

A Hipnose e o Síndrome de Repressão Mediúnica



“O homem sabe mais do que aquilo que compreende.” ~ Alfred Adler

Situações de informação intuitiva começam a surgir-nos desde crianças, poder-se-á dizer desde que somos fetos, ainda no ventre da nossa mãe. Recebemos e processamos informação sem a perceber.

A partir do nosso nascimento a percepção da informação que recebemos fica condicionada à envolvente socio-cultural.

Se uma criança diz aos seus pais que a sua falecida avó lhe apareceu quando se estava a deitar e lhe deu as boas noites... Podemos esperar reacções diversas, entre as quais:

- a)-a mãe, assustada, agarra-se à criança a chorar, assustando a criança;
- b)-pai e mãe entreolham-se, disfarçam e mudam de conversa;
- c)-ambos os pais sorriem, fazem uma festa no rosto da criança, dizendo-lhe “a avó ama-te muito”.

Prevendo que, na maior parte dos casos, as reacções serão a) e b), a criança aprenderá – instintivamente – a reprimir.

Anos mais tarde, essa mesma criança cria um amigo imaginário. Ao princípio, a família não repara. Mas torna-se difícil não reparar.

Levam a criança a um “especialista”, que recomenda medicação e consultas.

A dinâmica imaginativa é reprimida, anestesiada.

Mas a criança, adolescente começa a intuir, a imaginar ou sentir com mais intensidade e frequência. Tentando reprimir como sabe. Mas sofrendo.

Tem dificuldades em dormir. Em se manter concentrada. Pode sentir picos de ansiedade, e sentindo-se vitimizada por estas circunstâncias que a condicionam, tende a deprimir-se.

Provavelmente recorrerá à medicação, que ajuda em parte – anestesiando-a emocional e cognitivamente.

E vai sobrevivendo como pode ou sabe.

No trajecto de sobrevivência, para além de todos os males psicológicos, esta dinâmica interna poderá começar a somatizar-se. Algumas destas pessoas, recriminando-se por esta sua sensibilidade, viram essa zanga para dentro do seu próprio corpo. E,

dependendo de como cada uma sente esta condicionante, poderão surgir problemas na pele (se se sentem diferentes); doenças auto-imunes (se se recriminarem); problemas na garganta ou no aparelho respiratório (se sentirem que têm de calar o que sentem); etc...

É um percurso de vida difícil quem segue o caminho de reprimir esta sua característica, receando-a ou sentindo-se vítima dela. Agregando todo um conjunto de situações que podem quase configurar um síndrome, que bem poderia receber como nome “Síndrome de Repressão Mediúnica”.

Existem outros caminhos. Outros caminhos para além desta estratégia auto-repressiva. E neste contexto será interessante conhecer, ou rever, o fantástico testemunho da psicóloga [Eleanor Longden](#) sobre o seu próprio trajecto terapêutico e de libertação.

Numa óptica espiritual ou vertente meditativa, pessoas com estas características poderão adquirir práticas que as ajudem a lidar com estes processos. Criando desta forma competências e estratégias que as ajudam a fazer a sua vida, de uma forma tranquila.

A hipnose, como parte de um processo terapêutico ou de desenvolvimento pessoal/espiritual pode, igualmente, ser um caminho para a criação dessas competências e estratégias. Mas poderá ser também um recurso importante na ressignificação de alguns eventos traumáticos que essa pessoa terá experienciado, ao longo da sua vida – alguns com um intenso registo emocional.

Muitas destas pessoas já procuram ajuda na hipnose e na hipnoterapia, trazendo inicialmente sintomas mais relacionados com ansiedade ou depressão, não se sentindo à vontade para partilhar esta sua questão tão pessoal. Receando julgamentos precipitados sobre a sua sanidade mental.

Mais à frente, com uma relação terapêutica já estabelecida, sentem-se então mais confortáveis para partilhar pormenores sobre aquilo que referem como sensibilidade, premonição, intuição ou mediunidade. Podendo ser então abordada mais directamente.

Respeitando o sistema de crenças e convicções da pessoa, o hipnoterapeuta flexível poderá propor um conjunto de exercícios e técnicas que não só estabilizarão situações do passado como ajudarão a criar estratégias para o dia-a-dia dessa pessoa.

A hipnose funcionará assim como uma ponte entre a experiência espiritual subjectiva e as abordagens psicoterapêuticas ou filosóficas de ressignificação. Podendo, para além de qualquer eventual medicação estabilizadora, ajudar a uma estabilização cognitiva, emocional, comportamental e – para quem acredita – espiritual.

Mário Rui Santos