

# As Alterações dos Fenômenos do Pensar

## A) Da Memória

Por memória, compreendam-se as apreensões e/ou articulações lembráveis. As apreensões e/ou articulações serão mais bem fixadas de acordo com a quantidade de atividade psíquica despendida para tanto. Baixa atenção: pequena fixação e, portanto, facilmente esquecível; alta atenção: alta fixação e, portanto, mais duradoura.

A memória é guardada/fixada quimicamente. Diferentes alterações químicas, diferentes memórias, provocando aqui a memória dependente-de-estado. Estas alterações químicas podem ter 3 origens distintas, a saber: do ambiente, auto-regulação e/ou o pensar. Elas (alterações químicas), podem ser apreendidas (percebidas ou não), ou não.

### Alterações Químicas:

- 1) Referente à origem do ambiente, pode ser dito o seguinte: quando quimicamente o organismo é alterado por este, por razões químicas (como o ingerir álcool, alimentos ou quaisquer psicotrópicos), eles gerarão nas suas peculiaridades, “gavetas” de memória (aqui compreendidas como ações químicas, nas quais há apreensões e articulações que serão mais facilmente usadas quando ocorrem novamente (mais sobre este aspecto no SDMLB)).
- 2) Referente à auto-regulação, altera-se constantemente, não apenas a potencialidade (a qual é imutável) de atenção disponível, como também as “gavetas” químicas.
- 3) Referente ao pensar, este influencia e cria gavetas químicas da seguinte maneira: todo pensar influencia quimicamente o corpo, aqueles que forem feitos com maior energia serão mais bem fixados, criando, portanto, redes neurais intensas.

Importante lembrar que pensares intensos, a partir de apreensões ou raciocínios bons como maus, tendem a provocar fortes memórias, no sentido de serem mais intensamente e bem gravadas, ampliando a rede neural. Há apreensões ou raciocínios que podem ser neutros mas com altas atividades químicas de apreensão ou articulação, provocando uma forte fixação.

### Hipermnésia:

Por hipermnésia compreenda-se se lembrar de maneira nítida de apreensões e/ou raciocínios passados, seja de 5 minutos antes ou 80 anos.

Na Hipnoterapia Educativa (em grande parte devido à Hipnoterapia Ericksoniana) utiliza-se a hipermnésia de duas maneiras básicas, a saber: (1) lembrar-se das aprendizagens indesejáveis, e estas lembradas, provocar

novas formas de pensar referente a estas consideradas desejáveis; (2) lembrar-se de momentos úteis à situação presente, onde a partir destes, criar-se-á formas de pensar melhores no presente.

### **Regressão de Idade:**

Por regressão de idade, compreenda-se o voltar a pensar da mesma maneira em que pensou no momento ao qual está regredido. Assim, alguém de 40 anos regredido aos 4, agirá como se tivesse 4, sentirá como tal, não conhecerá nada posterior a estes 4, pensará ter esta idade, e assim por diante.

Esta forma específica de pensar é, sem a menor dúvida, a menos compreendida dentre todas as chamadas de hipnose, não pelas suas possibilidades terapêuticas, mas sim pelas mudanças neurofisiológicas, as quais, até então, não foram explicadas de maneiras razoáveis.

As formas de utilização da regressão de idade são basicamente as mesmas da hipermnésia, embora com uma ou outra diferença em uma ou outra situação, a serem melhores detalhadas no ponto “estratégia”.

### **Amnésia:**

Por amnésia compreenda-se a não lembrança de um pensar memorizado. Referente a este “memorizado”, assim pode ser colocado, mas nunca de maneira absoluta, pois apenas tem-se claro a memorização de alguém na medida em que é recordado. Pode-se ter uma certa afirmação da memorização de algo pela intensidade da atividade tida em determinada situação, assim como a quantidade de vezes ocorridas referentes ao pensar. Por exemplo: um jogador de futebol esquecer de campeonatos, é razoável dizer ter ele a memória mas não a lembrança, o mesmo ocorrendo numa situação onde uma mãe não se lembre do dia em que deu a luz.

A amnésia pode ser parcial ou total referente a uma certa situação, ou seja, pode lembrar-se de parte de um certo episódio, ou inteiro. A amnésia parcial pode ser seletiva ou não, ou seja, a respeito de certos aspectos específicos como, o que disse o médico à mãe sobre o filho logo após ter dado a luz, não se lembra deste momento, mas sim de outros.

### **Amnésia, induzida ou não:**

#### **1) Da Amnésia não induzida**

A amnésia não induzida ocorre por duas razões específicas:

- 1.1) Uma alteração mais ou menos repentina nos estados químicos em que determinado pensamento ocorreu, e não se lembrando destes, por exemplo: acordar rápido se esquecendo do sonhado. Para quem gostaria de se lembrar é indicado acordar devagar, de maneira que as alterações químicas referentes ao acordar ocorram aos poucos, tendo maior acesso ao sonhado, ou ainda, alguém que tenha bebido muito na noite anterior, não se lembrando de coisa alguma no dia seguinte, no caso de retomar as mesmas alterações químicas, há uma maior possibilidade de

lembrança, podendo também o mesmo ocorrer com situações de grande violência como um seqüestro, a química é alterada de forma tal, que após este ocorrido, pode não haver lembrança por serem estados muito diferentes.

1.2) A razão seria uma abrupta quebra de raciocínio, por exemplo: alguém falando é interrompido por uma ou outra situação e ao tentar se lembrar tem dificuldades. Podendo lidar, neste caso, de três formas, (1) buscar retomar a linha anterior de raciocínio, e/ou (2) continuar a fazer outra coisa, a qual seja por um som, imagem ou outro, permite a lembrança, e/ou (3) concentrar-se e lembrar o passado.

## **2) Da Amnésia induzida**

A amnésia pode ser induzida por outra pessoa ou por si, por meios químicos ou pelo próprio pensar.

As razões para indução de amnésias éticas serão aquelas, onde, por uma ou outra razão, o hipnoterapeuta considera não estar o paciente pronto para se lembrar de uma ou outra situação, os motivos aéticos seriam em situações de pesquisa onde não houvesse dano ao sujeito, os motivos antiéticos seriam referidos ao controle da mente em prol do hipnotizador.

As razões de autoindução de amnésia são de dois cunhos possíveis (dentre outros possíveis), curiosidade ou como defesa de lembranças que sejam dolorosas, podendo ser estas automatizadas ou intencionais (mais ou menos lúcidas). Ambas podem ser provocadas de duas formas básicas: apenas não querer pensar no ocorrido em determinada época, ou, criar uma junção de ideias onde, a possibilidade de pensar em algo, se torna doloroso, provocando medo, e assim, não querendo mais pensar em determinada coisa.

## **A Pseudomemória:**

Por pseudomemória compreenda-se atribuir ao apreendido e/ou raciocinado passado, o que não foi apreendido ou raciocinado. São três as formas básicas de pseudomemória: (1) raciocínios passados lembrados no presente como apreensões; (2) apreensões passadas lembradas como raciocínios no presente; (3) e raciocínios no presente, causando a segurança de terem ocorrido apreensões e/ou raciocínios passados, alterando este.

Os raciocínios passados lembrados no presente como apreensões

Este é um processo onde alguém tenha no presente um raciocínio, seja em devaneio, sonho, transe ou outra situação, as quais num futuro próximo ou distante seriam lembradas como apreensões, ou seja, como fatos objetivos. Por exemplo: alguém sonhou ter conversado com um amigo de muito tempo no dia 10, no dia 11, lembra-se deste sonho como fato objetivo, afirmando assim a alguém, inclusive a si, ter conversado com o amigo.

As apreensões passadas lembradas como raciocínios no presente

Este é o processo de alguém ter alguma apreensão no presente, seja ler, assistir a um filme, ouvir a uma música ou outro, e ao lembrar deste momento no futuro, e acreditar que ele tenha raciocinado.

Os raciocínios atuais mudando fatos objetivos ou subjetivos passados

Este é o processo onde, ao ter a atividade de lembrar no presente, passa a alterar os fatos passados de maneira não percebida, e, portanto, acreditando nas próprias alterações. Por exemplo: alguém ao prestar testemunho de ter ouvido alguém falando algo, passa a, por diferentes razões, dizer e acreditar ter ouvido coisas nunca antes apreendidas nem tampouco raciocinadas.

Por diferentes razões éticas, não haverá um maior debruçar-se referente a este ponto devido ao fato de possibilitar pessoas a terem ações antiéticas a pensar em maneiras de manipular a memória.

“Vidas passadas”

A questão da Terapia de Vidas Passadas é assim fundamentada: entra-se num tal estado de consciência, a partir do qual é possível a pessoa ir a vidas anteriores pelas quais já passou.

Pode-se pensar sob dois aspectos utilizados nesta forma de terapia, a saber: (1) a existência de outras vidas; (2) e o acesso a elas possibilitadas por esta alteração de consciência. Com relação à primeira, ao pensar a energia do homem como vinda do seu corpo e apenas neste subsistindo, seria impossível a permanência desta da mesma forma (em termos de espírito, aqui compreendido como uma energia independente do corpo) de quando havia o corpo. Embora indiscutivelmente, ela seja transformada em outras formas.

Referente à segunda, caso aceitemos a primeira, esta seria simplesmente irreal. A TVP (Terapia de Vidas Passadas), é então compreendida no presente ponto-de-vista como o equivalente a sonhos que aconteceriam num contexto passado, atribuindo-se este à entrada numa vida passada. Na medida em que a pessoa neste “sonho”, de acordo com a Hipnoterapia Educativa, comece a pensar diferente, mudanças ocorrem no dia-a-dia, devido à alteração da forma de pensar.

## B) Da Noção do Tempo

A noção de tempo é uma construção humana. Tempo é, em última instância, a relação estabelecida entre diferentes fatos objetivos. Para a noção de tempo escolheu-se movimento da terra em torno de si, a esta ação foi dado o número um, sendo este dividido, por razões mais ou menos arbitrárias, em 24, sendo cada uma destas unidades chamadas de hora, e esta dividida, de novo, por razões mais ou menos arbitrárias em 60, sendo estes chamados de minutos, sendo estes então divididos em 60, os quais por sua vez divididos em progressão geométrica de 10.

Quando se fala da noção de tempo, seria uma idéia atribuída à capacidade de comparações de proporções de um fato. Por exemplo: quantos passos são dados dentro de um minuto, o qual por sua vez é também uma unidade de um movimento circunscrito.

A noção de tempo é, portanto, tida a partir de acontecimentos e pensamentos. Através da apreensão, torna-se mais fácil acertar a noção de tempo, fato pelo qual, está-se acompanhando os fatos objetivos passo a passo. É mais difícil saber por quanto tempo se sonhou pelo fato do raciocínio cumprir em termos de tempo próprio, maior ou menor duração em comparação às apreensões. Por exemplo: pode-se ir da casa para o trabalho em 25 minutos em termos de deslocamento objetivo, este mesmo caminho pode ser feito

subjetivamente em 25 segundos, o oposto também é possível, um lápis para cair da altura de um metro demora cerca de 1 segundo, caso fosse imaginado este objeto caindo vagarosamente (em comparação aos fatos objetivos), poderia dar noção de um tempo maior.

À idéia de quanto tempo passou-se em termos de tempo objetivo (do relógio), dá-se a concepção de noção de tempo. Alterações deste são tidas de duas formas específicas, a saber: (1) condensação da noção de tempo, ou seja, parecer ter passado menos de tempo do que realmente ocorreu; (2) a expansão da noção de tempo, em outras palavras, parecer ter passado mais tempo do que realmente passou.

Há basicamente 2 formas de provocar a expansão da noção de tempo: (1) desejar que o tempo passe depressa, por querer que algo ruim, que esteja acontecendo ou está para acontecer finalize, ou que o tempo passe para chegar algo bom; e (2) ou parecer ter feito muitas coisas em relativo pouco tempo, como é a questão do sonho, o qual dura entre cerca de 30 segundos e 25 minutos, dando às vezes impressão de ter sonhado uma noite inteira.

Para ocorrer a condensação de tempo, seriam as duas formas opostas, assim descritas: (1) não se preocupar com a passagem do tempo, não importando se com dor ou prazer; e (2) fazer a mesma coisa por muito tempo.

Algumas das razões para, com o ganho de idade, ter a noção do tempo passar mais rápido são as seguintes:

- proporcionalmente, um ano equivale cada vez menos à idade total;
- a perda da possibilidade de se impressionar ao ver ou fazer diferentes coisas, pois muitas destas acabam não sendo tão novas ou diferentes como eram quando mais jovem;
- e uma rotina cada vez mais igual.

## C) Da Projeção do Futuro

A idéia de projeção de futuro nada mais é do que o raciocinar a partir acerca do que pode vir a acontecer de acordo com a realidade individual.

Subclassifica-se a questão da projeção de futuro a duas formas específicas de pensar: (1) pseudo-orientação no futuro, o qual nada mais é que o raciocínio intensificado e escolhido pelo paciente e/ou hipnoterapeuta acerca do que pode acontecer; (2) e progressão de idade, o qual seria provocar a noção de estar no futuro percebendo este como presente.

## D) Fatos Objetivos Originados por Fatos Subjetivos

O corpo é afetado de três maneiras distintas, em conjunto ou não, a saber: (1) a própria auto-regulação criada e mantida pelos genes; (2) o ambiente, aqui incluindo os acontecimentos, tornado fatos objetivos ou não (alimentos, drogas, remédios, toques, vento, chuva, frio); (3) e o pensar.

Algumas formas específicas de pensar fazem o corpo funcionar de acordo com os fatos subjetivos (do raciocínio), na medida em que são provocados, como se fossem acontecimentos ou fatos objetivos. Por

exemplo: ao pensar intensamente e puramente, encontrar-se em um lugar frio, o organismo sentirá as conseqüências semelhantes ou até mesmo idênticas caso fossem acontecimentos ou fatos objetivos.

A estes fatos objetivos provocados por fatos subjetivos é dado o nome de alucinação, esta pode ser dividida em duas, a saber: (1) Positiva, ou seja, fatos subjetivos (em forma de imagens, sons, cheiros, tato ou gostos), adicionando fatos objetivos (portanto na forma de sentidos) a alterações neurofisiológicas; e (2) Negativa, onde fatos subjetivos (em forma de vivências) provocam fatos objetivos (não vindo de acontecimentos) em termos de funcionamento neurofisiológico que ignora acontecimentos.

Referente à alucinação negativa, duas de suas possibilidades: (1) anestesia, interrupção de estimulação sensível; (2) ou analgesia, amortecimento de sensações dolorosas, bem como prazerosas. É importante lembrar que os fatos subjetivos podem se contrapor aos acontecimentos. Por exemplo: a pessoa pode estar numa praia (de origem subjetiva) enquanto o acontecimento pode ser o estar passando por um ato cirúrgico.

Levando-se em conta o fato de poder haver um aumento de sensibilidade às apreensões, sendo este chamado de hiperestesia, inclusive tátil, útil para percepção do próprio corpo, como para pessoas com diabetes que tenham dificuldade de perceber quando estejam com hipoglicemia ou hiperglicemia.

## **E) Raciocínios Específicos em Geral e os Efeitos no Corpo**

Raciocinar é a atividade de articular diferentes imagens, sons, cheiros, tatos e gostações. Estas articulações podem ter origens nos fatos objetivos ou subjetivos, originando sempre fatos subjetivos, os quais, na medida em que podem provocar atividades orgânicas sensíveis (de fala, expressão e outros), a si e/ou para outros, podem se tornar fatos objetivos.

As articulações podem utilizar diferentes sentidos e sensações e, ao mesmo tempo, criar um estado fisiológico, podendo este estado ser denominado de rede, pelo fato de serem diferentes articulações ao mesmo tempo.

Ao processo de resposta imediata da cor branca ao estímulo da imagem “branca” sem raciocínios, dá-se o nome de pensamento automatizado. Este processo ocorre na medida em que na vida o indivíduo juntou (associou ou articulou) determinado som a determinada imagem. O mesmo processo pode ser verificado entre imagens e alterações corpóreas que podem ser chamadas de medo, ansiedade, paixão à primeira vista, paz e outros. As redes que propiciaram estes fatos dependem da história única do indivíduo, de acordo com as apreensões e articulações tidas.

Ao processo de pensamento automatizado, de um estímulo para a resposta orgânica de relaxamento, é dado o nome de signo-sinal. Levando-se em conta que caso dirija-se direto a um pensar intenso, puro e lógico (transe) ou formas específicas de pensar (hipnose) levaria o mesmo nome.

Ao processo de desligamento entre articulações e/ou associações passadas é dado o nome de dissociação de elementos. Por exemplo: o desligamento da imagem do branco ao som branco.

Ao processo de contração muscular em maior ou menor intensidade provocada por raciocínios específicos, de maneira tal que não provoque fadiga muscular (pelo menos no momento em que ocorrem), é dado o nome de catalepsia. Por exemplo: ficar com a mão estendida por muito tempo.

À movimentação corpórea por espasmos musculares é dado o nome de “movimentos alavancados”. É comum ocorrerem ao ser “pedido” ao sujeito que pense de determinada maneira durante a indução de pensares específicos, como movimentação da mão, como na indução de Milton H. Erickson chamada de “levitação da mão”. Embora mencionando que as pessoas que atinjam fases mais complexas de formas específicas de pensar, produzam esse movimento de maneira não-alavancada.

Ao processo de duas ou mais linhas de raciocínio independentes e novas é dado o nome de duplicação de sistemas de raciocínio.

Durante a duplicação, uma ou mais linhas de raciocínios podem ser percebidas, exemplificando: (1) ao mesmo tempo em que um indivíduo que não seja músico batuca ao som de uma música, este conversa sobre as suas dificuldades com outra pessoa, ou (2) ao mesmo tempo em que uma pessoa raciocina sobre algo que provoque felicidade, ela raciocina sobre outra coisa, ou outra maneira sobre o mesmo tópico que provoque tristeza. Estes processos ocorrem de maneira não provocada, em situações tida como psiquiátricas.

Às atividades motoras de escrita por uma linha de raciocínio independente de outro percebido é dado o nome de escrita automática. Quando a escrita ocorrer por causa de uma linha de raciocínio sem a presença de outra, o fenômeno é denominado apenas de escrita, podendo esta estar ocorrendo durante um pensar intenso, puro e lógico (transe) ou durante pensares específicos (hipnose).

Uma das formas de trabalho em hipnoterapia se refere a sugestões pré-hipnóticas, as quais da seguinte maneira funcionam: é dito ao paciente que algo acontecerá quando começada a indução, na medida em que o paciente tenha isto como uma possibilidade de alta probabilidade, ele pode começar a apresentar durante o trabalho o que foi dito que aconteceria.

Ao ser colocado durante transe ou hipnose que algo ocorrerá que se refira a um fenômeno chamado de hipnose, após o presente transe ou hipnose, dá-se o nome de sugestão pós-hipnótica, por exemplo: durante o transe ser colocado que durante a semana haverá importantes lembranças de agradáveis momentos em momentos adequados. Esta é uma sugestão de hipermnésia a ocorrer após o momento de hipnoterapia em consultório.

## **Percepção de Si**

Sensação é o resultado da utilização dos sentidos. Percepção é o resultado da diferenciação, por nomeação ou não, das apreensões ou raciocínios, automatizados ou não.

Ao processo de diferenciação e nomeação do próprio raciocínio é dado o nome de percepção de si (o qual é uma possibilidade do raciocínio).

Alameda dos Jurupis, 351 – Moema,  
São Paulo, SP – CEP 04088-000  
Fone: (11) 5585-3372  
contato@hipnoterapia.com.br  
[www.hipnoterapia.com.br](http://www.hipnoterapia.com.br)



À alteração da percepção de si, provocada intencionalmente, como tendo outros valores percebidos, como sendo um outro ser vivo ou objeto, é tido como uma das formas específicas de pensar chamadas de hipnose.

Estas alterações quando ocorridas de maneira não intencionais são tidas como sendo resultado de quadros psicopatológicos, isto é, formas de pensar diferente das ordinárias, com efeitos semelhantes no corpo e aparência.

### **Dr. Bayard Galvão**

*Psicólogo Clínico & Especialista em Hipnose*



**Dr. Bayard Galvão**

CRP 06/62416-3

- *Psicólogo Clínico pela PUC-SP;*
- *Pós-Graduado em Psiconcologia pelo Instituto Sedes Sapientiae;*
- *Criador da Hipnoterapia Educativa;*
- *Presidente do Instituto de Hipnoterapia Educativa;*
- *Presidente do Instituto Milton H. Erickson de São Paulo;*
- *Palestrante e Supervisor nas áreas de Psicoterapia Breve e Hipnoterapia;*

Alameda dos Jurupis, 351 – Moema,  
São Paulo, SP – CEP 04088-000  
Fone: (11) 5585-3372  
contato@hipnoterapia.com.br  
[www.hipnoterapia.com.br](http://www.hipnoterapia.com.br)