

"Todas as culpas se resgatam."

(provérbio popular)

A Hipnose e a Culpa

Como nos desipnotizarmos da recriminação, do ressentimento e do remorso

Por toda a sociedade observamos pessoas a sofrerem consequências de algo que culturalmente nos foi transmitido, ensinado e até mesmo exemplificado: a culpa. É algo que parece estar enraizado na nossa cultura e que é um dos primeiros sentimentos aprendidos, em função da educação que recebemos.

E como é tão transversal na nossa sociedade, entendemo-la como algo que é natural de carregar resignando-se muitos de nós a fazê-lo. Vivendo num transe sintomático ou uma espécie de auto-hipnose reactiva e negativa de carregar com o seu peso.

Talvez por isso tão poucas pessoas se queixem directamente da culpa, mas carregam-na. Sendo o seu corpo a queixar-se, em vez da mente.

Enquanto na mente as queixas que surgem são "tenho uma baixa auto-estima...", "não gosto de mim...", "não me consigo ver ao espelho..."

Como podemos parar isto, antes que o corpo grite e as doenças cheguem?

Em vez de nos apontarmos o dedo, recriminando-nos por coisas que fizemos ou por decisões que tomámos, será bom reconciliarmo-nos e pacificarmo-nos connosco próprios.

Se a culpa é por nós dirigida para outros, será bom considerar o perdão.

E se a culpa nos é entregue por alguém que nos aponta o dedo ou se vitimiza, devemos então tranquilizar e limpar a nossa consciência.

Neste sentido a hipnose e o hipnodrama (uma adaptação do psicodrama de Jacob Levy Moreno) poderão alavancar esse processo.

Isto porque, supostamente, as pessoas não conseguem viajar no tempo.

Mas na verdade, na mente de cada um, cada um consegue-o fazer.

Através de um estado modificado de consciência (EMC, transe), cada pessoa usando a sua imaginação de forma activa, e combinando-a com as lembranças que tem, pode "viajar no tempo" e ir ao encontro daquela parte de si que tanto recrimina. E dizer-lhe algo diferente: "Não estou aqui para te julgar. Não estou aqui para te acusar ou culpar... Estou aqui para te dizer que compreendo..."

Iniciando desta forma, num estado modificado de consciência ou em transe, uma fantástica e libertadora conversa terapêutica.

Desta forma se pode iniciar um processo de aceitação e, talvez até, de perdão.

Criando-se as condições para uma libertação emocional e física. Sendo algo que, muitas vezes, se consegue com um número reduzido de sessões - dependendo dos recursos cognitivos, emocionais ou espirituais de cada pessoa.

Estas dinâmicas que se iniciam e se consolidam em sessões com um terapeuta, podem então ir sendo reforçadas com algum trabalho de auto-hipnose ou meditativo, bem como com

algumas tarefas comportamentais específicas, igualmente acordadas com o terapeuta.

Se a culpa está presente na sua vida, coloque no seu horizonte a possibilidade de a sublimar, transformar ou libertar-se dela. Não só é possível fazê-lo, como é um sábio dever para com todo o seu Ser – Corpo, Mente e Espírito.

Com a hipnose e a hipnoterapia, também é possível fazê-lo.

Mário Rui Santos

hipnoterapeuta – www.Hipnose.pro

formador da Hypnos/SPHM – www.Hipnoterapia.pro

coordenador GPHM – www.Hipno.pt

*a pedido do autor este texto não segue as normas do acordo ortográfico