

Para a neurociência, a hipnose é um assunto sério¹

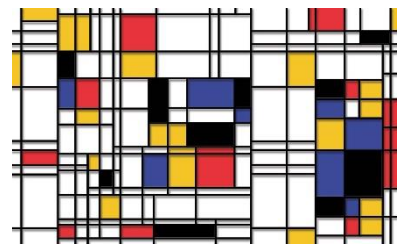
Para muitos, hipnose é sinónimo de entretenimento de palco, onde se colocam voluntários em transe que, algumas vezes, são induzidos a fazer coisas embaraçosas. Soa a brincadeira mas, na verdade, a hipnose é um fenómeno real e está a mostrar-se cada vez mais profícua para a psicologia e a neurociência, concedendo novas perspectivas sobre processos mentais e distúrbios neurológicos. David Oakley e Peter Halligan² desmascaram mitos sobre a hipnose e lançam alguma luz sobre o modo como esta técnica está a auxiliar a neurociência, mas também como esta última auxilia a hipnose.

Apesar das crença popularizada de que a hipnose é uma forma de sono, Oakley e Halligan dizem que as imagens cerebrais sustentam que a hipnose é uma forma distinta de consciência. Depois de uma indução hipnótica bem sucedida, que envolve o uso de estratégias mentais para alcançar “um estado focado de atenção”, participantes sob hipnose mostram actividade reduzida na região *DMN*³ do cérebro, juntamente com o aumento da actividade nos sistemas de atenção pré-frontal. Resta apenas saber se estas alteração específicas são exclusivas ao estado de transe.

Após indução hipnótica (ou, em alguns casos, mesmo sem ela), os participantes expostos a afirmações sugestivas podem experimentar percepções ou sensações corporais alteradas. Por exemplo, ao dizer-se a um participante sugestionável que o seu braço está a ficar pesado e não o pode mover, este pode experimentar a catalepsia deste membro. Os mais cépticos podem questionar-se sobre a veracidade dessa experiência, mas os resultados das imagens cerebrais indicam que são reais e não meramente imaginárias.

Quanto à sugestionabilidade hipnótica ela é, aparentemente, um traço estável e hereditário.⁴ Não se correlaciona com as principais dimensões da personalidade, mas com a criatividade, empatia, absorção mental, propensão à fantasia, e à expectativa das pessoas quando estão propensas a procedimentos hipnóticos.

Num estudo com diversos participantes onde se induziu o transe e lhes foi mostrado imagens coloridas de *Mondrian* a preto e branco, verificou-se alteração da actividade em regiões envolvidas no processamento de cores, mas essa alteração não foi observada quando os participantes imaginaram simplesmente os *Mondrian* a preto e branco. Outro estudo interessante, mostrou que o famoso efeito *Stroop*⁵ desapareceu quando os participantes



¹ Adaptado de <https://digest.bps.org.uk/2013/08/01/neuroscience-gets-serious-about-hypnosis/>

² Oakley D A, and Halligan PW (2013). Hypnotic suggestion: opportunities for cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 14 (8) 565-76

³ *DMN* descreve uma faixa de regiões cerebrais que incluem partes do córtex pré-frontal, a linha média e os córtices temporais parietal e medial que, paradoxalmente, são mais activos quando estamos em repouso do que quando estamos ocupados e focados numa dada tarefa. A rede foi formalmente nomeada e documentada num artigo de Marcus Raichle *et al.*

Raichle M E, MacLeod A M, Snyder A Z, Powers W J, Gusnard D A, Shulman G L (2001) *PNAS*, 98 (2) 676-682

⁴ Ghandi B, Oakley D A (2005). Does ‘hypnosis’ by any other name smell as sweet? The efficacy of ‘hypnotic’ inductions depends on the label ‘hypnosis’. *Consciousness and Cognition*, 14, 304-315

⁵ Ver <https://www.youtube.com/watch?v=EGpzftQf8oI>

hipnotizados receberam a sugestão de que veriam as palavras como símbolos sem sentido.

A disposição psicológica para modificar e gerar experiências após sugestão dirigida, continua a ser uma das habilidades cognitivas humanas mais notáveis, dada a sua impressionante influência causal no comportamento e na consciência, mas continua a ser uma área pouco investigada, não obstante ser muito utilizada a nível terapêutico.

Vanda Leitão
Hipnoterapeuta (AHCP)