to an intense need to know whether that person still exists somewhere, in some manner of being. This need may persist even after you have worked through sorrow and adapted yourself to the new situation, even when your life appears to have returned do normal."

Nils O. Jacobson

manifestações de carinho a um nível que fosse satisfatório.

Por essas e por outras, acabou manifestando um nódulo no seio esquerdo que exigiu uma intervenção cirúrgica.

Ao se ver envolvida com o problema no seio se sentiu completamente desamparada pelo marido.

No momento em que estava mais fragilizada e que mais necessitava do apoio dele, ele lhe falhou.

Percebeu o quanto estava desamparada e o quão pouco representava para ele, isso a fez acordar do marasmo em que vivia e assim que se recuperou da operação deu entrada nos papéis e se desquitou.

O processo de separação decorreu sem grandes pressões por parte do marido que demonstrou, pela frieza com que encarou tudo, que realmente não a considerava muito.

Mas o mesmo não ocorreu por parte dos pais que não aceitaram a separação e não lhe deram o apoio que necessitava.

Desempregada e com dois filhos para cuidar, passou por pequenas dificuldades que consumiram suas economias, até que empregou-se na escola de inglês onde atuou em várias funções até o momento em que me procurou e onde ocupava, na ocasião, o cargo de diretora.

Foi nessa escola que conheceu o industrial de que se tornara amante - ele tinha matriculado lá um dos filhos de seu primeiro casamento.

A escola ocupava a maior parte de seu tempo e o tempo que lhe restava dedicava aos filhos que estavam um pouco abalados com a separação.

Foi num de seus plantões lá que reencontrou um colega de infância com quem reatou os laços de amizade.

Esse colega foi ouvinte de suas confidências e solidarizando-se com as dificuldades por que ela passava, sugeriu que me procurasse.

Esse rapaz, que havia sido meu aluno quando eu era professor de artes marciais em minha juventude,

"Problemas não resolvidos em outras existências freqüentemente influenciam nossa vida atual, mesmo que não tenhamos consciência deles. À medida que vamos estudando os modelos cármicos e examinamos de onde se originaram, abrimos caminho para a compreensão dos motivos que a alma teve para encarnar como uma determinada personalidade. Assim fazendo, vivenciamos o significado de nossas lições de vida, por piores que possam ter sido. Isto cria uma nova e mais positiva diretriz para o futuro."
Bettye B. Binder

"Aquele que não sofreu os grandes problemas da vida e da morte, e cujo espírito não se elevou acima das coisas vulgares, siga o seu caminho, isto não foi escrito para ele."

Paul Gibier

havia me reencontrado por ocasião de meu retorno a São Paulo e fizera um de meus cursos de Programação Neurolingüística.

Sendo ele mesmo, médico e psiquiatra, estava em condições de ajudar Helena e poderia ter lhe indicado outros profissionais de sua área mas deu preferência a mim, devido à rapidez de resultados apresentados pelo uso da Neurolingüística em processos terapêuticos.

Como disse anteriormente, apesar da insistência de seu amigo ela demorou cerca de um mês antes de me contactar.

Nessa época estava tomando um medicamento que mantinha suas crises sob controle mas que julgava estar piorando sua acidez estomacal - isso e mais o temor de que o medicamento cessasse o efeito - acabou por convencê-la a me procurar.

Tê-la como minha paciente naquela ocasião não me fazia supor que suas vivências sob hipnose acabariam por lançar-me em uma nova linha de pesquisa.

“...sob o ponto de vista de hipnoterapia, as respostas e soluções vêm sempre do cliente, não se permitindo ao hipnoterapeuta nem mesmo analisar ou interpretar seu cliente, cabendo-lhe apenas conduzir a sessão para que sejam conseguidas respostas, soluções e dessintetizações de cenas traumáticas. A hipnose moderna e as teorias freudianas só têm como denominador comum o determinismo psíquico, aquele que diz: ‘cada ação humana tem uma razão, mesmo que a razão não seja conhecida ou compreendida no nível consciente.’”

Paulo Renaud

Evolução terapêutica

Como descrevi no capítulo anterior, comecei a utilizar hipnose no tratamento de Helena, para curar sua fobia de elevador.

A técnica de Cura Rápida de Fobia é uma técnica da Neurolingüística, muito simples, prescindindo inclusive do uso de hipnose.

Costumo utilizar a Cura Rápida de Fobia juntamente com a hipnose, para incrementar sua eficácia.

Como resultado, Helena perdeu completamente o medo de elevadores e passou a se utilizar deles até mesmo com um certo sentimento de vitória sobre suas inadequações.

Passei então a recorrer à hipnose com mais frequência já que ela respondia bem a esse recurso terapêutico e apresentava resultados marcantes.

Logo a seguir, usei novamente a hipnose para induzir uma regressão etária (no caso à vida intra-uterina, prosseguindo até o momento do parto) em que revelou ter nascido asfixiada pelo cordão umbilical.

A conscientização da asfixia pelo cordão umbilical aliviou muito (e quase de imediato) sua sensação de sufocamento, tendo sido um grande passo em seu processo de cura, mas restava ainda a sensação de queimadura no estômago.

Exames médicos levados a efeito por recomendação de terapeutas que a trataram antes de mim, não revelaram a existência de úlceras e um exame de suas secreções gástricas não demonstrou uma acidez acima do normal, que pudesse ser classificada

"Reencarnação significa a alma ocupando um novo corpo depois da morte do corpo anterior. A palavra vem do Latim, significando literalmente 'tomando a carne novamente.' Essa definição tem sido distorcida e complicada com o tempo, mas o significado correto e original da palavra é simplesmente 'tomando um novo corpo.'"

Ron Hubbard

"Alguns acreditam poder retornar a essas vidas passadas quando bem entendem. Julgam que a hipnose pode penetrar numa área do cérebro onde estão armazenadas todas as vidas que viveram, ou parte delas, como um arquivo armazena velhos registros de impostos. Esse processo de acesso hipnótico a vidas passadas é chamado de regressão."

Dr. Raymond Moody Jr.

como gastrite.

Ela dizia sentir essas sensações desde a tenra infância, o que era um fato inusitado pois em geral gastrites e úlceras são manifestações de stress mais freqüentes em pessoas adultas.

Perguntei-lhe quando começou a sentir essas sensações e ela não se recordava bem, tendo mencionado por volta dos 7 aos 9 anos de idade.

Para descobrir as causas das sensações desagradáveis que ela sentia, utilizei a hipnose e regredimos até a sua infância.

Coloquei-a em estado de relaxamento hipnótico e a levei às sensações que sentia por volta dos doze anos de idade, indo cada vez mais para trás no tempo.

Ela realmente demonstrou a presença da sensação de ardor na "barriga" por volta dos 9 anos e até mesmo quando ainda tinha seus 5 a 6 anos de idade.

Mas apesar da manifestação dos sintomas, não havia nada que se recordasse nessas idades que pudesse, de longe, ser a causa dessas sensações.

Continuei a induzir recuos no tempo até que ela entrou na vida intra-uterina.

Vendo que não estávamos fazendo progressos, dei uma indução específica: "- *Vá para o momento em que a dor que você sente foi causada.*"

Como o leitor já sabe, costumava utilizar a hipnose como uma forma simples de tratamento em inúmeras manifestações.

A hipnose é uma técnica bem comum, útil em centenas de pequenos desvios de comportamento, casos de ansiedade e depressão e até mesmo em casos de manifestações fisiológicas que resistem aos métodos convencionais.

Já havia utilizado a hipnose para a indução de regressões etárias (até a vida intra-uterina) dezenas de vezes, sem que nada igual ao que aconteceu com Helena, houvesse ocorrido antes.

Na época em que tratava de Helena, ainda usava os procedimentos hipnóticos de Torres Norry que descrevo nos capítulos posteriores - mais tarde alcancei

"Sempre houve pessoas que afirmavam, convictas: 'Eu já vivi uma vez. Posso lembrar-me duma vida anterior.' Muitas delas podiam, realmente, apontar inúmeras particularidades bem detalhadas, falar idiomas há muito esquecidos, ou identificar-se mediante sinais de nascença no local de ferimentos outrora sofridos."

Kurt Allgeier

"The material which supports the survival hypothesis is today so voluminous that one can accept it with a calm scientific conscience, even if definite proof is still lacking."

Nils Jacobson

uma maior evolução em minhas técnicas hipnóticas quando fundi o método de hipnose de indução rápida do Furst com uma técnica de relaxamento progressivo.

Após o relaxamento, quando Helena já estava bastante relaxada, fiz minha indução costumeira de que poderia ouvir e responder minhas perguntas mesmo estando em profundo estado de relaxamento e hipnose.

Logo a seguir pedi que retornasse no tempo até seus 12 anos de idade - ela se recordou de fatos corriqueiros dessa idade; festas de aniversário, brigas com as irmãs, nada de importância mais significativa.

As dores de barriga e os ardores já estavam presentes mas não identifiquei nenhum fato mais estressante que poderia ter servido como causa para essas manifestações.

Fiz com que retornasse aos 11 anos, em seguida aos 10, e logo depois aos 9 anos.

Nessa idade ela havia tido um atrito grave com o pai e havia sido espancada de forma muito rude, mas da forma em que os fatos foram narrados não me foi possível tecer uma relação entre as agressões que sofreu e a presença das dores que sentia.

Retornamos ainda mais para trás e por volta dos 7 anos encontramos algumas traquinagens fortes (cortar um dos vestidos da irmã com uma tesoura, jogar fora objetos de valor da mãe, etc..) mas nada que não estivesse dentro dos conformes para a idade - as dores estavam presentes também aí, o que eliminava a possibilidade delas serem consequência do espancamento que sofreu do pai na idade de 9 anos.

Continuamos a recuar no tempo até o momento do nascimento e as manifestações de ardor pareciam estar sempre presentes em quaisquer dessas idades da infância, embora suas manifestações fossem cíclicas, aparecendo e desaparecendo sem que aparentemente houvessem fatores disparadores no ambiente em que vivia.

O que me deixou uma certa impressão é que haviam maus tratos por parte do pai e uma certa "ausência" por parte da mãe que poderiam justificar

"Minhas primeiras recordações conscientes de uma vida passada surgiram espontaneamente numa manhã de fevereiro de 1980 e se repetiram ao longo de duas semanas."

Bettye Binder

"Se tivesses uma máquina de viajar no tempo, voltasses para trás e a reencarnação fosse verdade, serias tu próprio."

Jack Eason

sobejamente esses ardores, mas não havia uma reciprocidade dos sintomas; ou seja, nem sempre as dores se manifestavam quando um desses fatores estava presente.

Já estávamos quase no momento do parto e resolvi pular a ocasião de seu nascimento devido ao episódio do enforcamento com o cordão umbilical - dessa forma a estava poupando de reviver novamente aquelas sensações - resolvi então entrar na vida intra-uterina embora não estivesse muito certo de encontrar ali a origem das sensações que ela sentia pois dentro do útero ela estava totalmente protegida pelo corpo da mãe.

Em suas percepções da vida intra-uterina demonstrou estar consciente de discussões ocorridas entre seus pais e até mesmo de uma forte crise financeira que eles passaram e em que discutiram vivamente a sua chegada e os custos econômicos envolvidos com a manutenção de um bebê.

Ainda não satisfeito com o que estava encontrando, tive um *insight* e resolvi dar-lhe uma sugestão para que fosse ao momento em que surgiu a dor.

Minha sugestão foi bem simples; algo como:

"- Vá para o momento em que sentiu esse ardor em seu estômago pela primeira vez."

E o que aconteceu a seguir foi bastante marcante.

Ela começou a chorar e a gritar (segurava fortemente o estômago).

Não havia nada de incoerente em suas ações, embora nessa vida anterior ela fosse um homem (como descobrimos logo a seguir), ela não mudou seu tom de voz, nem sua voz se tornou gutural como em filmes hollywoodianos a respeito de regressão.

Quando ela começou a gritar, ainda sem saber o que se passava, dei-lhe instruções e desenvolvemos um diálogo que descrevo a seguir:

- Você não precisa sentir essa dor, vá para algumas horas antes de você sentir a dor. O que você está sentindo?

"Sei que no Brasil a Terapia de Vida Passada - TVP - ainda não é aceita oficialmente, e existe uma dúvida quanto a ser um método psicoterapêutico científico. O problema real não é ser ou não científico. Nenhum sistema psicoterapêutico é científico. As terapias de Freud e Jung são baseadas em 'fantasias', algumas sérias, outras ridículas. Mesmo Adler, que segundo minha opinião tem bom senso, não apresenta uma teoria científica."

*Herminia Prado
Godoy*

"A regressão em si não é, obviamente, a cura final; na realidade, é somente o primeiro passo do caminho. Mas como é essencial!"

Ursula Markham

(Hoje, que tenho mais experiência com regressões, costumo perguntar, 1- Onde você está?; 2- Como está vestida?; 3- O que está vendo?)

Fazer essas perguntas me auxilia a descobrir em que época o paciente está e acrescenta detalhes que me permitem verificar a veracidade do que está dizendo.

No caso de Helena, como era minha primeira regressão supus que ela ainda estivesse no útero materno (nada ainda tinha me levado a supor o contrário) portanto não poderia sequer perguntar o que ela estava vendo, já que dentro do útero o sentido da visão ainda está bloqueado.

Essas três perguntas não são de minha criação, resultam de minhas pesquisas a respeito dos métodos de regressão que passei a realizar a partir do caso de Helena, como se verá nos próximos capítulos.

A utilidade da primeira pergunta (Onde você está?) consiste em permitir a localização do lugar onde se passam os eventos descritos pelo paciente.

A segunda pergunta (Como está vestido?) permite a verificação da época em que se passaram os acontecimentos que estão sendo narrados (é excelente recurso de verificação da veracidade da história).

A terceira pergunta (O que está vendo?) produz no paciente um estado de *revérie* que é bem distinto da simples recordação, como também veremos em capítulo posterior.

Helena respondeu à minha pergunta:

- Estou com muito medo, eles me agarraram quando eu estava distraído, me bateram muito, me socaram e me chutaram, colocaram um saco na minha cabeça, amarraram minhas mãos atrás das costas e me jogaram dentro do túnel da velha mina.

No momento em que ela disse isso, não entendi mais nada, como que um bebê, que eu supunha estivesse no útero materno, poderia ser socado e chutado da forma em que ela descreveu?!

Nesse primeiro momento ainda não havia

"A seqüência adotada era sempre a mesma: eu conduzia a pessoa a uma regressão gradual no tempo até que aflorassem lembranças de uma outra existência, completamente distinta da vida atual. As memórias eram revividas de uma forma tão envolvente que sua plasticidade sugeria uma experiência presente."
Thorwald Dethlefsen

"Não pode haver dúvida de que a humanidade tem, de há muito, nutrido uma crença sagrada na vida após a morte; não obstante, existe uma grande brecha entre a crença e a prova. É aí, como Lang (Andrew Lang) salienta com tanta justeza, que entra em jogo o estudo dos fenômenos psíquicos. Se a experiência humana do dia-a-dia inclui o contacto direto com o mundo dos mortos, parece pouco razoável explorar hipotéticas raízes psicológicas para a crença."

Scott Rogo

reparado que ela se referia a si mesma no masculino (...eu estava *distraído*), nem havia porque percebê-lo já que tudo aconteceu muito rápido e na ocasião uma regressão a vidas passadas estava totalmente fora de questão.

Sem saber muito bem por onde começar, perguntei:

- *Onde você está*

- *Estou dentro da velha mina, meu nariz está doendo muito e estou sentindo gosto de sangue. Eles me amarraram muito apertado e quase não estou sentindo as minhas mãos, meu corpo inteiro dói e estou com um saco enfiado na cabeça que está me sufocando.*

- *Volte um pouco mais no tempo e me conte o que aconteceu.*

- *Eles me pegaram na rua de trás da taverna, eu não deveria ter ido por ali mas resolvi cortar caminho pelos campos dos Schmidt (a grafia é por minha conta, já que nos diálogos a seguir descobri que o caso se passara na Alemanha)...*

- *Quem eram eles? Quem pegou você?*

- *Eles estavam em três, um deles não consegui ver quem era, me agarrou por trás, pelos cabelos e bateu meu rosto contra a pilha de lenhas. Depois veio o Karl e me chutou o saco, cai no chão quase desmaiado e ainda pude ouvir a voz do Schroeder enquanto me amarrava.*

Aqui cabem dois comentários: 1 - A expressão *...me chutou o saco...* é uma expressão chula, tipicamente masculina, uma moça distinta como Helena, teria usado "testículos" ou algo do gênero; 2 - O nome Schroeder não sei se está correto pois nem eu nem Helena temos familiaridade com o idioma ou com nomes alemães. Grafei mais ou menos como foi pronunciado - esta observação é válida para todos os outros nomes narrados na história dela. A essa altura eu estava totalmente perdido e tentei me localizar melhor com algumas perguntas:

"Os pais precisam saber como identificar as lembranças de vidas passadas de seus filhos. É necessário que saibam que essas lembranças são normais e não devem ser motivo de preocupação ou objeto de tratamento psiquiátrico. E é também fundamental que aprendam a lidar com essas lembranças de seus filhos, para transformá-las em instrumentos de cura."

Dr. Brian Weiss

"A Terapia de Vida Passada, criada por Morris Netherton com o nome em inglês de past life therapy, deve ser considerada uma forma de terapia transpessoal tecnicamente orientada para a cura de inúmeros problemas psíquicos e psicossomáticos."

Livio Tulio Pincherle

- *Por que eles estão fazendo isso com você? O que eles querem com você?*

Fiz essas perguntas, mesmo sem entender de quem se tratava e exatamente o que estava acontecendo, porque supus tratar-se de um assalto ou seqüestro. A seqüência de diálogo foi muito rápida e eu estava mais ou menos supondo que Helena tivesse extrapolado na questão do tempo e estivesse revivendo alguma agressão que porventura houvesse ocorrido com ela em algum momento de sua vida adulta. A questão das referências no **masculino** ainda não estavam muito claras em minha mente, o que contribuía para tornar as coisas ainda mais confusas.

- *O Schroeder quer vingar a irmã dele. Ele tinha dito que ia se vingar, eu não devia passar por trás da taverna. Não imaginei que eles estivessem por ali.*

- *Se vingar? Vingar o quê?*

- *Eu engravidei a irmã dele e ele disse que ia se vingar, que ia me pegar; ele e a turma dele.*

- *Tá bom, entendi. Você engravidou a irmã dele e ele disse que ia te pegar. Aí eles te cercaram atrás da taverna, foi isso que aconteceu?*

- *É, foi isso mesmo.*

- *E ninguém viu? Ninguém te socorreu?*

- *Bom, isso eu não sei porque eu desmaiei, quando acordei já estava todo amarrado na velha mina.*

- *Mina? Que mina? Onde fica essa mina?*

- *A antiga mina de carvão. Em Dre..nitz (ou Dre...witz, esse nome não consegui entender muito bem). Já estava abandonada ha muito tempo, nós brincávamos lá quando crianças, os adultos proibiam que fossemos lá...*

- *Em que lugar mesmo você disse que fica a mina?*

- *Dre..nitz.*

- *E... e o que aconteceu?*

- *Quando foi de noite ele voltou...*

- *Quem voltou?*

"Olhando para trás, vejo agora que essas sessões iniciais de hipnose me colocaram no caminho que me levou a mais de dois mil casos de regressões a existências passadas."

Dra. Helen Wambach

"Como podemos nos certificar de ter vivido em outros corpos físicos, em outras épocas e locais? Talvez a única prova real, caso alguém queira uma prova, resida na experiência pessoal da recordação de vidas anteriores."

*Florence Wagner
McClain*

- O Schroeder.
 - Quem mais estava lá?
 - Ele voltou sozinho, me deu uns sopapos e começou a juntar gravetos para fazer uma fogueira.
 - Ele disse alguma coisa?
 - Ele não parava de falar o tempo todo, me xingava, xingava minha família, dizia que eu era lixo e que lixo não podia se aproximar de sua irmã, que eu havia sujado ela e que agora iria pagar.
 - E o que aconteceu?
 - Ele está me queimando!
 - Você está sob hipnose; você está se sentindo perfeitamente bem; você está apenas recordando, veja a cena de longe; evite participar da cena... conte o que está vendo.
 - No começo ele acendeu alguns gravetos e tentou por fogo nos meus sapatos. Como ele não conseguiu ele arrancou os meus sapatos e queimou os meus pés. Ele pegava os gravetos em brasa e enfiava com força entre os dedos dos meus pés até eles se quebrarem. Aquele cheiro! Que cheiro horrível! Eu estou queimando!
 - Lembre-se que você está sob hipnose; você não precisa sentir nada; você está se sentindo perfeitamente bem; veja a cena de longe; você está vendo a cena de longe; você está perfeitamente bem; você está saudável; você está se sentindo bem; veja a cena à distância; conte o que você está vendo...
 - Ele foi procurar mais gravetos, eu estou morrendo de medo, eu sei que ele vai voltar, meus pés estão ardendo, nunca mais vou poder caminhar direito, ele entrou num dos túneis, ele voltou trazendo pedaços de madeira, achou um pedaço de metal, uma ponta, como se fosse uma vara de metal, um "finco", aquelas alavancas que eles usam para tirar pedaços de rocha da parede da mina. Ele está aquecendo o ferro na fogueira, ele está rindo muito, seus olhos brilham de um jeito estranho, ele é muito mau, eu estou chorando, eu grito, tento conversar com ele, ele não presta atenção ao que eu falo, ele não liga para mim.

"Se há mesmo uma vida além da morte, a nossa rotina diária é apenas preparação para uma outra existência presumivelmente superior, não confere isso um sentido mais profundo a esta vida que estamos vivendo agora?"

Martin Ebon

"Sei que para tudo há uma razão. Talvez na hora não tenhamos o discernimento nem a percepção para compreendê-la, porém, com tempo e paciência, ela acaba por se revelar."

Dr. Brian Weiss

- *Ele está esquentando o ferro, ele vai me queimar, o ferro já está ficando vermelho, meu Deus! Deus me acuda! Eu não vou agüentar mais, eu vou morrer!*

- *Fique calma (eu tentava me manter calmo, mas também estava bastante assustado com a cena e a tratava ainda no feminino); você está calma; fique longe da cena; apenas veja; você não precisa sentir; você não está sentindo nada; você está apenas vendo; conte o que está vendo...*

- *A ponta do ferro ficou vermelho; ele o agita no ar; encosta no meu casaco; estou sentindo o calor; esta saindo fumaça do casaco; ele está queimando minha barriga; eu estou gritando muito; o ferro está furando a minha barriga; ele cutuca, ele cutuca fundo, minhas tripas estão saindo pra fora, eu desmaiei. Nesse momento helena, começou a arfar muito, depois sua respiração ficou mais compassada, sua respiração se tornou mais regular e ela se aquietou.*

Até aquela ocasião eu nada havia lido sobre regressão; quanto muito havia lido os livros do Dr. Raymond Moody a respeito de pessoas que haviam retornado da morte.

Ainda não sabia o que pensar a respeito e ainda não tinha muita certeza sobre o que fazer, o diálogo prosseguiu mais ou menos assim:

- *Volte à cena, o que aconteceu depois?*

- *Estou flutuando, vejo Schroeder cutucando meu corpo com o pé, mas ele não se move, estou solto, estou flutuando separado do meu corpo, é como se fosse um túnel, um túnel sem parede um túnel de luz... sou sugado pelo túnel.*

- *E o que mais você vê?*

- ...

- *Você está vendo mais alguma coisa?*

- ...

Diante do silêncio dela, resolvi trazê-la de volta modificando um pouco as sugestões que normalmente uso para o retorno após a hipnose.

“Vinte e um por cento dos meus mil e cem sujeitos regressaram a existências vividas antes do nascimento de Cristo. Em meu primeiro grupo de oitocentos, 21% deles voltaram para o período de tempo A.C. No segundo, de trezentos, 20% voltaram ao período de tempo A.C.”

Dra. Helen Wambach

“A regressão a vidas passadas é uma ferramenta terapêutica importante e, na minha prática, vários milhares de clientes reviveram uma ou mais vidas passadas. Foram beneficiados de inúmeras maneiras: adquirindo maior conhecimento de si próprios, libertando-se de culpa, soltando-se do medo da morte, aumentando a sensação de esperança e liberdade, entendendo mais profundamente a Alma e adquirindo um sentimento de afinidade para com todos os seres humanos.”

Judith Johnstone & Glenn Williston

- Quando eu contar até sete, você abrirá os olhos e se sentirá bem acordada, revigorada e descansada. Vai perceber que esteve relaxada embora me ouvindo e vai tirar o melhor proveito dos acontecimentos que acabou de recordar. Agora você sabe as causas das dores que estava sentindo e ficará satisfeita em perceber que não precisa mais escolher sentir essas dores novamente. Ficaré satisfeita em perceber que essas sensações de dor terminaram e entenderá que isso se deve devido ao uso de capacidades que sempre possuiu. Você vai perceber a melhora não importa quão ligeira seja a princípio e ficará feliz com a soma de melhora que notará. Será uma melhora progressiva e, assim como a cada dia haverá progresso, o seu estado sempre melhorará até que esta melhora seja duradoura e permanente. Dormirá bem esta noite e amanhã vai se sentir mais forte e mais capaz. Você desejará ser hipnotizada novamente porque é uma sensação muito agradável. 1,2,3,4,5,6,7.

Logo a seguir, demos por terminada essa sessão; conversamos um pouco a respeito desses acontecimentos impressionantes e Helena me garantiu não ter nenhuma familiaridade nem com a história que acabara de vivenciar, nem com a cultura alemã, muito menos com o idioma alemão.

Ela me perguntou o que eu achava que fosse tudo aquilo; eu não sabia o que poderia ser e foi isso que disse a ela com bastante sinceridade - e acrescentei - seja o que for, vamos tentar descobrir juntos.

Perguntei como estava se sentindo, ela disse que estava se sentindo bem, procedi a um relaxamento padrão, ao terminar nos despedimos e ela saiu.

Fiquei a sós com os fantasmas das minhas dúvidas que, se antes eram muitas, agora pareciam insustentáveis.

“... permaneci agnóstica até que comecei a travar contato com vidas passadas através das regressões dos meus pacientes. Desde então, venho pouco a pouco modificando a maior parte dos meus conceitos religiosos e filosóficos. Atualmente, nem descredito, nem acredito piamente na reencarnação. Contudo, dia após dia, ao observar um número cada vez maior de pacientes e sujeitos da hipnose explorarem vidas passadas, venço-me gradativamente de que elas não são meras fantasias.”

Dra. Edith Fiore

A Busca Fundamental

Preocupado com o resultado da hipnose em Helena, fui pesquisar o assunto e encontrei alguma referência em livros em inglês e castelhano; na época não encontrei nada publicado em português.

Importei alguns desses livros, um deles foi o "*Muchas Vidas Muchos Sabios*" do Brian Weiss.

Mas, os livros que importei só chegaram às minhas mãos cerca de um mês depois dessa sessão e nesse meio tempo eu tive que me "virar" com a questão e encontrar respostas plausíveis por mim mesmo.

As referências que eu podia encontrar em português eram todas de ordem religiosa, que, se por um lado traziam um certo alívio, por outro deixavam a desejar visto que textos dessa natureza defendem os pontos de vista de uma determinada seita ou de um determinado ponto de vista teológico.

Já na antigüidade haviam teorias que tentavam explicar o destino do homem através da metempsicose, que ensinava que o homem após sua morte tinha sua alma transmigrada para corpos de animais irracionais, retornando à sua forma humana cerca de três mil anos depois (segundo os egípcios) ou mil anos depois (segundo Platão).

Pesquisando referências na Bíblia fui conduzido a uma extensa pesquisa histórica e descobri que longos trechos da Bíblia foram apagados e reescritos anos mais tarde por São Jerônimo e outros intelectuais da igreja católica, numa tentativa de adequar os ensinamentos das antigas versões às necessidades determinadas por um novo pontífice.

“Mesmo que atribuíssemos os relatos de vidas passadas a uma consciência herdada, deveria haver traços comuns entre essas ‘vidas’ e a vida atual do paciente – o que dificilmente acontece. Além disso, seriam previsíveis intromissões das experiências dos próprios pais, o que também nunca ocorreu.”

Thorwald Dethlefsen

“Toda a ação é influenciada pelo nosso passado imediato e, segundo alguns crêem, também pelo passado dos nossos antepassados e/ou quaisquer vidas pregressas que experimentamos.”

Cassandra Eason

As versões bíblicas dos protestantes, mesmo quando traduzidas por eles, eram versões das cópias existentes, já modificadas pelos católicos.

As referências à reencarnação, que haviam existido em grande número na Bíblia original havia sido **quase** totalmente apagada nas novas versões.

É interessante notar que o Dr. Weiss, apesar de judeu, refere-se a isso em seu livro (lembre-se que minha versão é em castelhano):

"Había, ciertamente, referencias a la reencarnación en el Antiguo y en el Nuevo Testamento. En el año 325 D.C., ele emperador romano Constantino el Grande, junto com Helena, su madre, había eliminado las referencias a la reencarnación contenidas en el Nuevo Testamento. El segundo Concilio de Constantinopla, reunido en el 533, confirmó esse acto y declaró herética la idea de la reencarnación. Al parecer, consideraban que esta idea debilitaría el creciente poder de la Iglesia, al conceder a los seres humanos demasiado tiempo para buscar la salvación. Sin embargo, las referencias originarias habían existido; los primeros padres de la Iglesia aceptaban el concepto de la reencarnación. Los primitivos gnósticos - Clemente de Alejandría, Orígenes, San Jerónimo y muchos otros - estaban convencidos de haber vivido anteriormente y de que volverían a hacerlo."

Apesar de inúmeras tentativas para apagar as referências da continuidade do homem na Bíblia, limitando-a a um julgamento que o condenaria ou o abençoaria por toda a eternidade, ainda restaram muitas passagens em que se fazem presentes, não só a consulta a "espíritos" como a menção simples e inequívoca da continuidade da existência.

Apesar de Moisés (já sabemos historicamente que não foi ele o autor do Pentateuco - os cinco primeiros livros da Bíblia - pois apesar de serem atribuídos a ele, os historiadores comprovaram que

"..when people were permitted to recall their past lives, full knowledge of them brought about not only miraculous recovery but also marked improvement in the person's spiritual well-being."

The Editors of
Have You Lived Before This Life?

"A psicanálise de Sigmund Freud não permaneceu restrita a vivências de juventude e infância – estende-se agora à vida toda. Há sensações, experiências e vivências no ventre materno, há medos, complexos, envoltimentos, sofrimentos e frustrações em encarnações anteriores."

Kurt Allgeier

foram escritos em época diferente da que ele viveu) proibir a evocação do espírito dos mortos, há inúmeras passagens em que personagens bíblicos o fizeram.

Se a Bíblia, por um lado, não autoriza a comunicação com os espíritos, por outro lado muitos de seus personagens tinham fé nas comunicações com os espíritos.

Haja vista a evocação do espírito de Samuel, feita por Saul, por intermédio da profetisa de Êndor (aliás a corruptela desse nome foi usada na série americana "A Feiticeira", como nome da mãe - Endora).

Livros bem mais antigos que a Bíblia (e igualmente considerados, "sagrados" e "divinamente inspirados") mencionam a existência de muitas vidas e da reencarnação.

Uma das obras sagradas da Índia, o Bhagavad Gita em algumas passagens cita mais ou menos o seguinte:

"Eu tenho muitos renascimentos e também tu, Arjuna. Tenho consciência deles todos e tú não. Da mesma forma que trocamos nossas vestes usadas, por vestes novas, assim também a alma deixa os corpos gastos para vestir outros novos."

Enquanto o cristianismo prega o triunfo do mal (a existência de uma pena eterna é prova cabal de que o mal triunfará, não é?) outras religiões, mais antigas que o cristianismo, não admitem a origem divina do mal e portanto não aceitam a possibilidade pueril de um castigo eterno.

A mera conceituação de um castigo eterno é, de per si, prova irrefutável de que as crenças cristãs acreditam na origem divina do mal - como poderia o mal ser eterno se as divindades não o permitissem?

Se o castigo é eterno, então o mal se arvora em laivos de divindade e a mera crença nisso já é uma blasfêmia contra Deus.

O inferno do período pré-cristão (o Amentis dos egípcios e o Hades dos gregos), não eram eternos, eram apenas estações temporárias de infortúnios e provas, de

"Por vezes, no meu trabalho como psicoterapeuta com pessoas psicologicamente sadias, me surpreendo ao ouvir os pacientes descreverem episódios enigmáticos durante os quais pareciam se transportar, através do tempo e do espaço, de volta a uma esfera onde experimentavam uma sensação de identidade com alguém que viveu num período histórico anterior."

Dr. Raymond A. Moody, Jr.

"Novas personalidades, traços socioculturais de épocas remotas e, ainda, fatos que ultrapassam os limites de uma possível cultura geral extensa; alterações no timbre da voz; sinais na pele, onde outrora havia um ferimento; o conhecimento de línguas históricas e das respectivas formas escritas; surgimento de certas habilidades não desenvolvidas na vida atual: como podemos explicar esses fenômenos? Fantasia ou confabulação de intelectuais iniciados?"

Thorwald Dethlefsen

onde se supunha que a alma retornaria para novas vidas, em novo convívio com a humanidade.

Plotino já dizia em seus escritos (Enéadas): "...se a alma comete faltas, é condenada a expiá-las, sendo depois **admitida a novos corpos**, para recomeçar suas provas."

Porfírio ensinava: "...já existimos numa **vida anterior** e para expiar faltas nela cometidas, **somos novamente revestidos de um corpo.**"

Virgílio mesmo cita que as almas que passaram pelo Tártaro (local de penas) ou pelo Elísio (local de graças) depois de um período (que os gregos acreditavam estar em torno de mil anos) sentiam desejo de novas experiências e voltavam a ter corpos.

Atribui-se a Pitágoras a seguinte citação: "**Tanto na vida como em todas as mortes que sucessivamente temos, recebemos o tratamento que naturalmente merecemos.**"

O Fédon, um dos maiores textos atribuídos a Platão cita: "...é de rigor que à morte suceda a vida, os seres que vemos morrer não podem evitar de **voltar a viver.**"

Em outra passagem cita: "**Aprender é recordar. Se nossa alma se recorda de já ter vivido antes de descer ao corpo, como podemos perceber pelas idéias inatas, porque não crer que, deixando este corpo, possa ela vir a animar muitos outros?**"

Comecei a perceber que as respostas que estava procurando envolviam muito mais que a terapia de Helena, envolvia toda a questão do sentido da vida, da ontologia, da filosofia perene de Huxley.

Ao que parece, não há respostas, o que há, são níveis cada vez mais profundos e perguntas cada vez com menores possibilidades de resposta.

Tenho a intenção de, em uma outra ocasião abordar o tema em outro livro já que a matéria a ser abrangida é extensa e foge ao escopo desta obra.

"Morris Netherton contou-nos que numa viagem à Suíça procurou a filha de Jung. Ela mostrou-lhe uma série de páginas manuscritas pelo pai, nas quais afirmava, já no fim de sua longa vida, que certas memórias que surgiam do inconsciente humano somente poderiam ser explicadas pela reencarnação. Essa afirmação foi tão malvista por seus editores, que, no livro impresso, frases inteiras haviam sido modificadas. Onde nos originais se via a palavra "reencarnação" lia-se "memórias providas do inconsciente coletivo."

Livio Tulio Pincherle

*“Na verdade, na verdade te digo que aquele que não nascer de novo, não pode ver o reino de Deus.”
João 3:3*

Helena consegue alta.

Nesse meio tempo em que eu procurava intensamente por respostas, importava livros a respeito do tema e buscava orientação em diferentes escolas, Helena prosseguia suas consultas semanais – nessa época ainda fazia duas sessões por semana.

O número de perguntas que tinha dentro de mim era maior do que o número de respostas que dispúnhamos.

E muitas também eram as dúvidas de Helena.

De início ela teve uma certa resistência em relação à sua primeira regressão a vidas passadas.

Mas, a par da resistência ocorreu uma modificação marcante: a sensação de queimadura no estômago desapareceu completamente!

Se de um lado havia uma Helena racional que tentava descobrir uma justificativa coerente para o sumiço da dor; por outro lado havia a constatação visceral e inegável que a dor havia sumido completamente!

Se a consequência dessa inusitada regressão não tivesse sido tão marcante, certamente eu teria abandonado essa linha de procedimentos terapêuticos para sempre, mas não havia como negar!

Mesmo assim a mera cessação do sintoma não era suficiente para responder minhas perguntas.

A que poderia atribuir a eliminação da dor?

A um processo de conscientização?

À descoberta de uma referência em uma vida pregressa?

“Meus estudos mostram que a personalidade humana é composta de aspectos físicos e psíquicos. A parte física é destruída com a morte da pessoa, mas a psíquica, de certo modo, sobrevive e pode se expressar na forma de lembranças de uma ou de várias vidas passadas.”

Dr. H. N. Banerjee

Em que bases científicas situar o fenômeno da cura ocorrida de uma hora para outra?

Tínhamos mais perguntas que respostas.

Hoje, passados já alguns anos da regressão de Helena, tenho cá minha própria teoria a respeito – fruto de minha experimentação com diferentes técnicas de regressão.

A TEORIA DO MICÉLIO CÓSMICO:

Você já teve a oportunidade de caminhar por um bosque após vários dias de chuva intensa?

Se já se proporcionou esse prazer, deve ter constatado pelo menos três manifestações que julgo extremamente interessantes.

Primeiramente a limpidez do ar que sucede a vários dias de chuva no bosque – há cientistas que afirmam que se produz uma atmosfera rica em íons e que os íons que surgem na presença da umidade intensa são altamente favoráveis aos seres humanos.

Em segundo lugar você passa a perceber o cheiro do húmus, é aquele “cheiro de terra” que se torna perceptível após as chuvas.

Mas o mais importante de tudo é uma manifestação rara da natureza, que só surge em ocasiões especiais: os cogumelos.

Você notará que aqui e ali, surgem pequenos grupos de cogumelos, em geral em locais em que houve acúmulo de umidade, próximo às raízes das árvores e em recantos mais protegidos.

O que talvez você não saiba é que cada uma dessas pequenas e frágeis manifestações a que denominamos cogumelo, é parte de um mesmo organismo imenso que vive abaixo da superfície da terra, ao longo de áreas extensas maiores que um campo de futebol.

Dizendo de outra forma: aquele cogumelo que à priori aparenta ser uma forma de vida individual, na realidade é uma minúscula manifestação de um organismo imenso chamado micélio!

“A doutrina da reencarnação, que ensina ser a nossa vida apenas o elo de uma cadeia de muitas vidas, faz sentido. Explica grande parte daquilo que parece injusto em nossa vida e nas vidas de milhões de outras pessoas de nosso planeta.”

Martin Ebon

“Após o retorno, as pessoas que “morreram” nunca mais foram as mesmas. Elas retornam a vida, em toda a sua totalidade e exprimem a crença de que o amor e o conhecimento são as coisas mais importantes dentre todas, pois são as únicas que podemos levar conosco.”

Dr. Raymond A. Moody Jr.

Agora transportemos esse conceito para nossas vidas.

Apesar de nos percebermos como indivíduos, não existimos individualmente, cada uma de nossas vidas faz parte de um todo único, um micélio cósmico!

De diferentes maneiras, cada um de meus pacientes que obteve curas e transformações espantosas após experiências de regressão, comungou com o seu todo único e retornou à sua manifestação atual (sua vida atual) consciente de ser parte desse todo único.

E esse mergulho nessa identidade essencial é o fator preponderante que, de alguma forma, causa a cura.

O que me levou a essa conclusão foram alguns conceitos que aprendi a respeito da religião através da Igreja da Ciência Divina.

A religião pressupõe que você exista separado de Deus.

A palavra religião vem do grego e do latim (religios e religare) e pressupõe que você esteja tão separado de uma realidade maior (Deus) que necessite de uma metodologia externa a si mesmo (a religião) para que possa voltar a se ligar a ele (re ligare = religar = ligar novamente = voltar a se ligar).

Imagine! Usar meios artificiais (não estão dentro de você, portanto não fazem parte de sua natureza) para voltar a se ligar a alguma coisa de que você nunca se desligou!

Ao passo que o yoga significa união e nos fala justamente dessa união infinita que temos com o Ser Superior que nos gerou (união essa, indissolúvel, permanente, eterna)!

Para um yogui é uma verdadeira blasfêmia se supor existindo separado de Deus!

Você teria que, no mínimo, ser tão grande quanto Deus para poder existir sem Ele!

Ou seja, todos nós (eu disse todos, inclusive você e eu) somos parte de um todo único, um micélio cósmico e quando qualquer um de nós faz algum mal a seu próximo está fazendo mal a si mesmo.

“Paralelamente à minha formação psicanalítica, pratico ioga (sic); esta experiência, assim como duas viagens às suas origens, na Índia – nos Ashrams Hinduístas e mosteiros tibetanos – me conduziram a certas experiências que reforçaram a minha convicção, fundada desta vez num plano experiencial, de que tais estados de consciência constituem uma realidade, realidade acessível a um maior número de pessoas do que o que se costuma admitir. Estas pessoas não falam do assunto porque existe uma repressão dessas experiências na sociedade ocidental, como mostra Maslow.”

*Pierre Weil
in
As Fronteiras da
Regressão*

“A alma do homem é como a água; vem do céu e sobe para o céu, para depois voltar à terra, em eterno ir e vir.”

Goethe

Nos ensinamentos da Igreja da Ciência Divina (<http://www.cienciadivina.com.br>) há uma referência à religião que transcrevo a seguir:

Saiba desde já que nossos estudos não são religiosos, a **Ciência Divina** é uma Igreja, **não é uma religião**, não estamos interessados em lhe passar dogmas, e sim em lhe possibilitar a chance de alcançar conhecimentos espirituais práticos que resolvam os problemas de sua existência, com a Graça de **Deus**.

A palavra "religião" veio do grego (religios) e do latim (religare), que são palavras que significam "unir (ligar) novamente" e pressupõem que você consiga existir separado(a) de Deus e necessite de rituais religiosos para retornar a Ele.

Isso não é verdade, nada poderia existir separado de Deus. *"nEle foram criadas todas as coisas que há nos céus e na terra, visíveis e invisíveis, ...tudo foi criado por Ele e para Ele."* (Cl 1.16)

Segundo os ensinamentos do Dr. Joseph Murphy e de outros escritores famosos do Cristianismo Positivista, é uma blasfêmia supor que você ou qualquer outra pessoa possam existir separados de Deus.

Assim sendo, você pode participar de nossa Igreja, independente de pertencer a qualquer religião.

Respeitamos a todas as religiões porque sabemos que, se não existe uma só religião, é porque apraz a Deus que assim seja.

Jesus, em sua infinita sabedoria, criou uma Igreja, não criou nenhuma religião. *"...sobre esta pedra edificarei a minha igreja, e as portas do inferno não prevalecerão contra ela."* (Mt 16.18)

Assim sendo você é bem recebido(a) em nossa Igreja, podendo pertencer a qualquer religião, a qualquer denominação religiosa, desde que tenha em seu coração o desejo de entrar em contato com sua espiritualidade para permitir que Deus endireite seus caminhos. *"...os farei caminhar por veredas que não conheceram; tornarei as trevas em luz perante eles e as coisas tortas farei direitas. Essas coisas lhes farei e nunca os desampararei."* (Is 42.16) e *"...e as minhas veredas serão exaltadas."* (Is 49.11)

"Depois de Catherine, muitos outros pacientes me procuraram para fazer terapia de regressão. Portadores de sintomas resistentes aos tradicionais tratamentos médicos e psicoterápicos estavam sendo curados."

Dr. Brian Weiss

"...não é preciso acreditar na reencarnação para obter os benefícios da regressão. Reviver fatos de um passado remoto pode proporcionar maior insight, melhor compreensão de forças, fraquezas e objetivos."

*Florence Wagner
McClain*

O próprio Jesus disse exatamente isso.

Jesus afirmava: “- Eu e o Pai somos um.” João 10:30

Não está bem claro aí o princípio do micélio cósmico?

Não estava Jesus admitindo que estava unido ao Pai?

Será que ele estava dizendo que apenas ele estava unido ao Pai e você não?

Se você é um daqueles que, através das distorções impostas pela religião, supõe que Jesus existia separado de você, convido-o a analisar uma outra passagem bíblica: “- ...aquele que crê em mim também fará as obras que eu faço e as fará maiores do que estas;” João 14:12

Ora, se ele mesmo admitiu que você poderia fazer obras maiores que as que ele fez, e ele estava unido ao Pai, ele estaria blasfemando se dissesse que você poderia fazer obras maiores do que as que ele fez, sem que você também estivesse unido ao Pai.

De mais a mais, se religião fosse uma coisa boa Jesus teria tido uma, mas Jesus preferiu manter-se consciente de sua união com o Pai – ter uma religião seria admitir que ele existia separado do pai (uma grande blasfêmia de que ele seria incapaz) e que, estando separado d’Ele precisaria se ligar novamente a ele através da “re ligare” (religião).

Quando Jesus disse que era um com o Pai ensinou toda a teologia que o homem necessita – que aqui exemplifiquei com o nome de micélio cósmico.

Tudo isso me parece lógica linear, mas sei que serei criticado por tornar as coisas tão simples.

Resta o consolo de saber que Jesus também foi duramente criticado pelas coisas que disse (e os que o criticaram não eram as pessoas simples do povo, eram os sacerdotes e os homens religiosos); se ele, que era bem maior que eu, passou por isso, não devo esperar coisa melhor para mim mesmo.

“Fatos são indiscutíveis e, quando se repetem em condições experimentais controladas por diferentes pesquisadores em lugares diversos sempre da mesma maneira, tornam-se um axioma. Um axioma é uma verdade evidente por si mesma. Netherton realizou até hoje cerca de trinta mil regressões ao longo de trinta anos de investigações, obtendo curas e melhorias indiscutíveis, encurtando assim o período de tratamento pelos métodos psicoterapêuticos e psicanalíticos convencionais.”

Michel C. Maluf

“Para ir a algum lugar é necessário primeiro saber onde estamos. Para iniciar o processo de transformação é preciso compreender o propósito da Vida e como a própria vida funciona.”

Maria do Carmo Campos

O EVOLUIR DO CASO DE HELENA

Depois das imensas perguntas iniciais sobre o que havia causado a cura da queimadura de estômago que Helena não mais sentia, passei como já disse, a procurar intensamente respostas básicas às perguntas que surgiam – eu ainda estava muito longe de minha teoria a respeito do micélio cósmico.

Prosseguimos com as sessões de terapia e, com a anuência de Helena durante outras inúmeras vezes procedemos a regressões a vidas passadas; resultando essas sessões em amplo material de pesquisa visto que conseguimos fragmentos de outras três vidas.

Enquanto assim procedíamos a vida atual de Helena tomava novos rumos e as coisas começavam a se encaixar de forma cada vez mais coerente e salutar.

Seus relacionamentos adquiram um novo impulso.

Tudo começou quando a esposa de seu amante descobriu que o marido a traía e isso fez com que o rapaz terminasse com o relacionamento com Helena.

Logo após o término desse episódio, Helena começou a namorar um professor que começou a dar aulas na escola de inglês em que era diretora (com quem mais tarde veio a se casar).

Reconheceu nesse rapaz o antigo amor de uma de suas vidas passadas e a paixão foi quase instantânea. Reconheceu também outras pessoas em suas vidas passadas que estavam presentes em seu círculo de relacionamentos na vida atual, mas esse assunto é extenso e polêmico, portanto não o abordarei neste livro.

Com o passar dos meses seu tempo se tornou cada vez mais exíguo e como as melhoras permaneciam, resolvemos reduzir as sessões para apenas uma vez por semana.

Em pouco tempo percebemos que ela não necessitava mais de meu apoio terapêutico, que estava suficientemente forte para prosseguir sozinha.

Nas últimas semanas ela só vinha por gostar de

“A Terapia de Vida Passada, forma de tratamento desenvolvida relativamente há pouco tempo, é um fato incontestável, e vem atraindo um número crescente de interessados no assunto, por uma única e simples razão: pacientes, muitos dos quais procuraram diversos outros tipos de tratamento para seus problemas, vêm obtendo resultados fantásticos após passarem por algumas sessões de TVP.”

*Elaine Gubeissi de
Lucca*

“Semeia-se corpo natural, ressuscita corpo espiritual. Se há corpo natural, há também corpo espiritual.” 1 Co 15.44

nossas sessões de relaxamento.

Helena recebeu alta e permaneceu em contato por alguns anos, no momento em que escrevo estas linhas já não a vejo por alguns meses mas, até onde sei, ela continua bem.

*“Porque é necessário
que este corpo
corruptível se revista
da incorruptibilidade, e
que o corpo mortal se
revista da
imortalidade.”*

1Co 15.53

“Com inusitada frequência, nada do que acontece durante uma regressão pode ser explicado de forma mais plausível do que pela teoria do renascimento.”

Harald Wiesendanger

Outros Casos de Regressão:

Enquanto ainda estava se desenvolvendo o atendimento a Helena, comecei a receber materiais importados a respeito de regressão e terapia de vidas passadas (TVP).

Depois de examinar extensamente esses materiais, (livros e vídeos) acrescentei algumas técnicas ao repertório hipnótico que estava utilizando com Helena e comecei a aperfeiçoar aos poucos os meus métodos.

Pouco a pouco comecei a introduzir técnicas de regressão a vidas passadas nos processos terapêuticos de alguns de meus outros pacientes - sempre com a anuência deles e informando-os que se tratava de assunto experimental em que os resultados poderiam ser precários.

Devagarinho a princípio, os resultados começaram a surgir.

Com o passar do tempo, quando os resultados começaram a se tornar substanciais, comecei a adotar essa linha terapêutica como mais um instrumento dentro dos recursos que possuía.

Passei então a incluir mais essa, entre as técnicas que incluía em meus anúncios na revista do jornal “A Folha de São Paulo”.

Em decorrência desses anúncios passei a receber, como meus pacientes, pessoas que já vinham a meu consultório em busca dessa técnica especificamente.

A seguir relato alguns dos casos tratados por mim:

“Após a sessão, quando a pessoa desperta, acontece algo que para muitos é tão surpreendente quanto a própria regressão. Ao falar de suas vidas passadas, discorre sobre elas com grande fluência, como se estivesse reproduzindo a conversa que teve com um amigo no dia anterior. O acesso às lembranças é tão fácil quanto lembrar-se do seu próprio dia-a-dia.”

Thorwald Dethlefsen

CASO DE ABUSO SEXUAL NA INFÂNCIA:

Uma de minhas pacientes, a quem chamarei de Rita para preservar sua privacidade, apresentava diversos distúrbios de comportamento, entre eles uma timidez marcante que a fazia se sentir angustiada e envergonhada em público.

Manifestava também ciclos de depressão e angústia periódicos.

Trabalhamos durante algumas sessões com meu método de recuperação de auto-estima (método calcado em Branden e Cypert), e reeducação emocional (técnicas da PNL) com alguns resultados razoáveis mas que ainda deixavam a desejar.

Recorri então à hipnose Ericksoniana com o fim específico de instalar estados de recurso.

Como os resultados que obtive ainda não eram ideais, utilizei as técnicas de regressão, vindo a descobrir que a paciente havia sido molestada por um tio.

Quando jovem, sendo de uma família muito pobre, dormiam todos em um mesmo quarto (ela, três irmãos, o pai, a mãe e o tio), o tio abusava sexualmente dela obrigando-a a práticas de sexo oral e até mesmo penetrando-a em idade pré púbere.

Devido à grande carga emocional envolvida, sua mente havia feito com que esquecesse todo o caso.

Sob hipnose os detalhes afloraram (hipermnésia) e em algumas poucas sessões conseguimos abordar satisfatoriamente o assunto.

Depois dessa conscientização a paciente teve melhoras sensíveis e sua personalidade aflorou de forma bastante extrovertida.

CASO DE OBESIDADE REINCIDENTE:

Um de meus pacientes, a quem chamarei de Ari, era um homem alto, pesando quase 200 quilos; havia feito todos os tipos de tentativa de emagrecimento inclusive sido internado em SPAS periodicamente sem

“A reencarnação – crença de que a nossa alma se instala num novo corpo depois da morte – é aceita por cerca de dois terços da população mundial, em particular no Oriente, e tem milhares de anos de existência . Essas filosofias consideram as nossas vidas progressivas como lições que precisamos de aprender ou uma maneira de corrigir omissões nas do passado.”

Cassandra Eason

“...a questão da vida antes da vida entra numa fase inteiramente nova. E apresenta-se mais premente do que nunca. Seremos todos juntos mais do que esta vida atual? Poderíamos encontrar-nos a nós mesmos se conseguirmos despertar a memória escondida nas profundezas de nossa mente?”

Kurt Allgeier

que sua obesidade regredisse de forma marcante.

Indicado por um médico de um dos SPAS em que estivera, veio a mim em busca de uma solução milagrosa.

Como milagres não existem, iniciamos o processo terapêutico de forma tradicional, colhendo fatos através do "Metamodelo de Linguagem" e procedendo a "Ressignificações" (ambas técnicas da Neurolingüística).

Essas técnicas foram muito boas para levar o paciente a uma melhoria de sua disposição geral e do seu ânimo que estava muito abatido, mas não houve modificações marcantes no peso.

Em nível de instalação de "estados de recurso", utilizei a hipnose Ericksoniana e o paciente chegou a emagrecer 58 quilos, mas embora seu nível de triglicérides e sua contagem de colesterol LDL tivessem baixado, seu peso ainda estava na faixa perigosa e ele tinha que abaixar bem mais se quisesse evitar riscos cardíacos.

Por essa época o paciente leu um dos livros do Dr. Brian Weiss e, sabendo que eu trabalhava com regressão pediu-me que usasse essa técnica com ele.

Em uma das sessões de regressão, se viu como prisioneiro de uma masmorra em que fora acorrentado a uma parede e o carcereiro comia próximo a ele enquanto deixava-o morrer à mingua.

A cena de sua passagem (experiência de morte) nessa vida, foi especialmente dramática (ele foi emparedado vivo) e a experiência emocional o marcou tão profundamente que deu a ele, nesta vida, a compulsão de se alimentar vorazmente.

Após essa regressão, sua fome compulsiva cessou e o paciente passou a diminuir a quantidade de comida que ingeria a proporções mais aceitáveis, passando a ter um emagrecimento consistente que era verificado uma vez por semana por seu médico com anotação sistemática de peso e medidas.

“Nos últimos anos, as experiências com vidas passadas têm sido amplamente analisadas na mídia.”

Dr. Raymond A. Moody Jr.

“A terapia através das vidas passadas, como acontece com as novas descobertas, não é reconhecida pela psiquiatria e pela psicologia como científica. O mesmo aconteceu com o cateterismo cardíaco, o pneumotórax, a anestesia, os micróbios, a hipnose médica, a penicilina, o sistema solar e muitas outras descobertas. A terapia através de vidas passadas pagará o seu preço, permanecendo no ostracismo por talvez dezenas de anos; milhões de pacientes que poderiam se beneficiar dela sofrerão com seus distúrbios, até que seja considerada uma nova técnica psicoterapêutica e Morris Netherton seja incluído entre os grandes desbravadores do inconsciente.”

Michel C. Maluf

CASO DE AFETIVIDADE MAL DIRECIONADA

Laura era uma senhora beirando seus 50 anos, que colecionava relacionamentos com alcoólatras.

Quando me procurou pela primeira vez, estava saindo de mais um relacionamento (o terceiro) com um alcoólatra.

Na época eu ainda não trabalhava com hipnose e com regressão, sua psicoterapia foi toda calcada nos processos mais tradicionais, com ênfase na Gestalt e na Neurolingüística.

Os resultados obtidos foram satisfatórios, ela conseguiu se libertar da dependência emocional que a envolvia com o último relacionamento, ficou bem, teve alta e fiquei sem vê-la durante vários anos.

Cerca de onze anos depois ela me procurou, estava novamente vivendo com um homem dependente do alcoolismo.

Revimos seus quatro relacionamentos anteriores, todos com alcoólatras e a pergunta que se tornava imperiosa era por que ela se envolvia com alcoólatras.

Ela ria de si mesma quando isso era abordado e dizia que após a terapia que fizera comigo, havia interrompido outros dois relacionamentos porque percebera, em tempo, que os rapazes com quem estava começando a se relacionar bebiam mais do que "socialmente".

Usei o argumento da Neurolingüística: *se você faz mais do mesmo, acaba chegando outra vez ao mesmo lugar.*

A essa observação ela retrucou que quando começara o relacionamento com o homem com quem atualmente vivia, o conheceu numa igreja, que ele era crente e portanto não bebia, que começara a beber depois que passou a viver com ela - arrematou a história dizendo: “- Acho que sou eu que transformo os homens em bêbedos.”

Como esse retorno dela se deu em época que já estava utilizando os recursos da hipnose e da regressão, fizemos hipnose regressiva durante várias sessões.

“É difícil continuar mantendo preconceitos e intolerâncias depois de ter passado pela experiência de recordar vidas em outros corpos, em outras raças.”

*Florence Wagner
McClain*

“A psicanálise vê recuar, cada vez mais, as fronteiras da regressão; começa-se a desconfiar que, atrás do que Freud chamava de “experiência oceânica”, encontra-se uma visão de uma realidade talvez mais ampla do que a nossa; os efeitos terapêuticos desta cosmovisão são um dos aspectos que se tornam, para alguns, o objetivo mesmo de toda psicoterapia.”

Pierre Weil

Acabamos descobrindo que seu pai também era um alcoólatra, o que me levou a cogitar da possível existência de um fenômeno de transferência, tipicamente freudiano, em que ela poderia estar buscando nos homens com quem se envolvia, uma imagem do próprio pai.

Mas resolvi ir mais fundo e após algumas regressões a vidas passadas, chegamos a uma vida em que ela havia sido homem, havia como homem vivido uma intensa paixão seguida de um abandono radical por parte da pessoa amada, o que o lançou numa espiral de auto-destruição que o levou a bebida.

Esse homem morreu da degeneração física causada pela ingestão excessiva de álcool.

Ao final da regressão, perguntei (como costume fazer sempre), qual a lição que ela poderia trazer dessa vida para a vida atual e a paciente afirmou que ali estava a causa de seus males atuais, que ela havia aprendido sua lição e que saberia lidar com seus relacionamentos de maneira satisfatória a partir de então.

Já fora da hipnose, analisamos cada um dos pontos que ela havia recordado, ela demonstrou um grande alívio e se referiu à experiência, como se uma grande pedra houvesse sido tirada de cima de seus ombros.

Na sessão seguinte, já havia se libertado do relacionamento em que se envolvera; tivera uma conversa franca com seu cônjuge onde sugerira que ele procurasse cuidados médicos e frequentasse as reuniões dos A.A. (Alcoólicos Anônimos) e diante da recusa dele, resolvera interromper o relacionamento.

Após algumas semanas teve alta.

Cerca de oito meses depois ligou convidando para que fosse padrinho de seu casamento; seu novo relacionamento era com um rapaz sóbrio, que não apreciava nenhuma bebida, nem sequer cerveja e, não bebia nem socialmente.

“O pesquisador de opinião pública George Gallup Jr. descobriu que oito milhões de adultos nos Estados Unidos tinham tido uma EQM (Experiência de Quase Morte). Isso equivale a uma pessoa em cada grupo de vinte.”
Raymond A. Moody Jr.

“A reencarnação poderia dar-lhes novo sentido; a cada vida, a cada renascimento, é alcançada uma melhoria em relação à existência anterior.”
Martin Ebon

CASO DE SEXUALIDADE COMPULSIVA:

Recebi em meu consultório uma moça a quem chamarei de Isabel, que sofria de uma voracidade sexual, maníaca e compulsiva.

Ela já havia procurado auxílio terapêutico antes e, por recomendação de um terapeuta anterior havia lido a obra do Patrick Carnes "Isto não é amor", (publicada no Brasil pela Editora Best Seller) e já havia freqüentado algumas reuniões sem muito progresso.

Na ocasião em que começou a se tratar comigo, tinha relacionamento regular com cinco mulheres e três homens - fazia sexo com todos eles, com alguns mais de três vezes por semana e com uma delas mais de uma vez por dia!

Gabava-se de ser capaz de ter mais de trinta orgasmos por dia e que mesmo apesar de seus inúmeros relacionamentos, masturbava-se todos os dias até o orgasmo e que houvera dias em que se masturbara mais de seis vezes!

Era freqüentadora contumaz de lojas de equipamentos eróticos e possuía imensa coleção de acessórios que incluía, entre outros, vinte e três pênis de plástico e oito importados de silicone!

Descreveu seu dia típico: morava com uma médica quase de sua mesma idade (ela tinha 26 anos na época) faziam sexo de manhã logo ao acordarem, antes de sair para o trabalho (às vezes acordavam de madrugada e faziam sexo mais de uma vez por noite), tomava o desjejum e ia para o banco (era secretária do diretor de uma agência bancária na Av. Paulista).

Ao chegar no escritório, transava com o chefe recebendo sexo oral dele e penetrando-o com diversos tipos de consoladores (usava uma cinta especial acoplada à cintura, para isso) em cima da mesa da sala de reuniões.

Durante o dia fazia sexo com outros cinco funcionários da agência, (3 mulheres e 2 homens) nem sempre transava com todos os cinco no mesmo dia, mas fazia sexo com pelo menos três a cada dia,

“Considerarei meus esforços bem sucedidos se puder levar à mente de meus leitores o fato de que existe uma muito real possibilidade de a personalidade humana sobreviver após a morte e de que essa personalidade tenha um passado e um futuro.”

Dr. H. N. Banerjee

“A ciência respeita os dados, e os dados maiores de qualquer abordagem prática são os resultados. O problema real da TVP é quanto à sua eficácia. A TVP é ameaçadora. Não para os clientes, mas para outros terapeutas com mentes fechadas e resultados parcos.”

*Herminia Prado
Godoy*

segundo contou - e só permitia que os rapazes a penetrassem depois de havê-los penetrado com seus equipamentos.

Ao fim do dia, tinha uma Happy Hour com outra médica, com quem passava algumas horas, esperando o tráfego diminuir para voltar para casa.

Chegando em casa à noite, fazia novamente sexo com a médica com quem morava.

Nos intervalos se masturbava, invariavelmente todas as vezes em que ia ao banheiro ou em que tomava banho e algumas outras vezes esporádicas, no decorrer do dia, no banco, em casa, ou na casa da outra médica, quando chegava (tinha a chave) e ela ainda não havia chegado.

Havia me procurado não porque estivesse horrorizada com sua vida sexual (encarava isso com muita naturalidade) mas sim porque a médica com quem morava havia descoberto que ela transava com a outra médica e estava com ciúmes (eram amigas e trabalhavam na mesma clínica, só que em horários diferentes).

Recorri à hipnose Ericksoniana instalando estados de recurso, mas ela era muito resistente pois não admitia que o que fazia era errado, estava perfeitamente satisfeita com sua vida sexual e tinha até esperanças de aumentar o número de parceiros.

O único ponto de apoio que eu possuía é que ela dizia amar realmente a médica com quem morava - ela separava bem as coisas, dizia que com a médica havia amor e com os outros "*era apenas sacanagem*".

Começamos a fazer regressão, percorremos os fatos mais relevantes de sua vida até a mais tenra infância - suas manifestações sexuais foram bastante precoces, ainda bebê gostava muito de se tocar o que deixava sua mãe muito brava.

Quando ficava só, se masturbava muito, gostava de se esfregar em travesseiros e almofadas e tinha desenvolvido uma técnica estranha em que se esfregava na quina da mesa.

Certa ocasião na infância, foi com sua mãe a um

“Em 1969, Tart disse que a hipnose permite também chegar a certos estágios de regressão profunda que alcança vidas passadas...”

Lívio Túlio Pincherle

“A criança pode Ter, na vida atual, sintomas causados por traumas em vidas passadas. Por exemplo, o pânico de fogo, associado com problemas respiratórios e asma, muitas vezes tem origem numa morte em incêndio numa vida anterior.”

Dr. Brian Weiss

supermercado próximo à Av. Duque de Caxias no centro de São Paulo e descobriu a correia da escada rolante que segundo ela "era quentinha e trazia sensações muito agradáveis" - fora um escândalo que fez sua mãe levá-la a uma médica.

O exame médico não constatou nenhuma anormalidade, exceto um clitóris hiperdesenvolvido que não era considerado um quadro clínico anormal.

Ela atribuía à palpação dessa médica seu atual gosto pelo lesbianismo e sua propensão a ter casos com médicas.

Sua fome de sexo se tornou voraz na adolescência, quando a mãe não estava em casa, ligava a máquina de lavar e encostava a vulva na quina da máquina em busca de sensações.

Passou a se penetrar com vegetais, garrafas, lâmpadas, ovos e frascos de perfume e de desodorante, seu descontrole atingiu tal intensidade que chegou a transar com dois cães, com penetração completa - só interrompeu o relacionamento com os cães por temer doenças venéreas.

Tive que limitar seus relatos pois os descrevia com riqueza de detalhes e tinha verdadeira compulsão em narrá-los.

Tendo chegado até à regressão à vida intra-uterina, passamos a regressões a vidas passadas.

Numa dessas regressões narrou ter sido um escravo eunuco numa espécie de alcova onde haviam dez mulheres - seus órgãos sexuais externos haviam sido totalmente extirpados.

Ficava na guarda dessas dez mulheres durante todo o dia e com frequência assistia práticas sexuais em grupo entre elas e entre elas e seu amo, e algumas vezes entre elas e outros escravos que o subornavam para ter acesso a elas.

Numa das ocasiões em que aceitara suborno para permitir a entrada de homens na alcova, foi surpreendido pela chegada inesperada de seu amo, que chamou os guardas, o fez prender, e o supliciou até a morte.

“Apesar de toda crítica, as regressões, em geral, não são menos eficazes do que outros processos psicoterapêuticos conhecidos.”

Harald Wiesendanger

“Cuando un sujeto no tiene verdaderamente motivaciones profundas para comenzar un tratamiento por hipnosis, desarrolla una resistencia espontánea; es, por ejemplo, el caso del que viene a la consulta más o menos obligado por su esposa, cuando en su interior no desea en absoluto dejar de fumar.”

Dr. G. R. Rager

Foi morto através do empalamento (suplício da idade média que consistia em prender o escravo sobre a ponta de um tronco que lhe era cravado no ânus, enquanto pesos atados aos pés faziam com que o tronco penetrasse nas vísceras, causando uma morte horrenda).

Depois dessa regressão a "poeira pareceu assentar" e a paciente reagiu melhor às técnicas de instalação de estados de excelência (técnica da PNL) tendo abandonado, pouco a pouco suas compulsões, tendo pedido demissão no banco (foi o passo mais difícil) abandonado o relacionamento com a outra médica e passado a se dedicar apenas àquela com quem morava.

Ela mesma se espantou com os resultados a ponto de comentar: "*Imagine doutor! Tem dia que nós até ficamos sem transar!*"

Inúmeros outros casos de regressão presenciei em meu consultório, considerando que realizava, na época em que preparei os originais deste livro, uma média de quatro a seis regressões por dia e fazia atendimento cerca de 20 dias por mês, as vezes mais.

Prefiro não desgastar o leitor com mais estudos de caso, tendo em vista que já existem dezenas de obras sobre o tema em português, o que torna o interesse a respeito, bastante limitado.

Prefiro dedicar os próximos capítulos à análise de algumas das principais técnicas de regressão que chegaram a meu conhecimento.

Não significa que eu conheça todas as que existem, mas significa que, dediquei-me ao estudo mais acurado das que passo a descrever a seguir na segunda parte deste livro.

Nessa segunda parte abordo algumas técnicas de hipnose e de regressão de que me utilizo e também respondo as perguntas que mais comumente me são feitas em minhas palestras e cursos em Universidades brasileiras.

"While you're giving yourself posthypnotic suggestions, as with all suggestions, visualize the scene, the action, or the feeling you desire. Be as vivid and detailed as you can. Expand each suggestion with the richness of colors, smells, sounds, textures, tastes, voices, and feelings that would be in the scene you are describing to yourself."

Brian M. Alman

"O hipnotismo é o meio moderno de que dispomos para entrar em contato com uma grande parte do nosso espírito que se chama de subconsciente ou eu automático."

Sidney Petrie & Robert B. Stone

SEGUNDA PARTE
TÉCNICAS DE HIPNOSE E DE REGRESSÃO

*"Eis que, numa determinada regressão,
percebi subitamente que não era só isso.
Havia mais coisas que necessitava racionalizar,
explorar e chegar a alguma conclusão.
O mais assustador disso tudo era o conteúdo.
Eu acabara de penetrar em mistérios
tão antigos quanto a vida."
Margarita Marino*

PERGUNTAS SOBRE HIPNOSE:

Antes de iniciarmos, quero esclarecer que as opiniões que expresso em resposta às perguntas são de minha inteira responsabilidade e expressam meu ponto de vista.

É claro que podem haver pontos de vista divergentes dos meus, mas as respostas que dou são sinceras e se baseiam em minha experiência pessoal.

As perguntas respondidas a seguir, foram selecionadas entre as inúmeras perguntas que me são feitas por ocasião de minhas palestras nas universidades brasileiras.

O que é hipnose?

Existem inúmeras e diferentes opiniões sobre o que é hipnose.

Para mim hipnose é um método capaz de direcionar a atenção e a vontade de um indivíduo em busca de um determinado objetivo.

Mas a hipnose não é só isso, é também um estado de sugestibilidade altamente eficaz, capaz de produzir alterações nas sensações, nos níveis de percepção e no comportamento.

Acima de tudo, **toda hipnose é auto-hipnose** - a função do hipnoterapeuta consiste apenas em conduzir seus paciente ao fim desejado.

Todas as hipnoses são iguais?

Não, a hipnose pode ter diferentes induções e pode atingir diferentes níveis de profundidade.

Existem também diferentes tipos de “famílias hipnóticas”; citando as mais comuns: *sensorial, fisiológica, psicoimaginária, psicoconflitiva, passe magnético, monoideísmo, naturopática e polivalente.*

O hipnoterapeuta possui algum tipo de poder?

Absolutamente nenhum, como já vimos **toda hipnose é auto-hipnose**; o que significa que todo o poder está na mente do paciente e não no hipnoterapeuta.

Quando estamos hipnotizados perdemos a consciência?

Não necessariamente; o estado hipnótico é diferente da vigília mas também é diferente do sono, você pode estar profundamente hipnotizado e mesmo assim estar plenamente consciente.

Que tipo de fenômeno pode ser alcançado através da hipnose?

Inúmeros fenômenos, em variedade tão extensa que é impossível nominá-los a todos; para citar apenas alguns: *amnésia; dissociação; despersonalização; hiperminésia; kriptomnésia; regressão; analgesia; hiperestesia; alucinações; parestesia; distorções na percepção do tempo; escrita automática; modificações motrizes; etc...*

Para que haja hipnose é imprescindível que haja relaxamento?

Não necessariamente, em várias ocasiões do dia-a-dia somos induzidos ao estado hipnótico, sem que para isso seja necessário algum relaxamento.

Na hipnoterapia é comum que se use o relaxamento como veículo indutor da hipnose, mas há técnicas de indução rápida, como as de Furst, de Elman, de Gil Boyne e de Gerald Kein que prescindem do relaxamento.

Quando uma pessoa é hipnotizada há alguma modificação em suas ondas cerebrais?

Sabe-se que quando a pessoa é hipnotizada há uma mudança de nível, em que o cérebro passa do estado de vigília plena (nível beta) para o estado de relaxamento (nível alpha).

No nosso dia-a-dia normal, ficamos hipnotizados?

A rigor não se poderia fazer tal afirmativa, mas o fato é que vivenciamos a “abstração hipnótica” em algumas ocasiões em que estamos

dirigindo, ouvindo música, assistindo um filme, ouvindo aulas monótonas, etc...

Isso sem falar em mensagens religiosas, publicitárias, discursos políticos, etc...

Outras formas de indução hipnótica real, embora não rotuladas pelos que os executam por falta de conhecimento sobre hipnose são os shows musicais, principalmente os de Rock.

Para que pode ser utilizada a hipnose?

Para a modificação de hábitos; para tomadas de decisões que realmente funcionem; para implementação de objetivos e metas; para modificações fisiológicas, como cura de alergias, doenças de pele, erupções, acne, vitiligo; para controle de peso; para gagueira; para bruxismo; para abandonar o hábito de fumar ou de beber; para o controle de asma e bronquite; auto-motivação; enurese; modificações de comportamento; libertação de traumas e fobias; problemas de sono; angústia e depressão; analgesia em caso de cirurgia, extração de dentes ou tratamento de canal; melhoria de desempenho profissional, estudantil ou esportivo; síndrome do pânico; impotência e frigidez; induções de estados desejados; implante de recursos de excelência; regressão; etc...

É praticamente infinita a possibilidade de aplicação da hipnose principalmente no que se refere a manifestações indesejadas que estejam relacionadas com a mente e com a vontade.

Quando hipnotizada uma pessoa é capaz de fazer coisas que normalmente não faria?

A pessoa hipnotizada permanece em pleno controle de sua vontade e jamais fará qualquer coisa que não faria em estado de lucidez, mas você deve considerar as nuances possíveis; por exemplo:

Uma pessoa facilmente comerá uma cebola crua **se acreditar que se trata de uma maçã**.

Isso prova que podemos induzir uma pessoa a fazer coisas que normalmente ela não faria?

Até certo ponto sim; desde que você considere que, apesar de hipnotizada o lado não consciente dessa pessoa **está ciente** que comer uma cebola não lhe fará mal.

Essa atitude de fazer uma pessoa comer uma cebola é típica é típica de hipnotizadores de palco, faz parte do *mis an céne* do mundo dos

espetáculos, você não precisa reencenar esse tipo de atitude dentro do consultório de um hipnoterapeuta credenciado.

Por outro lado fica a questão da vontade do paciente; suponhamos que se tente hipnotizar alguém para forçá-lo a cometer um crime.

Se a moral dessa pessoa não o permitir, essa pessoa jamais aceitará cometer qualquer ato incorreto, mesmo estando sob hipnose profunda.

E se essa pessoa não tiver esse tipo de moral?

Teoricamente uma pessoa capaz de realizar atos incorretos em estado de vigília, será capaz de fazê-lo **também** sob hipnose.

Não conheço nenhum caso citado na literatura especializada (e tenho uma biblioteca vastíssima sobre o assunto, como você pode avaliar consultando a bibliografia deste volume).

Resta ainda a perspectiva da cebola e da maçã; se é possível induzir uma pessoa ao engano, a ponto dela ser capaz de acreditar que uma cebola seja uma maçã, **teoricamente** é possível induzi-la a supor que um determinado ato incorreto seja aceitável.

Por exemplo, uma pessoa jamais ficaria nua na presença de um estranho, mas suponha que um hipnotizador (um hipnoterapeuta tem compromissos éticos que o impediriam) a submeta a uma hipnose profunda e lhe sugira que ela está sozinha em casa e se preparando para tomar um banho...

É por essas e por outras que você deve procurar o auxílio apenas de hipnoterapeutas credenciados que gozem de uma reputação de integridade.

O que sentimos, quando somos hipnotizados?

A hipnose é um estado mental natural, nada há de extraordinário nela, você se sentirá como se sente normalmente, perfeitamente consciente e ouvindo as sugestões que lhe serão dadas pelo seu hipnoterapeuta; eventualmente sentir-se-á profundamente relaxado, dependendo da técnica que estiver sendo utilizada.

Conforme a técnica utilizada, você poderá sentir sensações de leveza (levitação das mãos) ou de peso, mas, mesmo assim, de uma maneira que não difere muito das sensações usuais quando você está profundamente relaxado, ouvindo música, assistindo um filme ou lendo um livro.

A hipnose é tão sutil que freqüentemente as pessoas retornam da experiência de serem hipnotizados, crendo que não o foram.

Não há necessidade de indução a estados profundos de transe para a maior parte dos objetivos atingíveis através da hipnose.

A hipnose é, acima de tudo, um estado de concentração em que certas habilidades mentais, como a memória (capacidade não só de lembrar, como a de vivenciar outras vezes experiências do passado), a imaginação, a predisposição a comportamentos e tarefas e o incremento da capacidade criativa, se fazem mais marcantes.

Como é feita a indução hipnótica?

Visto existirem inúmeras possibilidades de indução, evidentemente, cada hipnoterapeuta dispõe de seu cabedal de recursos que pode variar muito de um para outro.

Nos capítulos seguintes apresentarei algumas das induções de hipnose e regressão mais comuns.

Dentre as técnicas modernas, cito algumas escolas mais marcantes:

HIPNOSE DE INDUÇÃO RÁPIDA: Conheço e utilizo técnicas de indução rápida de quatro escolas; as de Arnold Furst; as de Dave Elman; as de Gerald Kein e as de Gil Boyne – nos capítulos seguintes apresento algumas dessas técnicas.

A hipnose de indução rápida é muito prática e cobre a maioria dos pontos úteis em uma sessão de hipnose tradicional só que avança pelas etapas de modo rápido e objetivo, sendo muito utilizada por hipnoterapeutas que exercem suas funções nos serviços de atendimento social no primeiro mundo.

Como nos serviços de atendimento social é grande a procura por parte da população, o terapeuta não dispõe de muito tempo e tem que recorrer às técnicas de indução rápida.

RELAXAMENTO PROGRESSIVO: As técnicas mais comumente usadas em consultório são as técnicas de relaxamento progressivo, visto que o atendimento individual permite a cada paciente ter a atenção do hipnoterapeuta por um tempo mais prolongado (em geral consultas de 45 a 90 minutos).

O procedimento é bastante simples, induz-se um relaxamento progressivo a partir do couro cabeludo (método da psicologia) ou a partir dos pés (método do yoga, cujo nome técnico é **Yoganidra**), prosseguindo-se por cada uma das partes do corpo; assim que o relaxamento é completado, fazem-se as sugestões.

O MÉTODO DA CONFUSÃO MENTAL, também conhecido por **HIPNOSE ERICKSONIANA:** É um método muito interessante e já bastante difundido no Brasil, que consiste em apresentar as induções de forma indireta.

Requer o desenvolvimento de um linguajar muito especial e é uma técnica altamente sofisticada e não aconselhável a principiantes, podendo ser aplicada até mesmo **sem que o paciente saiba que está sendo hipnotizado**.

Dentre as centenas de histórias que contam sobre Erickson uma de minhas favoritas é a história de “Joe e o pé de tomates” em que Erickson hipnotizou profundamente um paciente que sofria de câncer na traquéia, conversando informalmente com ele a respeito de pés de tomates.

Recursos mais simples podem ser aplicados *en passant* no decorrer de um processo terapêutico.

Por exemplo; quando estou atendendo um paciente que deseja perder peso; no decorrer de nossa conversação informal, repetidas vezes faço observações que podem parecer tolas a um observador fortuito mas que contém uma forte carga hipnótica:

“- *Fico aqui a me perguntar como seu lado não consciente fará para motivá-lo a se alimentar mais com frutas e legumes...*

- *... e os meus botões estão a imaginar como você irá descobrir maneiras de evitar os alimentos gordurosos...*”

Note que, na realidade eu não estou perguntando nada e nem espero pela resposta, continuo o diálogo de tal forma que minha frase se perde no decorrer da conversação, mas **a indução está feita** e o lado não consciente do paciente irá procurar as respostas a essas perguntas independente dele estar consciente desse processo ou não.

O MÉTODO DA EQUIVALÊNCIA COMPLEXA: Um dos princípios mais profundos da Neurolingüística denomina-se equivalência complexa ($X = Y$) e consiste em atribuir um valor a alguma coisa que **nem sempre** tem relação direta com o valor atribuído, mas passa a tê-la a partir das crenças, mapas, filtros e paradigmas do paciente.

Por exemplo, se uma pessoa crê que comer carne vermelha dá câncer é bem provável que, se não resistir a comer esse tipo de alimento, venha a sofrer desse mal.

Em um nível mais superficial, pessoas que crêem que tomar banho com água quente trará coceiras, as terão; pessoas que crêem que o ar de São Paulo produz acessos de asma, disso sofrerão.

Expressões que induzem equivalências complexas são muito utilizadas em hipnose; exemplos:

“- *... e enquanto você ouve a minha voz um profundo estado de paz se estabelece dentro de você...*

- *... na medida em que você respira, o seu relaxamento se faz mais e mais profundo...*

- ... e enquanto a sua mão vai subindo em direção ao seu rosto você se liberta de uma vez por todas de seu medo de avião...”

Qual a diferença entre hipnose e hipnoterapia?

A hipnose não tem nenhum compromisso com a cura do paciente ou com quaisquer tipo de ações que tenham a ver com um processo terapêutico.

A hipnoterapia é um recurso terapêutico que utiliza a hipnose como instrumento técnico para sua aplicação.

Em outras palavras: toda hipnoterapia usa hipnose, mas usar hipnose não implica em estar atuando terapeuticamente.

Mesmo que você seja um excelente hipnotizador, você não é necessariamente um hipnoterapeuta.

Para que um hipnotizador possa ser um hipnoterapeuta, faz-se necessário que ele esteja familiarizado com o processo terapêutico – daí os hipnoterapeutas serem, quase sempre, psicoterapeutas, psicólogos, médicos ou dentistas.

De que forma a hipnoterapia é superior aos métodos terapêuticos tradicionais?

Eu não diria que a hipnoterapia é **superior**, prefiro dizer que é diferente.

Como a técnica hipnótica permite relaxar profundamente a mente consciente, o hipnoterapeuta tem condições de induzir modificações palpáveis dentro da parte não consciente da mente do paciente, o que acelera o processo de cura, permitindo que etapas sejam vencidas de forma muito mais rápida.

Outra característica que torna a hipnoterapia um recurso *soft* é que, as técnicas hipnoterapeúticas não **inferem** ou **rotulam** o quadro clínico do paciente.

Por exemplo, um terapeuta em início de carreira, ainda poluído do “psicologismo” característico dos bancos acadêmicos, pode, a partir de certos fatos narrados pelo paciente, inferir que ele sofra, por exemplo, de um complexo de Édipo.

Na hipnoterapia, as inferências e as rotulagens estão fora do contexto; um hipnoterapeuta não se preocupa em inferir ou rotular, ela adota procedimentos hipnoterápicos em que, após proceder à hipnose, pedirá à mente não consciente do paciente que procure as causas e a partir das informações que aflorarem, executará os procedimentos terapêuticos cabíveis ou fará as sugestões que forem adequadas ao caso.

É possível se utilizar a hipnose para controlar hábitos compulsivos de forma a que se consiga parar de fumar ou perder peso?

Sim, eu mesmo tenho alcançado resultados surpreendentes nessa área.

Mas é preciso que se diga que a modificação de hábitos compulsivos exige que o paciente **queira** se libertar desses hábitos e esse **querer** nada tem a ver com o “discurso da boca pra fora”.

Certa feita tive uma secretária que **dizia** que queria parar de fumar e foi a um acupunturista que vinha tendo sucesso extraordinário nessa área, aplicando pontos na orelha do paciente.

Contou-me que, logo após ter recebido o ponto na orelha, saíra do consultório do médico e acendera um cigarro – ao dizer isso seus olhos brilharam e era evidente o orgulho que sentia por ter **vencido o ponto!**

Ora, convenhamos, isso é burrice!

Na realidade ela **não queria** parar de fumar (embora seu “discurso da boca pra fora” assim o afirmasse); o que ela queria era provar que o ponto na orelha não funcionaria para ela.

O mesmo ocorre com a hipnose, a par de dezenas de clientes que vêm ao hipnoterapeuta e se curam completamente do hábito de fumar ou emagrecem de uma vez para sempre, há outras dezenas que recebem o mesmo tratamento e não modificam seu comportamento.

O que é preciso compreender aqui é que a pessoa **precisa querer mudar o seu comportamento e pagar o preço necessário para isso aconteça** e não ficar esperando que qualquer tipo de recurso terapêutico (seja hipnose, seja acupuntura, sejam adesivos químicos) vá fazer esse trabalho **por elas**.

Não existem milagres, existem sim, técnicas sofisticadas, aperfeiçoadas ao longo de inúmeros anos de experimentação que estão ao seu dispor para **facilitar** lidar com suas inadequações em superar hábitos que **você mesmo** implantou em si mesmo.

A hipnose pode ajudar você a parar de fumar, a parar de roer as unhas, a controlar impulsos sexuais obsessivos e a emagrecer, desde que você **queira realmente**.

Você pode utilizar a hipnose para ser induzido a parar de fumar ou a emagrecer e, também pode usar a hipnose para convencer seu lado não consciente dos benefícios que essas mudanças em seu comportamento lhe trarão.

Tenho conseguido resultados excepcionais no uso de hipnose para parar de fumar, com uma técnica muito simples; substituir o prazer de fumar pelo prazer de fazer uma inspiração profunda.

Parece pueril não é?

Mas a pessoa que fuma, o faz, principalmente pelo prazer que atribui ao ato de fumar, o que faço é bem simples, substituo um prazer por outro e tem funcionado bem.

Algumas vezes necessito de um aprofundamento hipnótico em que vou buscar as causas que levam a pessoa a resistir a uma mudança que lhe trará tantas vantagens.

Mesmo que você tenha tentado a acupuntura, os adesivos de nicotina ou até mesmo a hipnose; um **outro** hipnoterapeuta, diferente daquele que você usou da primeira vez poderá conduzi-lo aos resultados procurados.

Existem muitas variáveis envolvidas: ausência de parentesco entre o paciente e o hipnoterapeuta; empatia; conhecimento de técnicas hipnóticas mais sofisticadas; cultura geral; etc...

Na questão do emagrecimento, por exemplo, tenho tido pacientes que não ficaram satisfeitas com resultados obtidos através do uso de shakes dietéticos ou medicação hormonal e recorreram aos meus préstimos com resultados excelentes.

Mesmo pessoas que não conseguiram resultados ideais através dos Vigilantes do Peso ou da Meta Real, que são recursos de apoio terapêutico excelentes para muitas pessoas, ficaram plenamente satisfeitas com os resultados que obtiveram através da hipnose.

Todas as pessoas podem ser hipnotizadas?

Teoricamente sim, visto que entramos em hipnose quando dirigimos, assistimos um filme ou lemos um bom livro, mas, na prática, apenas as pessoas mais inteligentes são hipnotizáveis.

Há vários fatores envolvidos aqui.

Se você procura um hipnoterapeuta para resolver um problema, isso significa, em última análise, que você não o conseguiu resolver com os recursos que você mesmo dispõe – se tivesse essa capacidade, para que recorrer a auxílios externos?

Ora, já que você **necessita** dos recursos da hipnose, a abordagem **inteligente** é cumprir fielmente as instruções e sugestões que receba do hipnoterapeuta, **para seu próprio benefício**.

Mas as pessoas menos inteligentes, têm dificuldade em conseguir isso; em parte porque não conseguem seguir fielmente as sugestões que recebem (talvez por não compreendê-las, talvez por não conseguirem visualizarem-se realizando as sugestões propostas) e, em parte por **resistirem** a essas sugestões.

Ora, por que resistir às sugestões se elas estão sendo feitas para resolver um problema do próprio paciente?

A resposta a essa pergunta é muito complexa e pode requerer algum tipo de análise ou recurso terapêutico para que seja possível encontrar a resposta **dentro** do próprio paciente.

Mas, em geral, as pessoas inteligentes são hipnotizáveis e as únicas restrições da maior parte dos autores são as pessoas possuidoras de uma debilidade ou moléstia mental graves, os psicóticos e esquizofrênicos (nem todos, há diferentes níveis de resistência), os idosos senis e as crianças com menos de cinco anos (há casos de hipnose e até de regressão em crianças com idade até menor que essa, mas são exceções e não a regra).

TERCEIRA PARTE – MÉTODOS DE HIPNOSE

*“Em nossos dias... ocorre algo de prodigioso. Crescente número de médicos, psiquiatras, psicoterapeutas e parapsicólogos afirmam: ‘Qualquer pessoa pode empreender a viagem a seu passado. A memória abrange o momento do nascimento, e até o da concepção. E depois emergem vidas anteriores da escuridão. Vidas com carne e sangue. Destinos exatamente delineados.’
Kurt Allgeier*

MÉTODO DE HIPNOSE DE TORRES NORRY

O Dr. José Torres Norry, psiquiatra argentino, que ministrou uma série de cursos sobre hipnose no Brasil a partir de 1956, foi um dos grandes influenciadores da pesquisa sobre hipnose no Brasil.

Escolhi citar seu método neste livro por ser um método bem tradicional e por estar entre os métodos mais conceituados entre os médicos e odontologistas brasileiros.

Sendo uma adaptação da metodologia de Davis e Husband (autores de *Hypnotic Suscetibility in Relation to Personality Traits*), Torres Norry ensinou em seus cursos diversos processos hipnóticos, entre os quais destaco a Hipnose Processual, também conhecida pelo nome de Hipnose Completa.

A Hipnose Processual segundo a metodologia de Davis e Husband percorria vinte e duas etapas; já no método de Torres Norry as etapas foram reduzidas para dezessete.

Compare a seguir essas duas metodologias:

METODOLOGIA DE DAVIS E HUSBAND:

1) Criar empatia (rapport); 2) Relaxar; 3) Pestanejar; 4) Fechar os olhos; 5) Relaxar completamente; 6) Manifestar catalepsia palpebral; 7) Manifestar catalepsia braquial; 8) Manifestar catalepsia rígida; 9) Manifestar luva anestésica; 10) Manifestar amnésia superficial; 11) Manifestar anestesia pós-hipnótica; 12) Manifestar alterações da personalidade; 13) Aceitar sugerências pós-hipnóticas simples; 14) Manifestar ilusões cinestésicas e/ou amnésia completa; 15) Abrir os olhos mantendo a hipnose; 16) Aceitar sugerências pós-hipnóticas avançadas; 17) Manifestar sonambulismo completo; 18)

Manifestar alucinações visuais positivas em pós-hipnose; 19) Manifestar alucinações auditivas positivas em pós-hipnose; 20) Manifestar amnésias pós-hipnóticas permanentes; 21) Manifestar alucinações auditivas negativas; 22) Manifestar alucinações visuais negativas e/ou hiperestésias.

Na metodologia de Davis e Husband, a fase hipnoidal vai até o quinto passo; a fase de hipnose leve compreende do sexto ao nono passo; a fase de hipnose média se inicia no décimo e vai até o décimo quarto passo e; a fase de hipnose profunda (ou sonambúlica) avança do décimo quinto até o vigésimo segundo passo.

METODOLOGIA DE TORRES NORRY:

1) Manifestar fenômenos oculares; 2) Manifestar fenômenos corporais; 3) Manifestar catalepsia palpebral; 4) Manifestar catalepsia braquial; 5) Manifestar catalepsia geral; 6) Manifestar relaxamento geral; 7) Manifestar movimento automático e sono; 8) Manifestar alterações de sensibilidade e surdez eletiva; 9) Aceitar sugestão hipnótica simples; 10) Manifestar amnésia superficial; 11) Manter uma conversa estando em estado hipnótico; 12) Abrir os olhos mantendo o estado hipnótico; 13) Aceitar sugestões de representações alucinatórias; 14) Manifestar fenômeno alucinatório; 15) Aceitar anestesia profunda; 16) Aceitar sugestões alucinatórias pós hipnóticas; 17) Manifestar amnésia total.

Na metodologia de Torres Norry, a fase hipnoidal compreende o primeiro e o segundo passo; a fase de hipnose leve vai do terceiro ao sexto passo; a fase de hipnose média vai do sétimo ao décimo passo; a fase de hipnose profunda vai do décimo primeiro ao décimo terceiro passo e; a fase sonambúlica vai do décimo quarto até o décimo sétimo passo.

Descreverei a seguir um modelo de sugestões possíveis para que se induza um paciente do primeiro ao nono passo, segundo o método de Torres Norry – não iremos além do nono passo visto que esta obra não tem a pretensão de ser um manual de hipnoterapia.

Primeiro passo (Manifestar fenômenos oculares):

Vou contar números sucessivos, assim: 1,2,3,4,5... a medida que eu for contando, a cada número que eu contar, feche e abra os olhos. Quando eu disser “1”, feche e abra os olhos; quando eu disser “2” feche e abra os olhos; de uma forma bem natural, bem doce, bem tranquila, bem relaxada...

Muito bem, vamos ver se está tudo entendido, feche e abra os olhos a medida que eu contar; 1, 2, 3, 4, 5.

Muito bom. Enquanto eu vou contando e você vai abrindo e fechando os olhos, é bastante natural que seus olhos se tornem um tanto cansados, fatigados, relaxados. Sua

visão pode até mesmo ficar turva, embaciada, fora de foco... isso tudo é natural, faz parte da hipnose... Aos poucos você irá notar que seus olhos estão ficando cansados..., fatigados..., cada vez mais pesados... pesados... é como se você tivesse uma nuvem na frente dos seus olhos... isso é natural... é impossível reagir... já que é impossível reagir, você não precisa mais abrir os seus olhos, deixe-os repousar... permita-se se entregar a esse repouso... relaxe... deixe-se ir...

Muito bem, agora podemos começar.

1, 2, 3, muito bem... 4, 5, 6, ótimo... 7, 8, 9 suas palpebras estão ficando pesadas... 10, 11, 12 estão cansadas, cansadas, cansadas... 13, 14, seus olhos estão se fechando... se fechando... estão completamente fechados... suas palpebras estão coladas... presas... pesadas como chumbo...

Segundo passo (Manifestar fenômenos corporais):

Todo o seu corpo está frouxo... mole... pesado... cansado... seu pescoço... seus ombros... seus braços... suas pernas... todos seus músculos estão frouxos... você está relaxado... cansado... solto... profundamente relaxado...

Agora eu vou levantar o seu braço esquerdo pelo pulso e ele vai cair pesadamente... pelo seu próprio peso... é como se ele fosse um pedaço de pano molhado...

Terceiro passo (Manifestar catalepsia palpebral):

Leve sua atenção ao ato de respirar. Torne a sua respiração mais e mais profunda... a cada vez que você respira o seu relaxamento se faz mais e mais profundo... você está completamente relaxado... todo o seu corpo está completamente relaxado... os músculos do seu rosto estão completamente relaxados... os músculos ao redor dos seus olhos estão completamente relaxados... suas palpebras estão completamente relaxadas, pesadas e coladas... mesmo que você queira abrir os seus olhos isso é impossível... tente...

Quarto Passo (Manifestar catalepsia braquial):

(Nesta etapa você pode escolher percorrer quaisquer do quarto ao oitavo passo – exemplificarei apenas o quarto por ser o mais simples – mas você não precisa todos os passos do quarto ao oitavo, percorrendo apenas um deles, poderá passar ao nono passo e fazer as sugestões)

Concentre-se agora em seu braço esquerdo... leve sua concentração ao seu braço esquerdo... ele vai se esticando, se esticando, (ajude, puxando-o pelo pulso em direção ao joelho, ao mesmo tempo que endireita-lhe o cotovelo com a outra mão) ele vai se esticando... se tornando duro... rígido... completamente duro e rígido... como se fosse uma barra de ferro... agora ele está completamente preso... grudado no seu joelho... completamente preso... pesado... colado... impossível levá-lo... impossível... tente... impossível... impossível... duro... pesado...

Durma... durma... durma profundamente... profundamente... tranqüilamente...

Nono Passo (Aceitar sugestão hipnótica simples):

Agora eu contarei até três e, quando eu contar três, você abrirá os seus olhos, sem pestanejar, sem despertar, sem acordar, continuando completamente adormecido... Agora eu contarei até três e, quando eu contar três, você abrirá os seus olhos, sem pestanejar, sem despertar, sem acordar, continuando completamente adormecido... e logo a seguir, imediatamente a seguir... você vai outra vez fechar os olhos... e continuará dormindo... dormindo profundamente... Agora eu vou contar até três e você vai abrir os seus olhos sem pestanejar... sem acordar... continuando a dormir... profundamente adormecido... e depois vai fechar os seus olhos novamente... e vai continuar a dormir profundamente... 1, 2, 3

Neste ponto, o paciente que está realmente hipnotizado, abre os olhos devagar e depois os fecha também devagar.

Nesse caso, basta prosseguir com induções de dormir:

Durma... durma... durma profundamente... tranqüilamente... relaxadamente...

Maus pacientes abrem os olhos e os fecham muito rápido ou então piscam algumas vezes – isso é indício de que não estão realmente hipnotizados, nesse caso retorne ao começo da indução ou passe a usar um outro método de hipnose, diferente do de Torres Norry.

Após as sugestões para dormir que complementam o nono passo, o paciente já está pronto para receber as sugestões que você preparou para aquela sessão de hipnoterapia, é só prosseguir normalmente.

“Existem diferenças significativas entre coisas que também considero fictícias e a regressão a vidas passadas. A principal é esta: usando o veículo dessa regressão, algo acontece. Pessoas normais e psicologicamente sadias efetivamente vêm a si próprias em culturas antigas, vivendo em eras longínquas. Nessas visões aparecem vestindo as roupas da época e geralmente participam das conversas típicas desse tempo.”
Raymond Moody & Paul Perry

MÉTODOS DE HIPNOSE DE INDUÇÃO RÁPIDA

Existem inúmeros métodos de Hipnose de Indução Rápida, pessoalmente utilizo muitos deles, descreverei alguns a seguir:

MÉTODO DE ARNOLD FURST:

Respeite as três condições introdutórias listadas a seguir: a) Evite longas conversas preliminares a respeito de hipnose; b) Assuma uma atitude casual e lide com cada queixa como sendo facilmente tratada pela hipnose e; c) Obtenha, através do diálogo inicial que antecede a sessão de hipnose, informações sobre interesses e atividades do paciente para poder construir uma boa motivação.

Como proceder à indução:

1. Mude a posição ou ângulo da cadeira (Furst considera isso um ponto importante por demonstrar ao paciente que você sabe exatamente o que espera dele – segundo ele, isso induz confiança).
2. Fique em pé na frente do paciente com seu pé direito entre seus dois pés (seu corpo fica em frente à metade direita do corpo do paciente).
3. Durante a hipnose a mente de alguns pacientes tende a resistir às sugestões e a fazer exatamente o oposto do que você sugere; para tirar proveito disso, use a Indução Negativa a seu favor, diga: “-**NÃO** quero que se sinta com sono ou cansado. Ser hipnotizado **NÃO** é dormir, quero que fique alerta, se concentre e siga as instruções que vou lhe dar.”

4. Pegue as mãos do paciente, vire-as de palma para cima e as apoie no colo dele. (Ao fazer isso você está novamente induzindo confiança e ao mesmo tempo verificando níveis de tensão.) Ao fazê-lo, sugira: “- Agora apenas *relaxe e siga minhas instruções enquanto ouve a minha voz.*”
5. Traga seu indicador direito até embaixo do seu olho direito e diga: “- *Olhe dentro deste olho e ouça a minha voz.*” (Respire lenta e profundamente para induzir que ele respire lenta e profundamente e aprofundar o Rapport.) Se o paciente não olhar diretamente em seu olho peça-lhe que siga as instruções.
6. Tornando sua voz macia e profunda, diga: “- *Quando eu contar 3 quero que deixe os seus olhos fecharem; seus globos oculares virarem para cima e sua cabeça comece a se sentir pesada e cansada. Você NÃO vai dormir. Vai ouvir tudo que eu disser e vai tomar conhecimento de tudo que acontecer. 1,2,3*”
7. Em seguida faça as sugestões que necessitar fazer e termine a sessão, dizendo: “- *Quando eu contar até 7 você abrirá os olhos e se sentirá bem acordado, revigorado e descansado. Vai perceber que esteve relaxado, embora me ouvindo e vai aguardar ansiosamente os efeitos que acabei de mencionar. Ficará satisfeito de perceber as mudanças e entenderá que isso se deve ao uso de capacidades que sempre possuiu. Você vai perceber a melhora não importa quão ligeira seja a princípio e ficará feliz com a soma de melhora que notará. Será uma melhora progressiva e, assim como a cada dia haverá progresso, o seu estado sempre melhorará até que esta melhora seja duradoura e permanente. Dormirá bem esta noite e amanhã vai se sentir mais forte e mais capaz. Você desejará ser hipnotizado novamente porque é uma sensação muito agradável. 1,2,3,4,5,6,7.*”

MÉTODOS DE DAVE ELMAN:

Dave Elman era um hipnoterapeuta americano que por trabalhar no atendimento aos pacientes do serviço social americano, se via na contingência imperiosa de ter que atendê-los bem rápido devido às longas filas que se formam nessas instituições.

Assim sendo, desenvolveu algumas técnicas tão rápidas que podem facilmente serem incluídas como Hipnose de Indução Rápida.

A minha favorita, que já usei muito, com muitos pacientes e alunos de minhas classes nas Universidades é a técnica do ponto na mão, que descrevo a seguir:

A TÉCNICA DO PONTO NA MÃO:

Esta é uma técnica muito simples, estique sua mão para o paciente como se fosse cumprimentá-lo; instintivamente ele estenderá a mão atendendo ao seu gesto.

De forma hábil e sem hesitações, intercepte a mão dele **com a sua outra mão**, segure-a, volte a palma em direção a ele, toque em algum ponto da palma da mão dele (com o dedo indicador da mão que estendeu para cumprimentá-lo) e diga: “- *Olhe atentamente para este ponto, concentre toda a sua atenção neste ponto e a medida em que você olha este ponto, seus olhos vão se fechando, se fechando, se fechando... e você vai ficando profundamente relaxado, relaxado, relaxado...*

Neste ponto solte a mão dele (invariavelmente ela fica suspensa no ar, no ponto em que a soltou) e diga: “- *E sua mão vai começar a sentir uma irresistível vontade de tocar na sua testa e na medida em que sua mão se dirige para a sua testa, você* (faça aqui a sugestão que ele deseje)...

A TÉCNICA DAS ESCADAS ROLANTES:

A mais comum das técnicas de Dave Elman para uma indução rápida é a técnicas das escadas rolantes; é bem simples e também já a usei inúmeras vezes.

1 - Converse com o paciente e com a anuência dele prepare uma sugestão que esteja perfeitamente de acordo com o que ele quer; confira atentamente para ter certeza desse ponto – isso é muito importante pois se for uma sugestão que ele **queira**, fará o melhor para aceitá-la.

2 - Estando perfeitamente decidida a sugestão mencionada no item anterior, diga ao paciente: “- *O que vamos fazer é muito simples, feche os seus olhos e focalize sua atenção nos músculos ao redor dos olhos. Agora relaxe esses músculos profundamente, relaxe tanto que seus olhos não consigam abrir. Relaxe profundamente, sinta suas pálpebras pesadas, coladas, tão relaxadas que não consigam se abrir, tente abrir os seus olhos para verificar.*

Se você preparou, com o seu paciente, de maneira minuciosa e com muito carinho a sugestão a que me referi no primeiro item, ele estará tão desejoso de recebê-la dentro da hipnose que isso será motivação suficiente para que ele não consiga abrir os olhos agora.

De qualquer forma, não facilite, qualquer pequeno esforço que ele manifeste para abrir os olhos, **infira** que ele não esteja conseguindo e **cumprimente-o imediatamente por isso!** Diga-lhe: “- Ótimo! Muito bom! Agora permita que esse relaxamento profundo que você conseguiu nos músculos ao redor de seus olhos, dirija-se totalmente para baixo, relaxando todo o seu corpo e indo em direção aos seus calcanhares... (Novamente **infira** que ele esteja fazendo isso e reforce-o novamente) Ótimo, muito bom! Daqui a pouquinho eu vou levantar a sua mão esquerda e se você estiver tão relaxado quanto é para estar, sua mão e seu braço estarão totalmente relaxados, descontraídos e soltos. Quando eu levantar o seu braço ele estará solto, pesado, como se fosse um pano molhado. Quando eu soltar o seu braço ele vai cair como se fosse um pano molhado. (**Infira** outra vez que ele já relaxou o braço, reforce-o e prossiga:) Muito bem! Agora eu vou erguer a sua mão. Erga a mão dele, deixe-a cair sobre suas pernas e continue a reforça-lo: Muito bom, agora você está totalmente relaxado fisicamente, mas pode relaxar ainda mais, mentalmente... Daqui a pouquinho vou lhe pedir que conte de 100 a 1, em voz alta, duplicando seu relaxamento a cada número que contar. Faça tudo direitinho, conte o número em voz alta, duplique o seu relaxamento e prossiga daí pra frente, contando outro número e duplicando outra vez seu relaxamento... Quando você atingir o 96, estará tão relaxado que todos os números desaparecerão... você vai se fazer relaxar tanto, tão profundamente, que todos os números irão desaparecer, você vai fazer os números desaparecerem... Quando você chegar ao número 96 os números terão desaparecido... Comece a contagem regressiva em voz alta... Ao ouvir ele contar o primeiro número, diminua a velocidade dele, lembrando-o: Isso, conte o número e duplique o seu relaxamento antes de contar o próximo número... Certo, comece a fazer os números desaparecerem... desaparecer... desaparecer... eles desaparecem todos agora... Duplique seu relaxamento mais uma vez... Aprofunde... Aprofunde... Muito bom. Agora quero que você vá para um lugar onde tenham escadas rolantes... A primeira escada rolante vai te levar para o nível “A”; o nível “A” é dez vezes mais profundo do que o nível em que você está agora... dez vezes mais profundo do que você está agora... Quando eu te pedir você vai para o nível “A” (provavelmente seu paciente já foi para o nível “A” a medida que você falava – é o método de confusão de Erickson, primeiro você o manda para lá e depois você lhe diz que ele **irá** para lá quando você pedir) E quando você chegar lá no nível “A”, apenas diga “A”. Depois comece a descer para o nível “B”, o nível “B” é dez vezes mais profundo... Quando atingir o nível “B”, tente dizer “B”. Então continue a descer para o nível “C”, o nível “C” é o mais profundo de todos os níveis. Quando você chegar ao nível “C”, eu lhe darei as sugestões

*que você quer. Agora vá para as escadas rolantes, veja elas indo para baixo. Entre numa delas e comece a descer, descer, descer, dez vezes mais profundo tanto física quanto mentalmente... quando atingir o nível “A”, simplesmente diga “A”. Espere o paciente dizer “A”, reforçe-o e prossiga: Muito bom! Continue a descer mais e mais, vá para o nível “B”, quando você chegar lá, tente dizer “B”. Note que a inferência aqui é que ele vai **tentar**, portanto, se tudo estiver indo bem, ele não deve conseguir. Seja como for, ao perceber que ele faz algum esforço para tentar dizer “B”, reforçe-o mais uma vez e prossiga. Desça mais e mais e prepare-se para ir para o nível “C”, mais profundo... mais profundo... Presuma que ele já chegou lá e continue: Ótimo, muito bom! Você fez sua escolha e resolveu... (inclua aqui a sugestão que vocês decidiram no primeiro ítem) isso vai ser fácil para você agora, porque você está agora num nível de decisão mais profundo e suas energias estão mais favoravelmente a seu dispor neste nível. Você tomou esta decisão porque quis e porque sabe que será muito bom para você e para outras pessoas também. E será muito fácil... (cite outra vez a sugestão) porque você realmente quer muito... (cite aqui, pela terceira vez a sugestão) e isso vai lhe permitir realizar suas necessidades, seus desejos e seus anseios. E sua compreensão e seu entendimento ocorrerão como resultado deste processo e você vai se sentir muito bem. E cada vez que você vier a mim em busca de hipnose você será capaz de ir ainda mais fundo e mais rápido. Agora, da sua própria maneira, volte ao nível “B” deixando no nível “C” o que for útil deixar ali. E volte agora ao nível “A”, trazendo os seus recursos para o seu estado comum de consciência, sentindo-se bem melhor. E quando eu contar 3, você abrirá lentamente os seus olhos e se sentirá muito melhor do que antes...*

“As vidas anteriores são uma fonte potente de exploração e poder psíquicos que nos podem proporcionar muito mais conhecimento e domínio do nosso destino do que tentativas para prever um futuro que não construímos.”
Cassandra Eason

MÉTODO DE AUTO-HIPNOSE

Este método de auto-hipnose que descrevo a seguir, não foi inventado por mim, mas o aperfeiçoei, acrescentando uma série de valores junguianos que o aprimoraram bastante em nível de arquétipos, tornando-o mais funcional.

Costumo ensiná-lo a quase todos os meus pacientes na primeira sessão de terapia, que segue a sessão de anamnese.

Eu mesmo o pratiquei durante bastante tempo, pelo menos seis vezes por semana (de segunda a sábado), à vezes sete, quando dispunha de tempo aos domingos.

Como já o praticava a muito tempo, conseguia realizar a viagem toda em menos de três minutos, é claro, que como você o está aprendendo agora, necessitará de mais tempo.

Refiro-me aos três minutos por uma razão muito simples: sempre que disponho de três minutos (na fila do banco, em pequenas viagens de metrô ou de táxi, quando estou no barbeiro cortando o cabelo, etc...) aproveito para praticar a auto-hipnose.

No início, é provável que você tenha alguma dificuldade para se lembrar de todos os detalhes, mas não se deixe vencer, a prática traz a perfeição.

Você pode se sentir tentado a fazer uma fita e a escutá-la inúmeras vezes até aprender completamente – tudo bem, desde que não fique dependente da fita e aprenda a fazê-la sozinho.

Quando você mais precisar de uma rápida auto-hipnose, poderá não dispor de um gravador a seu alcance...

A AUTO-HIPNOSE

A auto-hipnose pode ser usada para se conseguir praticamente qualquer coisa que dependa de sua mente não consciente.

Sua mente não consciente é aquela parte de sua mente que embora não esteja a nível consciente, dirige inúmeras de suas funções fisiológicas e mentais, sendo a responsável (direta ou indireta) por muitos de seus comportamentos, mormente aqueles que se originam em suas emoções.

Denomino essa parte de sua mente com a expressão não consciente, para evitar os chavões e rótulos (subconsciente, inconsciente, superconsciente, supraconsciente, etc..) que, dependendo do contexto, apresentam características e possibilidades que estão aquém ou além do que pretendo.

Não minimize as possibilidades e as conseqüências de sua mente não consciente; ela é capaz de coisas surpreendentes e, quando harmonizada e administrada com os recursos da auto-hipnose pode transformar totalmente sua vida.

Você já parou para pensar, por exemplo, que um suicida não liquida a própria vida através de elocubrações racionais?

Nenhuma pessoa se suicida como conseqüência de um raciocínio cartesiano que lhe prove linearmente (a + b) que sua vida é menos satisfatória do que desejaria.

Não se conhece caso algum de suicida que tenha criado duas colunas numa folha de papel e listado racionalmente fatores prós e contras a respeito de sua existência, tomando uma decisão lógica a respeito do destino de sua vida.

Os suicidas se movem pelo conteúdo emocional de suas mentes e não pelas possibilidades que se apresentam após uma avaliação racional (em que pese o fato da racionalidade patológica ser uma possível causa de distúrbios emocionais que, ao fim e ao cabo podem conduzir ao suicídio).

Ora, se a emoção é a responsável pelo maior desvario da mente humana, que é o suicídio e; em escala menor, por todas as outras nuances de comportamento que tornam a vida das pessoas neuróticas num inferno, e se, a mente não consciente é a parte de nossa mente responsável por esse estado de coisas, cumpre considerá-la com respeito e aprender a administrá-la satisfatoriamente.

Dentre os inúmeros recursos de auto educação que tenho encontrado ao longo de minha carreira, nada parece superar a técnica da auto-hipnose.

Venho portanto, através deste capítulo, fornecer um método seguro e eficaz de praticá-la.

Embora aperfeiçoado por mim, este método é de domínio público, sendo citado em diversos livros de diferentes autores, se desejar, pode consultar, por exemplo, "Além da Hipnose" de William Hewitt, publicado no Brasil pela Siciliano.

Passaremos agora ao exercício e depois finalizaremos tecendo considerações a respeito do "por que" de certos conteúdos técnicos.

MÉTODO DE AUTO-HIPNOSE

Sente-se numa cadeira confortável, tire óculos, relógio, sapatos e respire profundamente três vezes.

Imagine que está diante de um edifício (é o seu edifício mental) em cuja fachada está escrito, em grandes letras de metal, o seu nome.

Imagine-se entrando nesse edifício - após a porta da entrada há um **amplo** saguão muito **iluminado** (este detalhe é importante).

Ao fundo do saguão há um elevador, que, à sua aproximação se abre e lhe permite entrar (Se você tem medo de elevador, pule esta parte, e me avise, curaremos sua fobia de elevador, usando a técnica de *cura rápida de fobia* da Neurolingüística).

O elevador (bem iluminado) fecha as portas e começa a se mover **para baixo** assim que você entra.

Em determinado andar de seu edifício mental (à sua escolha) o elevador para e a porta se abre.

À frente da porta há um corredor cujo piso é forrado de mármore **branco** em lajotas cuja proporção física é idêntica ao tamanho de seus passos e que formam uma escada **descendente** (o que significa que a cada passo, você alcança uma nova lajota).

A primeira lajota (de mármore branco, lembra-se?) têm, incrustada nela o número 10, bem grande, na cor **vermelha**.

Ao dar o próximo passo, você alcança a próxima lajota que tem incrustada nela o número 9, na cor **alaranjada**.

Os próximos passos o levarão a novas lajotas de mármore branco, onde estão incrustados os números 8 (na cor **amarela**); 7 (**verde**); 6 (**azul claro**); 5 (**azul escuro**); 4 (**lilás**).

Daí para a frente existem 3 degraus de **ouro maciço**, em que estão incrustados respectivamente os números 3; 2 e 1, em vidro transparente.

Ao pisar no último degrau (ouro maciço com o número 1 em vidro transparente), você está diante de uma porta que se abre à sua aproximação.

Nessa porta está escrito o seu nome, bem grande, e logo abaixo as seguintes palavras: "Entrando em **Nível Alpha**".

Ao passar pela porta você atinge uma saleta onde há uma escada em caracol que o leva a um piso **inferior** - essa escada é na cor **lilás arroxeadas** e ao descê-la você conta mentalmente os degraus: **10; 9; 8; 7; 6; 5, 4; 3; 2; 1**.

Ao chegar ao último degrau você está diante de outra porta que também se abre para lhe permitir passar - nessa porta está escrito seu nome bem grande e as seguintes palavras: "Laboratório de **Desenvolvimento** Mental".

Ao entrar em seu laboratório, você deve imaginar um **amplo** salão, bem **iluminado**, com qualquer coisa que goste e que julgue, a seu critério, poder ser útil ao seu desenvolvimento mental.

Você pode colocar lá, plantas, computadores, mesas, sofás, tatames, o que quiser - mas, tem que ter uma **escrivadinha** (secretária, bancada de trabalho, o nome que você preferir) como móvel central.

Você se aproxima dessa mesa central e senta-se em uma cadeira bem na frente dela (imagine essa cadeira o mais **confortável** possível).

Ao sentar-se na cadeira, você aperta um botão que se localiza na mesa e uma lousa desce do teto, bem à sua frente, em cima da mesa.

No aparador da lousa estão um giz e um apagador.

Você pega o giz com a sua mão principal (se você for canhoto, pegue com a esquerda) e o apagador com sua outra mão.

Esse giz é um giz mágico que, a cada vez que você usa, muda de cor - no momento ele está na cor branca e você o usa para desenhar um amplo círculo no meio dessa lousa.

Em seguida escreva no meio do círculo o número 10, no momento em que o faz, observe maravilhado que o giz agora tem a cor vermelha!

Apague cuidadosamente o número 10 com o apagador que está em sua outra mão - tome cuidado para não apagar o círculo.

Escreva agora o número 9 (cor alaranjada) e apague.

Em seguida escreva os outros números até um, sempre escrevendo com sua mão principal e apagando com o apagador que está em sua outra mão.

Lembre-se que o giz estará mudando de cor o tempo todo (8 amarelo; 7 verde; 6 azul claro; 5 azul escuro; 4 lilás - os outros três números (3, 2 e 1) o giz volta a ficar branco e você os escreve **virando o giz de lado** para o traço sair mais grosso.

Depois de apagar o último número (e o círculo), você coloca o giz e o apagador no aparador da lousa; aperta o botão da mesa e a lousa sobe e desaparece no nicho do teto.

Se você procedeu cuidadosamente, segundo as instruções que recebeu, agora você estará em profundo estado de relaxamento e passível de receber suas auto-sugestões.

A primeira sugestão que dará a si mesmo(a) será mais ou menos assim: (veja-se mentalmente dizendo as seguintes palavras) "*Como primeira sugestão que dou a mim mesmo(a), escolho uma palavra como meu **signo-sinal** e a repetirei toda vez que vier a meu Laboratório de Desenvolvimento Mental.*

*Meu signo-sinal é a palavra "**serenidade**" e toda vez que o repetir, dentro de meu Laboratório, ou que for repetida pelo Dr. Marco Natali com finalidades terapêuticas, agirá como uma alavanca disparadora, colocando-me*

em estado de profunda auto-sugestão. Se qualquer outra pessoa usar essa palavra em minha presença, que não seja eu mesmo(a) ou o Dr. Marco Natali, ela não induzirá em mim qualquer sugestão.

Em seguida dê a si mesmo(a) sua Segunda auto-sugestão: "*A cada vez que retornar ao meu Laboratório de Desenvolvimento Mental, meu relaxamento será mais profundo e minha capacidade de auto-sugestão será ainda maior.*

Em seguida dê a si mesmo(a) sua Terceira auto-sugestão: "*Após esta sessão de auto-hipnose, na primeira ocasião em que dormir, a parte de minha mente não consciente irá rever as sugestões que dou a mim mesmo(a) nesta sessão de auto-hipnose aprofundando o efeito dessas sugestões e ajudando a concretizá-las em minha vida.*

Em seguida dê a si mesmo(a) as auto-sugestões que desejar e finalize com afirmações de bem estar - se quiser, pode seguir o exemplo que dou a seguir: "*Estou terminando minha sessão de auto-hipnose e agora contarei até 5 e ao chegar ao número 5, voltarei ao meu estado de lucidez mental, sentindo-me muito bem.*

O “POR QUE” DE CERTOS CONTEÚDOS

Analisemos agora o “por que” de certos conteúdos técnicos (que fiz questão de grifar no texto, para sua melhor referência):

Em primeiro lugar, considere que o saguão deve ser **amplo e iluminado**.

Por que isso?

Porque a noção de amplidão e luz, são arquétipos junguianos que têm significados benéficos e positivos.

Em todas as culturas do mundo as experiências espirituais e sublimes envolvem "seres de luz" e tudo que é maléfico de alguma forma está envolvido com trevas e escuridão.

Mas, se isso é assim, por que todas as práticas neste exercício de auto-hipnose conduzem **para baixo**?

Porque o objetivo do exercício é *aprofundar*; ir cada vez *mais fundo*; entrar em níveis mentais mais *profundos*.

Usamos também a cor **branca** no mármore e no círculo (na lousa) porque a cor branca é outro arquétipo que simboliza a pureza.

Em seguida você tem toda uma tabela de cores, que vai do vermelho ao lilás, cujo objetivo é novamente induzir o aprofundamento - se você algum dia mergulhou profundamente no mar (com uso de aparelhos), certamente percebeu que as tonalidades mais presentes na profundidade são o lilás e o roxo (razão da escada em caracol ter essa cor).

Note também que os últimos degraus da primeira escada são de **ouro maciço**; por que ouro maciço ao invés de simplesmente dourado?

Por que o dourado não é autêntico, é apenas uma imitação do real e a finalidade do exercício é conduzi-lo ao que há de mais autêntico em sua natureza emocional.

E qual a finalidade da escada em caracol? Fazer com que sua mente se ocupe com a noção de modificação espacial, para que você perca a "referência geográfica" e entre em hipnose.

Alguns dos rituais primitivos para induzir hipnose, entre os povos da Índia e do Egito, se costumava girar o paciente, não só para deixá-lo tonto, como, principalmente, para fazê-lo perder sua referência espacial.

Esse paciente também era convidado a contar de 100 a zero, de dois em dois, enquanto seu corpo era girado.

Para que? Para que sua mente racional estivesse tão ocupada que se tornasse passível de aceitar sugestões.

No nosso exercício, ocupamos sua mente racional com o código de cores e com a mudança ambiental que têm a mesma finalidade.

Por que aprofundar tanto?

Por que os degraus são sempre contados de cima para baixo (do número mais alto até o um)?

Porque se sabe que a mente em estado de vigília vibra em ondas Beta de cerca de 14 a 22 ciclos por segundo (CPS) e que, com o relaxamento e com a hipnose, entra em ondas Alpha (cerca de 7 a 13 CPS).

Todas as variações introduzidas neste exercício tem por finalidade conduzi-lo ao nível Alpha, onde suas sugestões serão facilmente aceitas pelo lado não consciente de sua mente.

Note também que o nome do seu Laboratório foi escolhido com muito critério; demos preferência à expressão "desenvolvimento" ao invés de "trabalho" ou "exercício" porque o conteúdo emocional dessa palavra é mais proativo do que se usássemos aqueles outros dois termos.

Se usássemos Laboratório de Trabalho Mental ou Laboratório de Exercícios Mentais, é provável que o lado não consciente de sua mente criasse resistências às sugestões hipnóticas que recebesse.

Quando usamos recursos em que você se obriga a usar a "mão secundária" para segurar o apagador, e a "virar o giz de lado" nos últimos números da lousa, também estamos colocando em pauta recursos mentais pouco utilizados e que, de alguma forma, contribuem para o aprofundamento do seu transe.

Pelas mesmas razões usamos a palavra **caminho** como seu signo-sinal, pois essa palavra é um arquétipo para a auto descoberta, para a busca espiritual e para o auto desenvolvimento.

Em suma, cada pequena parte deste exercício foi estudada e aperfeiçoada através do uso diário por dezenas de pacientes meus e você está recebendo a última palavra em técnica de auto-hipnose.

Meus pacientes têm, comprovadamente, obtido resultados eficazes para dezenas de usos dessa técnica.

Posso afirmar que existem apenas duas maneiras dessa técnica não dar certo com você.

Primeira: - não praticar.

Segunda: - minar seu trabalho mental com sugestões negativas do tipo: *(Este exercício é ridículo. Não vai funcionar para mim. Não consigo. Nada funciona comigo. Não vai dar certo. etc..)*

Se você puser de lado afirmações do tipo negativo, se sairá muito bem - é preciso apenas que pratique e pratique e pratique ainda mais.

Quanto mais você praticar, mais resultados obterá.

Aproveite todo tempo livre (não precisa mais que 5 a 10 minutos para fazê-lo) para praticar.

A única advertência é que não desgaste o potencial do exercício tentando fazer muitas mudanças de cada vez.

Dedique-se apenas a um comportamento emocional a sua escolha e não mude o objeto de sua dedicação até que tenha alcançado resultados palpáveis.

Só então, quando os resultados forem eficazes e comprovadamente mensuráveis, poderá mudar seu objetivo.

Acima de tudo lembre-se que a forma mais rápida de obter resultados em sua auto-hipnose é ser hipnotizado e receber a sugestão de que está adquirindo a capacidade de se auto-hipnotizar.

Com esse objetivo, você pode contar comigo e com minha equipe, marque sua consulta e é só solicitar e será hipnotizado com essa finalidade.

QUARTA PARTE
PERGUNTAS SOBRE REGRESSÃO

“A terapia de regressão não se limita a buscar lembranças de vidas passadas. Ao entrar em profundo estado hipnótico e de relaxamento, muitas pessoas descrevem experiências místicas e espirituais. Essas vivências têm muito poder e chegam a transformar suas vidas. A visão do paciente sobre a vida e a morte muda essencialmente. Os valores se convertem.”
Brian Weiss

PERGUNTAS SOBRE REGRESSÃO:

As perguntas sobre regressão que passo a responder a seguir, como àquelas sobre hipnose, já respondidas em capítulo anterior, me foram formuladas por ocasião de minhas palestras e cursos em Universidades brasileiras.

Elas cobrem uma pequena parte das muitas dúvidas que as pessoas têm sobre regressão e representam apenas minhas próprias convicções ao longo de minha experiência de consultório e pesquisas que realizei junto a outros autores que abordam o tema.

O que é regressão?

Regressão é um conjunto de técnicas terapêuticas em que o paciente acessa o inconsciente, buscando as primeiras manifestações que deram origem a traumas, fobias e instabilidades emocionais, na intenção de saná-las, alcançando um maior equilíbrio tanto dentro de si como em seus relacionamentos.

Quantos tipos de regressão há?

Devem haver mais tipos de regressão do que as que eu conheço, mas costumo enquadrá-las em três segmentos: a) Regressões Etárias; b) Regressões a Vidas Passadas e; c) TVP (Terapia de Vidas Passadas).

As Regressões Etárias têm por objetivo conduzir o paciente a reviver experiências que tenha vivido nesta própria vida, em épocas anteriores, que podem incluir inclusive a infância e a vida intra-uterina.

As Regressões a Vidas Passadas têm a finalidade de levar o paciente a reviver experiências que tenha experimentado em vidas anteriores a esta.

A TVP é um passo além pois visa encontrar em vidas passadas experiências traumáticas que tenham dado origem a desvios de comportamento, algias persistentes que resistam aos tratamentos médicos tradicionais; fobias inexplicáveis, etc..., e proceder ao tratamento terapêutico adequado após a identificação dessas origens.

É preciso estabelecer distinção entre as *regressões etárias* e a *TVP*.

As *regressões etárias* conduzem o paciente à vivência de situações e acontecimentos ocorridas nesta vida, desde a mais tenra idade, até mesmo na vida intra-uterina, ao passo que a TVP vai mais além, buscando manifestações de consciência que vão para aquém do período do nascimento, possivelmente em outras vidas.

Tanto as *regressões etárias* quanto a TVP têm utilidade terapêutica quando aplicadas de forma conscienciosa por profissional competente.

Todas as regressões são feitas da mesma forma?

Não, existem centenas de maneiras de se conseguir uma regressão, apresentarei a você a transcrição de algumas técnicas nos próximos capítulos.

Pessoalmente utilizo a hipnose como instrumento de regressão, mas sei que Hubbard e Netherton usavam repetição de palavras; Dethlefsen usava o relaxamento cromático; Wambach usava indução grupal e assim por diante.

No Brasil existem cursos que ensinam regressão e formam terapeutas de regressão com técnicas bastante criativas, como o uso de címbalos, escutar músicas no estilo de Carmina Burana, usar pêndulos, florais, etc...

Não estou aqui discutindo a eficácia ou não desses métodos, mesmo porque não os conheço suficientemente para poder julgá-los, mas servem para provar o ponto de que existem centenas de maneiras de se conseguir uma regressão.

Quando vivenciamos uma regressão perdemos a consciência?

Nos métodos que utilizo não; você permanece perfeitamente consciente.

Ressalve-se que, em se tratando de TVP alguns autores aconselham a indução de amnésia parcial quando o trauma vivenciado é demasiadamente insuportável para que o paciente o traga para a vida presente.

Pessoalmente tenho reservas quanto à indução de amnésia, seja parcial ou total, sem a anuência do paciente.

Prefiro trazê-lo de volta, mesmo sob a influência do trauma, trata-lo do trauma com as técnicas psicoterapêuticas tradicionais e, em último caso, se ele não conseguir adquirir controle sobre a situação, **com sua completa**

anuência, induzo um novo relaxamento e então conduzo-o à amnésia que **ele mesmo** escolheu.

Quanto aos outros métodos, por não utilizá-los, não tenho a capacidade necessária para responder a respeito.

Que tipo de fenômeno pode ser alcançado através da regressão?

A regressão não é uma panacéia universal que se arvore em recurso para todos os fins.

Em meu consultório jamais recorro à regressão como técnica inicial e não incentivo pessoas que a procurem com objetivos de mera curiosidade.

Para mim a regressão é um instrumento terapêutico como outro qualquer; é claro que estou consciente de que é uma técnica preciosa e insubstituível, mas a utilizo apenas como recurso para localizar traumas e origens de manifestações psicológicas que a requeiram, para um resultado final satisfatório.

O fenômeno em que estou interessado ao realizar uma regressão (se é que pode ser chamado de fenômeno), é apenas o reviver de fatos nesta ou noutras vidas que possam me permitir auxiliar de uma forma mais eficaz o paciente.

Para que pode ser utilizada a regressão?

Só posso falar de minha experiência pessoal, mas, em meu consultório tenho tido excelentes resultados com o uso da regressão para o tratamento de traumas, fobias, dores persistentes, desvios de comportamento, etc...

De alguma forma, a regressão oferece uma conscientização tal ao paciente, que lhe traz melhoras palpáveis e duradouras.

Para alguns pacientes a regressão é também um recurso de justificação que lhes traz respostas longamente esperadas a respeito de assuntos de que tinham laivos de consciência ou intuições persistentes.

O que sentimos, quando somos regredidos?

Sob regressão você adquire a capacidade de vivenciar experiências passadas com a mesma intensidade emocional e perceptiva que teve na ocasião em que os fatos ocorreram.

É claro que, com o auxílio de um bom terapeuta, as dores e manifestações emocionais excessivas podem ser afastadas ou completamente eliminadas.

Como é feita a indução que conduz à regressão?

Nos próximos capítulos apresentarei algumas das técnicas usadas por algumas das maiores escolas de regressão; é claro que essas técnicas serão apresentadas de maneira sucinta para que não firamos nenhuma lei de direitos autorais, mas é só você ler livros desses autores ou escutar fitas que eles comercializam para perceber que o conteúdo essencial está incluído.

MÉTODO DA RECONTAGEM DE FATOS: Técnica muito difundida por Ronald Hubbard, pai da Dianética e da Cientologia; consiste em fazer o paciente contar um mesmo episódio que tenha vivenciado, inúmeras vezes, até que se “esvazie” o conteúdo emocional.

Como se pode ver na obra *“Have You Lived Before This Life?”*, do próprio Hubbard, quando essa técnica é aplicada com continuidade e profundidade, a regressão se apresenta de forma espontânea.

MÉTODO DA REPETIÇÃO DE PALAVRAS E FRASES: Embora também utilizada por Hubbard, esta abordagem se tornou muito popular graças ao trabalho de Morris Netherton.

Consiste em, através de um diálogo inicial (anamnése), localizar palavras e frases que sejam constantemente repetidas pelo paciente.

O próximo passo é fazê-lo repeti-las continuamente.

Em determinado momento do processo de repetição o paciente se vê transportado a uma vida anterior, de onde, a partir de então, se realiza o processo terapêutico.

MÉTODO DE FLORENCE McCLAIN: É talvez, o método de regressão hipnótica mais simples.

Consiste em induzir um relaxamento padrão, produzir um “alheamento” às partes do corpo e prosseguir com uma indução bastante simples, que você poderá ver em um de nossos próximos capítulos.

MÉTODO DE BRIAN WEISS: O método de Weiss que já é praticamente de domínio público devido à intensa comercialização de seus livros e fitas gravadas é também muito simples e consiste em conduzir o paciente a um jardim imaginário, onde, ao passar através de espelhos, o paciente chega a vidas passadas.

Tanto o método de McClain quanto o método de Weiss serão citados sumariamente, apenas a título de exemplo, no próximo capítulo, desejando

saber mais a respeito desses métodos, reporte-se à bibliografia que inclui ao fim deste volume.

De que forma a regressão é superior aos métodos terapêuticos tradicionais?

A regressão é uma técnica, não é um método.

Sua finalidade é produzir uma revivescência de fatos passados, não substitui os métodos terapêuticos tradicionais, apenas acrescenta novos fatos ao universo de informações que o paciente coloca ao dispor do terapeuta.

A TVP já pode Ter a pretensão de constituir um método, visto que pressupõe o tratamento dos traumas trazidos à consciência através da regressão.

Eu disse **pode** porque desconheço qualquer obra que aborde o assunto regressão apresentando técnicas para o tratamento dos traumas levantados por ela (honrosa exceção seja feita a uma única tentativa séria nessa direção no Brasil, pelo menos que eu saiba, e que foi publicada com o nome de “*Terapia de Vida Passada – Uma Abordagem Profunda Do Inconsciente*” – vide bibliografia neste volume).

Mesmo este eBook que você “baixou” da internet e que apresenta uma visão parcial das principais técnicas utilizadas em regressão, não abordará as técnicas para o tratamento dos traumas levantados pela regressão, pela simples razão que tal abordagem se destina apenas a psiquiatras, psicólogos, psicoterapeutas e outros profissionais da área do comportamento – o que não é o escopo de uma obra meramente informativa como esta.

É possível se utilizar a regressão para controlar hábitos compulsivos de forma a que se consiga parar de fumar ou perder peso?

Apenas quando esses hábitos compulsivos tiverem algo a ver com experiências passadas do paciente.

Normalmente não é necessário se proceder a uma regressão para que se consiga tratar satisfatoriamente de hábitos compulsivos, traumas e fobias.

A correta utilização da hipnose ou, até mesmo, dos métodos terapêuticos tradicionais, é suficiente para eliminar esses problemas.

O uso da regressão para esses casos, só é recomendável quando as demais alternativas falharem.

Todas as pessoas podem fazer regressão?

Poder é claro que podem, o que não significa que devem, nem que sejam bem sucedidas.

Pense, por exemplo, na existência de uma inteligência superior que de alguma forma administre este universo – tanto faz que você a chame de Deus, Inteligência Infinita, Natureza ou Força Cósmica – os rótulos que você usa não muda um fato básico: você está nesta vida sem se recordar de vidas passadas.

É claro, que estou consciente das centenas de casos relatados na literatura especializada, mormente nas obras de Ian Stevenson e do Dr. Banerjee que dão testemunhos cientificamente aceitáveis a respeito da manifestação de regressões espontâneas, mas esses casos são a exceção não a regra.

A regra é que a maioria das pessoas não tem acesso a regressões espontâneas, não dispõem de recursos pessoais para chegar a elas (salvo raríssimas exceções) e precisam recorrer a um terapeuta como eu e outros para conseguir chegar até elas.

Fica aqui a grande pergunta: **se isso fosse bom para você, por que Deus não lhe teria dado meios para isso?**

Talvez você me diga: “- *Mas Deus nos deu os meios, inúmeros terapeutas do mundo inteiro estão aí, fazendo regressões bem sucedidas!*”

Sim, isso é verdade, mas nosso conhecimento terapêutico está ao dispor das pessoas necessitadas, que recorrem à regressão como um instrumento de cura ou, no mínimo, de aperfeiçoamento de si mesmas.

Não estamos ao dispor de pessoas que nos procurem afim de satisfazer uma curiosidade pueril e muitas vezes mórbida.

Não somos artistas que possam produzir um espetáculo ao nível de uma peça de teatro ou de um filme.

É claro que tenho ciência da existência de “curiosos” que se metem a terapeutas e colocam grandes anúncios em jornais e revistas, abarrotando seus consultórios de forma a ser necessário se marcar consultas com meses de antecedência, sem que façam algo de realmente útil por seus pacientes.

Mas, a par de pessoas irresponsáveis que se arvoram em terapeutas sem um mínimo de preparo para tal, existem os verdadeiros profissionais que, de forma conscienciosa e honesta desenvolvem um trabalho realmente marcante para todos aqueles que os procuram.

E é, segundo meu ponto de vista, bastante justo, que esses profissionais se recusem a atenderem pessoas que os procuram apenas por mera

curiosidade; que essas pessoas recorram àqueles outros, que a nada recusam diante de um polpudo pagamento.

Nos folhetos de divulgação, que forneço aos meus pacientes na primeira vez que vêm a mim, constam os seguintes dizeres:

CUIDADO COM A CURIOSIDADE:

Jamais concorde em fazer uma regressão por mera curiosidade. Algumas vezes os fatos revividos numa regressão são perturbadores e, seja como for, de relevância emocional, o que desaconselha transformá-los apenas num passatempo excitante. Não tenha pressa em obter resultados, o ideal é que proceda a regressões etárias (regressões aos anos anteriores de sua vida até a mais tenra infância e talvez mais além), antes de intentar regressões a outras vidas.

AVISOS IMPORTANTES:

Não acredite que só vale a pena fazer uma regressão se estiver passando por um problema grave (seja de saúde física ou psicológica). Você não precisa estar doente, talvez a regressão possa lhe ser útil para alcançar um maior sentido de vida, uma sensação de plenitude, para aumentar sua segurança ou sua autoconfiança. Se você está passando por sofrimentos psíquicos, procure recorrer ao auxílio de um terapeuta para determinar suas origens *nesta* vida, antes de fazer uma regressão a vidas passadas. Tenha paciência; nem sempre as imagens de vidas passadas aparecem para todas as pessoas e, é muito raro que surja na primeira sessão. Existem bons motivos para que a natureza humana não tenha permitido a lembrança de vidas passadas a todas as pessoas, sem o recurso de um processo terapêutico; pode ser que seja preciso harmonizar esta vida antes de tentar conhecer algo das vidas anteriores.

Parta do pressuposto que, se você não nasceu com a predisposição a uma regressão espontânea, talvez exista algum bom motivo para isso.

Suponha por exemplo que você seja, nesta vida, uma pessoa compassiva, responsável, religiosa, proba e decente e que, através de uma regressão descubra que numa vida passada tenha sido um facínora, um assassino, um psicopata ou alguém que tenha cometido ações que o horrorizem ao retornar para esta vida.

Como você se sentirá ao voltar?
Terá “cabeça” suficiente para lidar com os fatos que encontrou?
Antes de intentar uma regressão, leia e medite nas palavras psicografadas por Chico Xavier, que incluo a seguir:

regressão

Se fomos trazidos à terra para esquecer o nosso passado, valorizar o presente e preparar em nosso benefício o futuro melhor, porque provocar a regressão da memória do que fomos ou fizemos, simplesmente por questão de curiosidade vazia?

Ou buscar aqueles que foram nossos companheiros a fim de regressar aos desequilíbrios que hoje resgatamos?

A nossa própria existência atual nos apresentará as tarefas e provas que, em si, são a recapitulação de nosso passado em nossas diversas vidas, ou mesmo, somente de nossa passagem última na terra fixada no mundo físico, curso de regeneração em que estamos integrados nas chamadas provações de cada dia.

Porque efetuar a regressão da memória, unicamente para chorar a lembrança dos pretéritos episódios infelizes, ou exibirmos grandeza ilusória em situações que, por simples desejo de leviana retomada de acontecimentos, fomos protagonistas, se já sabemos, especialmente com Allan Kardec, que estamos eliminando gradativamente as nossas imperfeições naturais ou apagando o brilho falso de tantos descaminhos que apenas nos induzirão a erros que não mais desejamos repetir?

Sejamos sinceros e lancemos um olhar para nossas tendências.

Emmanuel.

(msg recebida por Chico - Uberaba - 30/07/91).

A regressão foi descoberta apenas recentemente?

Embora ainda popular nos dias de hoje, a TVP é uma técnica muito antiga, referendada através da história do homem em inúmeras civilizações.

Ainda no século passado, citem-se: As pesquisas do barão Alberto Rochas d’Aiglun (1837-1914) diretor da Escola Politécnica Militar de Paris, que realizou pesquisa a respeito de regressões sob hipnose chegando a até dez vidas anteriores em 19 pacientes.

As pesquisas de Lafayette Ronald Hubbard e sua teoria a respeito dos *engramas* que resultaram na ciência da Dianética.

As pesquisas de Thorwald Dethlefsen que ao dirigir uma sessão hipnótica de *regressão etária* extrapolou e surpreendeu-se ao perceber que seu paciente regressou a uma vida anterior.

Em tempos mais recentes, citem-se o Dr. Morris Netherton que realizou mais de 3.000 regressões bem sucedidas e o Dr. Brian Weiss, autor do livro *Muitas Vidas, Muitos Mestres* publicado no Brasil pela Editora Salamandra.

Citando o Dr. Walter Steiss: *“A terapia da vida passada baseia-se no pressuposto de que os pacientes podem determinar a origem dos traumas desta vida, tanto mentais quanto físicos, em fatos enraizados em suas vidas pregressas. É uma técnica que possibilita apagar os efeitos desses incidentes, de modo que o indivíduo possa aprender a viver no presente.”*

Que critério devo usar para escolher um terapeuta de regressão?

Não confie em um terapeuta que não tenha uma habilitação suficiente e um currículo profissional que o comprove - quanto mais ampla for sua formação melhor - terá a seu dispor maiores recursos.

Procure alguém que tenha cultura geral, é muito importante esse detalhe, para que tenha chance de verificar a veracidade dos fenômenos e dos relatos.

Não aceite um terapeuta que faça promessas ou que lhe assegure o sucesso da regressão independente das circunstâncias; você estará participando de um fenômeno um tanto quanto raro e nem sempre ao alcance de todas as pessoas que se interessem por ele.

Pressuponha que haja uma certa predestinação para que a regressão seja bem sucedida, nem todos que a tentam, conseguem resultados palpáveis, portanto, um profissional sério não lhe fará promessas, se o fizesse não estaria lhe tratando de uma forma adulta e seria útil que não confiasse plenamente em suas intenções.

Não acredite que uma pessoa tem competência em regressão apenas porque possui um certificado de formação superior.

Quando estudei com o Dr. Brian nos Estados Unidos, entre os duzentos e tantos alunos presentes, vindos de todas as partes do mundo, estava uma psicóloga brasileira que não falava uma palavra de inglês.

Certa ocasião almoçamos juntos e descobri, estupefato que ela não entendia nada de inglês não tendo capacidade para pedir um simples hamburger em uma lanchonete!

Todos os alunos do curso receberam o mesmo certificado, inclusive ela que não entendeu uma palavra do que estava sendo dito.

Mais tarde fiquei sabendo que ela estava se tornando muito famosa no Brasil, tendo dado entrevistas na Globo algumas vezes.

Saiba também que até o ano de 2004 (ocasião em que cedi este livro para download na internet) era vedado o exercício da regressão para os psicólogos e que apenas a partir do ano 2000, foi liberado aos psicólogos o exercício da hipnose.

Conheço psicólogos que trabalham de forma excelente com hipnose e regressão, o que não significa que o simples fato de alguém possuir essa formação, lhe outorgue competência para o exercício da hipnose ou da regressão.

A competência é consequência de dedicação e prática e não pode ser obtida através de certificados ou cursos.

O que é “réverie”?

“Réverie” é uma expressão francesa cujo significado engloba todo o tipo de revivescência de experiências vividas no passado.

Diferente de recordar, “réverie” é viver novamente o episódio, como se estivesse lá no momento em que ocorreu, com toda a intensidade perceptual e emocional.

“Réverie” é a quintessência das técnicas de regressão.

Quais são os melhores livros para lermos sobre regressão em português?

Bem esse é um critério muito pessoal e qualquer opinião que eu emita é apenas uma opinião, não serve para nortear a mais ninguém a não ser a mim.

Mas, de qualquer forma, se você puder determinar os objetivos que está procurando na regressão, talvez seja um pouco mais fácil.

Para adquirir qualquer dos livros que vou citar, procure referências na bibliografia.

Se você quer um panorama da regressão, com uma visão crítica bastante interessante, leia “*A Terapia da Reencarnação*” de Harald Wiesendanger.

Se você quer saber de pesquisas realizadas com alguma precisão científica, leia “*Recordando Vidas Passadas*” da Dra. Helen Wambach.

Se você quer se familiarizar com o método de Morris Netherton, leia “*Vida Passada – Uma Abordagem Psicoterápica*”.

Se você aprecia o método de Florence McClain, leia “*Guia Prático de Regressão a Vidas Passadas*”.

Para uma visão abrangente das obras de Ronald Hubbard, leia “*Dianética*” e procure a acessoria de Lúcia Winther que é a representante no Brasil.

Se você quer ter as informações básicas inseridas no interessante contexto da descrição de sessões de regressão, leia o livro do Dr. Brian Weiss – “*Muitas Vidas, Muitos Mestres*”.

Durante a regressão os pacientes apresentam algum tipo de sintoma ou reação fisiológica que permita se constatar a veracidade da regressão?

Nem sempre, na maioria das vezes, as vivências são bastante singelas e dificilmente incluem detalhes tão marcantes que permitam verificação.

Mas se é de verificação que você está atrás, recorra aos livros que citei; por exemplo: no livro do Wiesendanger, (vide bibliografia) capítulo 1, página 20, edição de 1994, cita-se: “...*nos pés de uma mulher de 24 anos submetida à “regressão”, surgiram bolhas de queimaduras que permaneceram durante horas, depois que ela se viu entrar correndo numa casa em chamas, séculos atrás, para salvar seu bebê.*”

Netherton ao relatar o caso de Ann Boyd, comenta: “*A mudança ocorrida com ela me fez lembrar aquelas cenas românticas dos filmes, em que moças feias tiram os óculos e se revelam como verdadeiras imagens de beleza e atração. Seu andar estava mais confiante; suas roupas eram mais coloridas; sua conversa, mais desinibida; e seu sorriso, mais franco.*”

Acredito que a melhor evidência da validade da regressão, não está na precisão do contexto histórico em que se insira, e sim nas palpáveis mudanças para melhor que se passa a perceber, após a regressão, no paciente que a ela se submeteu.

Uma coisa é certa, ninguém passa por uma regressão marcante e continua o mesmo – o poder de transformação da regressão é sem precedentes.

Não há possibilidade de fraude na regressão?

É claro que há.

Num país como o nosso em que se falsificam até remédios, condenando idosos e desvalidos à pior das mortes, porque não haveriam pessoas desonestas o bastante para fraudarem até as regressões?

Mas é preciso distinguir entre a fraude por parte do terapeuta e a fraude por parte do paciente.

Certa feita assisti uma “regressão” mostrada por um repórter da televisão – o “terapeuta” que estava conduzindo a regressão, estava visivelmente induzindo uma regressão fraudulenta.

Um terapeuta não pode sugerir a um paciente sob hipnose o que ele está vendo; isso não é uma regressão é uma indução, em que, o que está sendo visto pelo paciente, não estaria sendo visto por ele se não fosse induzido pelas palavras do “terapeuta”.

Regredir não é induzir; sejam quais forem as informações obtidas elas devem provir do paciente e não da indução do terapeuta.

Por outro lado, existe a fraude cometida pelo próprio paciente.

Certa feita, tive uma paciente jovem que desejava regredir por mera curiosidade (o que sempre gera algo pouco útil) e numa de nossas sessões de regressão, ela foi para o século XVIII.

Uma das perguntas que lhe fiz, foi: “- *O que você faz em seus momentos de lazer?*”; ao que ela respondeu: “- *Vejo televisão.*”

Ora, não havia televisão no século XVIII, o que prova que a paciente não estava realmente regredida.

Fica aqui a questão: por que um paciente mentiria?

A única resposta que encontro é o ego.

Há pessoas que fariam quaisquer coisas para contentar seus egos, mesmo que isso implicasse em mentirem para si mesmas e pagarem o preço de uma consulta para validarem suas mentiras!

E a resposta dessa moça foi uma das razões de ter me decidido a abandonar as técnicas comuns de regressão passando a praticar apenas a regressão hipnótica.

Se por um lado há a possibilidade de fraudes, perpetradas por pessoas menos informadas ou realmente vis, por outro lado há fatos incontestes, em tão grande número que elevam a regressão ao nível de uma técnica idônea e válida.

Como há vasta literatura a esse respeito, não me dedicarei aqui à tarefa de tentar validar a regressão, mas citarei alguns fatos que aparentemente comprovam a existência de vidas passadas:

O Dr. Arthur Guirdham, psiquiatra britânico que atendia em uma clínica infantil em Bath (sudoeste de Bristol) atendeu uma senhora de 36 anos, que foi citada em seus escritos como Sra. Smith, que tinha sonhos repetidos, em que era vítima do *massacre dos cátaros* que ocorreu no século XIII em Toulouse (os relatos sobre seus sonhos foram entregues a Guirdham em 1962).

Guirdham enviou uma cópia do relato para o professor Pere Nellie da Universidade de Toulouse que confirmou **tudo em seus mínimos detalhes** (inclusive desenhos de antigas moedas francesas e silhuetas de prédios da época, descritas por ela).

Através de informações contidas em manuscritos do século XIII, cuja leitura é facultada apenas a determinados cientistas através de autorizações especiais, comprovaram-se detalhes que não eram conhecidos por ninguém.

A Sra. Smith cantava canções no dialeto *languedoc* extinto na França desde o século XIII e junto a esses manuscritos foram encontradas pelo menos 4 transcrições dessas canções, literalmente com as mesmas palavras que a Sra. Smith tinha escrito.

A Sra. Smith insistia que os sacerdotes cátaros não se vestiam apenas de preto, alegando ter conhecido alguns deles que usavam a cor azul marinho.

Todas as obras sobre os cátaros publicadas até 1966, em qualquer país do mundo, afirmavam que os cátaros se vestiam apenas de preto.

Foi apenas em 1966 que Duvernoy (historiador francês) publicou um velho relatório da Inquisição datando de 700 anos, que revelou que os sacerdotes cátaros as vezes se vestiam de verde oliva ou de azul escuro – esse relatório escrito originalmente em latim, jamais havia sido traduzido antes.

Citarei apenas mais um fato para fechar este capítulo com chave de ouro:

Barrie Dobson, professor de história da Universidade de York recebeu de Jeffrey Iverson, produtor da BBC, uma gravação que continha sessões terapêuticas de Jane Evans Glück em que, em outra vida, com o nome de Rebecca afirmava ter estado numa cripta que se localizava junto à igreja “St. Mary’s Castlegate”.

Mas nessa igreja nunca havia sido encontrada a tal da cripta e esta não constava sequer das crônicas locais ou dos livros eclesiásticos, nem mesmo das obras sobre a história da arte sacra.

Muito tempo depois, em 1975, quando trabalhadores reformaram a igreja, descobriram, ao restaurar o piso, a entrada para a cripta que se localizava exatamente embaixo do altar.

Como poderia Jane Evans ter sabido disso, a menos que houvesse sido realmente Rebecca?

QUINTA PARTE
MÉTODOS DE REGRESSÃO

*"Uma, duas, três, dezesseis vidas
ao todo. Muitas emoções novas
surgiram dentro de mim.
Explicações incríveis de facetas
de minha personalidade que
começaram a fazer sentido, vibraram
em mim numa sintonia perfeita.
Havia sofrido, sim, para descobrir
e aceitar, digerir todas essas
experiências novas e tão antigas
ao mesmo tempo.
Mas valeu e como valeu!"*
Margarita Marino

MÉTODOS DE REGRESSÃO:

MÉTODO DE FLORENCE WAGNER McCLAIN:

Florence McClain, parapsicóloga, conduziu mais de 2.000 regressões e exerce a psicoterapia a mais de 30 anos.

Iniciou uma busca intensa às vidas passadas quando foi surpreendida pelas primeiras palavras ditas por sua filha, no idioma alemão – idioma esse que ninguém da família do pai nem da mãe, conheciam.

Anos mais tarde, estava servindo batatas fritas a essa mesma filha e esta lhe disse algo mais ou menos assim: “- *Quando você era minha filha, eu não lhe servia essas porcarias; batatas fritas fazem mal à saúde, qualquer dia destes vou lhe ensinar o melhor da comida alemã.*”

O método de Florence é bastante simples e passo a descrevê-lo a seguir (fiz algumas adaptações):

1 – Peça ao paciente para fechar os olhos, inspirar profundamente e ao expirar repetir a palavra “relaxe”.

2 – Induza um relaxamento progressivo do couro cabeludo à planta dos pés.

3 – Reafirme ao paciente que embora esteja relaxado estará plenamente alerta e consciente.

4 – Insira instruções a respeito do despertar; por exemplo: “- *Poderá sair de qualquer coisa em que entre, se o quiser fazer. Posso encerrar esta sessão contando até 5 ou tocando 3 vezes num de seus ombros. Você então*

abrirá os olhos sentindo-se revigorado. Conserve todas as coisas que lhe possam ser benéficas, deixando para trás tudo que lhe seja prejudicial.”

5 – Informe que irá iniciar alguns exercícios mentais e induza alheamento aos pés, pernas, abdômen e peito; de maneira que reste apenas a cabeça e os braços.

6 – Envie o paciente (imaginariamente) para a frente do local onde ele reside; peça-lhe que descreva o local.

7 – Pergunte-lhe em que estação do ano está e peça que se imagine em outra estação (prossiga por cada uma das quatro estações na seqüência habitual, ou seja, verão, outono, inverno e primavera) descrevendo as mudanças que é capaz de perceber.

8 – Retorne o paciente à primeira estação que descreveu e peça-lhe que se imagine abrindo a porta de sua casa e entrando num túnel de luz que o levará à vida anterior a esta. Com essa finalidade conte lentamente de 20 a 1 e faça sugestões de que ele está voltando no tempo para outra vida.

9 – Ao chegar na contagem do 1, presuma que a pessoa já chegou à outra vida e peça que ela veja e ouça com os olhos e ouvidos da imaginação.

Em seguida peça que ela olhe para os pés e pergunte o que esta usando neles.

Prossiga perguntando sobre o que está vestindo; que idade tem; se é homem ou mulher; etc...

10 – Envie a pessoa para alguns anos à frente ou para trás, naquela vida e depois procure fatos marcantes.

11 – Quando os fatos marcantes tiverem cessado, passe para outra vida, pedindo ao paciente que volte no tempo até o período anterior ao que está.

12 – Após “viajar” pelas vidas passadas por tempo suficiente para colher as informações que necessitar, induza o encerramento da sessão numa contagem de 1 a 5.

MÉTODO DE BRIAN WEISS:

Brian Weiss, psiquiatra americano, surpreendeu-se no decorrer de uma hipnose aplicada a uma paciente (Catherine) quando esta “escapuliu” para uma vida anterior.

Depois de mil peripécias, narradas no livro “*Muitas Vidas, Muitos Mestres*”, o Dr. Brian resolveu dedicar sua vida à TVP, seus livros são os mais vendidos no Brasil a respeito desse tema.

O método do Dr. Brian é ainda mais simples do que o método de Florence McClain:

1 – Induza um estado de relaxamento, começando pela respiração e relaxando progressivamente (comece pelos músculos do rosto e prossiga).

2 – Sugira que o paciente imagine uma luz brilhante penetrando por cima de sua cabeça e se espalhando pelo resto do corpo, sugerir propriedades curativas nessa luz.

3 – Incorpore os sons ambientes, sugerindo que eles irão aprofundar ainda mais o estado de relaxamento.

4 – Sugira que o paciente está se soltando e se aprofundando e que deve se deixar ir.

5 – Induza um aprofundamento à contagem de 10.

6 – Induza a visualização de uma escada iluminada que conduza o paciente a um jardim; o paciente deixará seu corpo nesse jardim, para um repouso refrescante e saudável enquanto prossegue para a regressão.

7 – Sugira que o paciente veja um espelho nesse jardim e que ao olhar para esse espelho veja o reflexo de inúmeros outros espelhos que se estendem para o passado.

8 – Induza que não deve se importar se o que encontrar lhe parecer imaginação, fantasia ou recordação verdadeira.

9 – Na contagem de 5 a 1 sugira que o paciente retornara a um ano atrás.

10 – Pergunte sobre onde ele está, o que vê e o que sente.

11 – Prossiga com outras contagens de 5 a 1 levando-o a épocas cada vez mais para trás no tempo.

12 – Prossiga, regredindo-o à vida intra-uterina.

13 – Regrida-o a vidas passadas e faça perguntas que ajudem a identifica-lo como pessoa e dentro de um contexto ambiental ou histórico.

14 – Traga-o de volta.

*"Nos casos de memória extra cerebral, o conhecimento do fato existe, não na vida atual do sujeito (nas pesquisas cuidadosamente controladas que realizei, não houve qualquer oportunidade para que o sujeito tivesse tido conhecimento na sua vida presente da pessoa que ele ou ela afirmam terem sido), mas somente na vida anterior."
Dr. Banerjee*

Descrição de duas sessões de Regressão:

O caso de Helena se tornou um caso especial por ser o primeiro caso em que usei a técnica da regressão a vidas passadas (TVP).

Podem ser obtidos resultados excepcionais mesmo usando-se apenas a regressão etária (em que o paciente regride até o início desta vida, até, no máximo a vida intra-uterina).

Talvez um dia eu escreva um livro sobre minha vivência de consultório com as regressões etárias, mas, como este livro aborda a regressão a vidas passadas, não vamos tratar desse tema aqui.

Já faz muitos anos que me dedico à regressão tendo realizado, só na década de 90, perto de seis mil regressões, já que nos 6 anos, de 1992 a 1998, realizei uma média de 4 regressões por dia em 20 dias de trabalho por mês (possivelmente mais, mas estou calculando pela média).

Acho que o exame do caso de Helena é suficiente como exemplo, mas, como este livro foi escrito não apenas para leigos como também para profissionais da área, estou incluindo a seguir a transcrição de duas sessões comuns de regressão com dois outros pacientes, em que usei o método de Florence Wagner McClain, que descrevi com detalhes no capítulo anterior.

PRIMEIRO CASO:

Neste primeiro caso, que passo a descrever, a paciente era uma moça jovem, a quem chamarei Karla, tendo por volta de 26 anos de idade, com formação superior e na ocasião, estagiária em uma agência de publicidade.

Depois de fazer a indução que consta de um relaxamento profundo seguido da sugestão de diluição do corpo, sugeri que a paciente se visse em frente ao lugar onde morava e descrevesse o que via.

O próximo passo consiste em dizer em que estação do ano estamos e a seguir, ir mudando a estação e pedir à paciente que descreva as mudanças que percebe.

Isso feito, prossegui da seguinte forma:

“- Imagine-se em frente à porta da sua casa. Imagine-se abrindo a porta. Imagine que a porta se abre para um longo túnel, no fim do túnel existe luz. Vou contar de 20 a 1. A cada número imagine-se andando pelo túnel em direção à luz e voltando no tempo até um período anterior a esse. Quando eu chegar ao número 1, você sairá do túnel para a luz, e para uma vida anterior a esta.”

Feita a indução, tendo chegado ao número 1, disse:

“- Mentalmente olhe através dos seus olhos e ouça através dos seus ouvidos. Mentalmente olhe para seus pés. O que você está usando em seus pés? *E prossiga com outras perguntas que ajudem a paciente a se localizar e a se identificar.*

- *Qual o seu nome?*
- Ana.
- *Onde você está?*
- Perto de um rio, é um rio bem grande.
- *Em que parte do mundo você está?*
- Não sei.
- *Você sabe em que ano ou em que época está?*
- Não.
- *Quantos anos você tem?*
- Dezoito e pouco.
- *Como é a sua mãe?*
- Tem meia idade, não é bonita, mas gosta de mim.
- *Como você se sente em relação a ela?*
- Quero agradar sempre.
- *Vocês têm um bom relacionamento?*
- Temos.
- *Como é seu pai?*
- Meu pai é muito bonito, tem cabelo escuro, tem os traços fortes, é mais novo do que ela.
- *Como você se sente em relação a ele?*
- Tenho admiração.
- *Você tem irmãos ou irmãs?*

- Tenho uma irmã mais velha.
 - *Vocês se dão bem?*
 - Não.
 - *Você tem amigos íntimos?*
 - Não.
 - *Examine um dia de sua vida, levará apenas um momento, como você passa o seu tempo?*
 - Eu brinco, corro nessa grama toda hora, minha mãe sempre diz para tomar cuidado com o rio.
 - *Adiante-se para cinco anos além desse dia, levará apenas um momento, diga-me quando estiver lá.*
 - Deixei alguma coisa mal resolvida antes disso.
 - *O que aconteceu?*
 - Não sei, fiquei doente... acho que tive um filho e morri pouco depois disso.
 - *Volte algum tempo atrás e me conte o que está acontecendo.*
 - Sou nova, tô (sic) casando. Amo muito. Sei com quem estou casando, tô vendo que vou ficar muito pouco tempo casada, porque eu vou morrer e ele vai ficar.
 - *Descreva seu noivo.*
 - Moreno, cabelo comprido em cima do ombro, muito forte.
 - *No dia do seu casamento você vê alguém que você conheça em sua vida atual?*
 - Não só o Fernando e a mãe dele. *(mais tarde descobrimos que Fernando é o nome que o noivo daquela vida, tem na vida atual)* Desde pequena eu sei que vou casar com ele, quando eu caso, não tenho tempo.
- Neste ponto Karla começou a chorar; perguntei: - Por que você está chorando?*
- Não sei, depois que morri fiquei querendo voltar.
 - *Vá para a cena de sua morte, descreva o que está vendo.*
 - Eu tô magra, branca, não consigo respirar direito.
 - *O que você está sentindo, o que está causando sua morte?*
 - Alguma coisa no pulmão, mas eu não sei.
 - *O que você está sentindo?*
 - Quase não sinto mais o corpo. Não posso deixar ele sozinho, ele segura a minha mão.
 - *Avance no tempo para sua próxima vida. Não levará mais que um momento, conte-me quando estiver lá.*
 - Sou criança, uma menina, estou perto do mesmo rio.

- *Quem está com você?*
- Meus pais.
- *Quantos anos você tem?*
- Cinco anos.
- *O que você está fazendo?*
- Brinco com uma bola.
- *Você tem amigos?*
- Não.
- *Você tem irmãos ou irmãs?*
- Uma irmã, ela toca piano.
- *Você gosta de ouvir ela tocar?*
- Gosto.
- *Com quem ela aprendeu?*
- Com um professor.
- *Onde vocês moram?*
- Numa casa branca muito grande, tem montes de empregados, meus pais têm muito dinheiro.
- *Onde fica essa casa?*
- Fica no campo.
- *Aproxime-se da janela, o que você vê?*
- Vejo o rio.
- *O que você come quando se alimenta?*
- Arroz.
- *Como você é? Descreva a si mesma.*
- Sou pequena, ruiva, cabelos compridos, vestido comprido, estou descalça.
- *Quem mais vive na sua casa, além do seu pai, de sua mãe e de sua irmã?*
- Tem um gato, não lembro do nome.
- *Você tem outros parentes?*
- Só os avós que visitam de vez em quando.
- *Relate algum fato importante dessa vida.*
- Eu morri quando tinha 5 anos.
- *Como aconteceu?*
- Parece que eu queria procurar o Fernando; eu não podia ficar ali, mas eu era feliz ali, sofreram muito quando eu parti.
- *Porque você voltou nessa nova vida para o mesmo lugar em que havia vivido antes?*
- Fui procurar o lugar onde eu tinha morrido antes, mas não achei ele (Fernando).

- *Como você está se sentindo?*
- *Tenho pena de meus pais que estão sofrendo, eu acho que não valeu a pena porque eu não consigo achar ele.*
- *E o que você faz?*
- *Fico chorando.*
- *Existe alguma lição que você tenha aprendido nessa vida e queira trazer para a vida atual?*
- *Aprendi a lição de não ter dado atenção às pessoas que gostavam de mim.*
- *Avance no tempo, quando encontrar alguma coisa fale.*
- *Vou ficar muito tempo em lugar nenhum. Tem sempre uma voz que diz que preciso me desprender do que passou mas vai levar muito tempo... Não consigo sair dali...*
- *Vou contar de 1 a 5. Quando eu disser "5" você abrirá os olhos no aqui e agora, sentindo-se alerta e renovada. Traga todas as coisas que possam ser benéficas, deixando para trás as que lhe sejam prejudiciais.*

Após a contagem, a paciente regressou e conversamos a respeito da experiência, descobrindo que o noivo que apareceu naquela regressão e que ela procurou novamente na vida seguinte (sem encontrar), também esteve presente em sua vida atual, onde tinha o nome de Fernando.

Quando lhe perguntei se reconhecia alguém naquela vida que estivesse presente na vida atual ela reconheceu o Fernando e a mãe do Fernando desta vida.

SEGUNDO CASO:

No segundo caso, também usando a mesma técnica, que passo a descrever a seguir, o paciente era um homem, de 34 anos, casado, com dois filhos, a quem chamarei Roberto, na ocasião trabalhava como free-lancer em programação visual.

Após a indução padrão, já descrita no caso anterior, passei às perguntas, como segue:

“- Mentalmente olhe através dos seus olhos e ouça através dos seus ouvidos. Mentalmente olhe para seus pés. O que você está usando em seus pés?

- *Nada, estou descalça. (Note que o paciente mudou de sexo, prossigo com uma abordagem no feminino).*
- *Como você está vestida?*

- ... um vestido velho e sujo.
- *Qual a sua idade?*
- Trinta e oito anos. (*Idade superior à que o paciente tinha em sua vida atual, na ocasião em que a sessão foi realizada*).
- *Qual o seu nome?*
- Ester.
- *Onde você está?*
- Num campo grande, cercado com cerca de arame, para eu não poder fugir.
- *Em que parte do mundo você está?*
- Europa.
- *Você sabe em que ano ou em que época está?*
- É guerra, estamos em 1944. (*Hesitou na data.*)
- *Como é a sua mãe?*
- Não tenho lembrança.
- *Como é seu pai?*
- Velho.
- *Como você se sente em relação a ele?*
- Gosto dele.
- *Você tem irmãos ou irmãs?*
- Não.
- *Examine um dia de sua vida, levará apenas um momento, como você passa o seu tempo?*
- Eu passo o dia trabalhando, fazendo limpeza.
- *Adiante-se para cinco anos além desse dia, levará apenas um momento, diga-me quando estiver lá.*
- Não consegui.
- *Busque algum momento significativo nessa vida e conte para mim.*
- Parece que estão colocando a gente dentro de um caminhão ou coisa assim.
- *Você está sendo colocada dentro de um caminhão? Para onde está sendo levada?*
- Não sei para onde estou sendo levada. Tem mais gente comigo.
- *O que está acontecendo?*
- Estamos dentro do caminhão está difícil de respirar.
- *O que você está sentindo?*
- Parece que está entrando gás do escapamento do caminhão, dentro do caminhão. Está muito difícil de respirar.
- *E o que aconteceu?*
- As pessoas morreram ali.

- *Você reconhece alguma pessoa que estava ali?*
- Haviam muitas pessoas, homens e mulheres, também haviam crianças, tinha uma perto de mim.
- *Você reconheceu entre elas alguém de sua vida atual?*
- Essa criança perto de mim, eu tinha afeição por ela, não estou conseguindo reconhecer... PARECE MEU FILHO MAIS NOVO!
- *Esta reconhecendo mais alguém?*
- Não.
- *Alguém ali acompanhou você para sua vida atual?*
- Parece que aquele menino é o meu filho atual.
- *Nessa vida você acredita numa força maior?*
- Não.
- *Como você se sentia em relação à vida espiritual?*
- Não tinha certeza se existia vida espiritual, não tinha uma crença.

Ao retornar da regressão, o paciente contou que desde criança revivia essa história do caminhão, que contava aos adultos e que os adultos “gozavam” dele (nunca havia se referido a isso nas sessões anteriores).

O paciente negou ter conhecido qualquer pessoa, nesta vida, que se chamasse Ester.

Em seu próximo retorno, o paciente leu o relato desta sessão e contou que quando era criança sofria crises de sonambulismo (por volta dos até aos 9 ou 10 anos de idade).

Os pais preocupados com essas crises, o levaram ao médico neurologista que pediu exames de eletro-encefalograma – apesar de nada ter sido encontrado, o menino passou a tomar por algum tempo comital-l.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Este livro, foi escrito, sem grandes pretensões, apenas na intenção de apresentar o tema aos meus pacientes de forma a torná-los conscientes das inúmeras possibilidades que oferece.

Por instância de alguns deles é que este livro (anteriormente apenas fotocopiado e fornecido apenas a meus pacientes), mais tarde publicado em papel pela Editora STS em 1998 (edição completamente esgotada) está sendo divulgado em formato eBook para ser gratuitamente oferecido ao grande público.

Espero que tenha sido útil a você e que o motive a procurar obras mais extensas e mais profundas sobre o tema, já que essas não foram minhas prioridades aqui.

Se houver interesse em fazer contato, o endereço para correspondência e para envio de e-mails consta após o prefácio.

Espero que este livro tenha sido para você uma experiência de leitura tão agradável, quanto foi para mim, escrevê-lo.

No aguardo de notícias suas, despeço-me

Cordialmente

Dr. Marco Natali

O autor ministra workshops anuais a respeito de Hipnose e Regressão, desejando se inscrever, solicite informações recorrendo aos endereços constantes após o prefácio deste livro.

SEXTA PARTE – BIBLIOGRAFIA

*“Tenho a certeza de que,
da mesma maneira como
você me vê agora, já estive
aqui milhares de vezes e
espero voltar outros milhares.”*
Goethe para Falk

BIBLIOGRAFIA REGRESSÃO:

- ALLGEIER, K. *Você já viveu outras vidas*. Rio de Janeiro, Tecnoprint S. A., 1986.
- BANERJEE, H. N. *Vida pretérita e futura*. Rio de Janeiro, Nórdica, 1979.
- BADRA, A. *Hipnose em odontologia e odontologia psicossomática*. São Paulo, Andrei, 1987.
- BINDER, B. B. *Descubra suas vidas passadas e outras dimensões*. São Paulo, Pensamento, 1994.
- BINDER, B. B. *Vidas passadas*. São Paulo, Best Seller, 1985.
- BOWMAN, C. *Crianças e suas vidas passadas*. Rio de Janeiro, Salamandra, 1997.
- BUSH, W. J.; GILES, M. T. *Como desarrollar las aptitudes psico-linguísticas*. Barcelona, Fontanella, 1974.
- CLOW, B. H. *Além do tempo*. São Paulo, Gente, 1997.
- DAVIS, M. W.; O'HANLON, W. H. *Em busca de soluções*. São Paulo, Psy II, 1994.
- DENIS, L. *Depois da morte*. São Paulo, Edicel, 1987.
- DETHLEFSEN, T. *A regressão a vidas passadas como método de cura*. São Paulo, Pensamento, 1976.
- EASON, C. *Descubra as suas vidas anteriores*. Lisboa, Estampa, 1997.
- EBON, M. *As provas da vida após a morte*. São Paulo, Pensamento, 1977.
- FLINT, L. *Em busca da vida após a morte*. São Paulo, Três, 1971.
- HUBBARD, L. R. *Have you lived before this life?* California, New Era, 1989.
- JACOBSON, N. *Life without death?* New York, Dell Publishing, 1971.
- MARINO, M. E. A. *Minha alma e suas vidas*. São Paulo, MPW INF., 1997.
- MARKHAM, U. *Terapias de regressão hipnótica*. Rio de Janeiro, Record, 1991.
- MCCLAIN, F. W. *Guia prático de regressão a vidas passadas*. São Paulo, Mandarim, 1997.
- MEUROIS-GIVAUDAN. *Os nove passos para a reencarnação*. Rio de Janeiro, Afiliada, 1991.
- MOODY JR, R. A. *A luz do além*. Rio de Janeiro, Nórdica, 1988.
- MOODY JR, R. A.; PERRY, P. *Investigando vidas passadas*. São Paulo, Cultrix, 1990.
- MOODY JR, R. A. *Regresiones*. Madri, Edaf, 1990.
- MOODY JR, R. A. *Vida depois da vida*. Rio de Janeiro, Nórdica, 1979.
- NETHERTON, M. *Vida passada*. São Paulo, Summus, 1997.
- OBERTO, V.; SOTTO, A. *A vida depois da morte*. Portugal, Europa-América, 1978.
- OLIVEIRA, F. *Meu anjo*. Rio de Janeiro, Seame, 1996.
- PRADO, H. *No limiar do mistério da sobrevivência*. São Paulo, Milesi, 1982.
- ROGO, D. S. *A vida depois da morte*. Rio de Janeiro, Tecnoprint S.A., 1987.
- ROSSETTI, F. *Psicorregressão*. São Paulo, Pensamento, 1992.
- TENDAM, H. *Cura Profunda*. São Paulo, Afiliada, 1993.
- VARIOS AUTORES, *Terapia de Vida Passada*, São Paulo, Summus, 1990.
- VIEIRA, W. *O que é a conscienciologia*. Rio de Janeiro, Instituto Internacional de Projeciologia, 1994.
- WAMBACH, H. *Recordando vidas passadas*. São Paulo, Pensamento, 1978.
- WEIL, P. *As fronteiras da regressão*. Rio de Janeiro, Vozes, 1977.
- WEISS, B. L. *A cura através da terapia de vidas passadas*. Rio de Janeiro, Salamandra, 1996.
- WEISS, B. L. *A traves del tiempo*. Buenos Aires, Javier Vergara, 1992.
- WEISS, B. L. *Muchas vidas muchos sabios*. Buenos Aires, Javier Vergara, 1988.
- WEISS, B. L. *Só o amor é real*. Rio de Janeiro, Salamandra, 1996.
- WIESENDANGER, H. *A Terapia Da Reencarnação*, São Paulo, Pensamento, 1994.