

Rosa Basto, *hipnoterapeuta*

«Fico feliz por me chamarem a hipnoterapeuta dos portugueses. É muito carinhoso!»



A longa experiência da hipnoterapeuta Rosa Basto e a dimensão da sua atuação em consultório, com mais de 6000 pacientes novos todos os anos, permitem-lhe conhecer as necessidades específicas de cada pessoa que a procura e, assim, realizar uma terapia por medida. Hoje, é uma das terapeutas mais procuradas em Portugal e, atualmente, podemos vê-la semanalmente na TVI, no programa *A Tarde é Sua*.

Este mês, a nossa entrevistada é a conhecida hipnoterapeuta dos portugueses. Rosa Basto fala-nos do mundo da hipnoterapia e da ascensão da sua carreira.

O que é a hipnoterapia ou a hipnose clínica e como é que funciona para que o paciente consiga ultrapassar os seus distúrbios e problemas de natureza psicológica e psicossomática?

Eu gosto de dizer que a hipnose é um estado ampliado de consciência que se atinge, geralmente, através da combinação da imaginação, da concentração da atenção e do desejo de envolvimento, disponibilizando-nos para imaginar determinadas situações e reagir-lhes emocionalmente. O que o hipnoterapeuta faz é levar o paciente, num estado seguro e tranquilo, através da indução hipnótica, aos momentos traumáticos e bloqueados na mente inconsciente. Sabemos que a mente inconsciente é o reservatório das experiências vividas pela pessoa, e, assim que acedemos a essas experiências, através das técnicas que dispomos na hipnoterapia, levamos o paciente a libertar a carga emocional e a carga que acabou por somatizar no corpo associada a esse momento/evento problema. Na hipnose é possível dissociar a pessoa do evento e conseguir ver a situação de uma outra forma, dando-lhe uma nova compreensão. Quando a pessoa recorda o evento como se ainda estivesse a viver o problema, tudo se torna mais difícil, enquanto no transe podemos levar a pessoa a ver a situação sem aquela carga emocional do momento traumático, dissociando-a. Ao compreender sob outro ponto de vista aquela mesma situação, levando recursos, liberta a emoção envolvida do processo doloroso, colocando uma emoção saudável nesse lugar.

A Organização Mundial da Saúde considera a hipnose clínica válida e recomenda-a no tratamento da ansiedade, da asma, da depressão, do síndrome do cólon irritável e, até, nos cuidados paliativos. Em que situações é que já usou esta terapia e com que resultados?

Eu utilizo a hipnose clínica em todos os casos do foro psicológico e tenho tido excelentes resultados. Contudo, existem tratamentos mais eficientes do que outros.



Abordo todas as perturbações associadas aos quadros de ansiedade e de depressão, como são exemplo, as fobias, os ataques de pânico, as agorafobias, as várias formas de depressão, desde a depressão Major até à depressão reativa, as perturbações alimentares, como a anorexia e a bulimia e tantas outras. Hoje em dia, utilizo a hipnose clínica no controlo da dor, nas doenças autoimunes e nas doenças oncológicas. A nossa mente é capaz de mudar o nosso estado físico e mental, por isso, quando educamos as pessoas que se sentem mal a comunicarem positivamente com elas próprias, em primeiro lugar, e depois com os outros, tudo pode mudar. Os bons resultados sempre acontecem quando as crenças dos pacientes são trabalhadas, ou seja, quando as pessoas têm crenças limitantes, ficam impedidas de sonhar e viver. O meu trabalho incide nesse aspeto fundamental; fazendo uma psicoeducação no seu processo de vida, as

pessoas aprendem a ter crenças facilitadoras para poderem sonhar e concretizarem os seus objetivos de forma saudável e feliz!

É possível engravidar com a hipnoterapia?

Existem casos em que sim, quando a questão que não as deixa engravidar é psicológica. Atendi, há algum tempo, uma mulher que após um aborto nunca mais conseguiu engravidar. O bebé tinha deficiência grave e os médicos aconselharam-na a abortar. Mesmo que tenha sido um mal necessário, a culpa não a largou. O que eu fiz foi levá-la a trabalhar o perdão. Numa sessão, ela despediu-se do filho, pedindo-lhe perdão pela decisão que teve de tomar. Ao fazê-lo, libertou a culpa e preparou a mente para aceitar engravidar novamente. Ao fim de algumas sessões, ela veio ter comigo e disse-me que estava grávida. Por vezes, algumas emoções mal resolvidas bloqueiam os próprios órgãos. A mente humana é verdadeiramente fantástica!

A sensação de estar hipnotizado

A hipnoterapia funciona sempre ou já teve casos em que não conseguiu obter os resultados pretendidos?

Sim, já tive casos em que não obtive os resultados desejados. Para haver terapia é necessário que duas pessoas ou mais (família, quando necessário), se dediquem ao processo terapêutico. Às vezes, isso não acontece! Alguns pacientes querem que sejamos só nós, os terapeutas, a resolver o problema delas e não se responsabilizam e entregam ao processo, por outro lado, existem certas perturbações que precisam de um acompanhamento multidisciplinar, como por exemplo, na anorexia e bulimia, em que é necessário que o paciente seja acompanhado por psiquiatria, nutrição e psicologia/hipnoterapia. Quando o paciente não faz o tratamento com este seguimento, os resultados não são obtidos. Muitas vezes, a hipnoterapia é uma terapia complementar de outras. Outras vezes, os pacientes desistem antes que a terapia comece a fazer efeito e nada poderemos fazer. Existem casos em que, pela sua complexidade, os resultados não são tão rápidos quanto desejaríamos mas, em geral, quando há uma entrega por parte do paciente e do terapeuta, tudo poderá ter solução para se encontrar o equilíbrio.

A sensação de estar hipnotizado não é nova, nem desconhecida, mas é algo a que o nosso corpo e a nossa mente estão naturalmente habituados; talvez



seja como conduzir um carro. O que acontece concretamente numa sessão de hipnoterapia e quanto tempo demora?

O transe hipnótico é algo natural e acontece a todos nós em algum momento durante o nosso dia a dia. E disse muito bem, é como quando conduzimos um carro. Por vezes, vamos a conduzir e deixamos de prestar atenção ao que estamos a fazer e a nossa mente entra em devaneio, ou seja, entramos em piloto automático. Chegamos ao local que nos destinávamos a ir sem dar conta,

não é? Outras vezes, estamos a ler um livro e ficamos tão envolvidos que até parece que estamos a viver a situação, sentimos as sensações que o autor nos descreve como se as estivéssemos a viver. Numa sessão de hipnoterapia, o que o hipnoterapeuta faz, como facilitador, é utilizar esse recurso natural que o paciente já tem, orientando-o a ir ao encontro das emoções que precisam de ser trabalhadas. Vivendo as emoções boas como se estivesse no momento, ancorando essas sensações positivas no paciente. Noutros casos, quando o paciente sofre com algum evento mais negativo, fazemos o contrário, dissociamos o paciente daquela 'cena traumática', fazendo-o ver por outro ponto de vista. Às vezes, utilizamos um pouco das duas, levamos recursos positivos para uma situação que era má e o cérebro grava a experiência de outra forma e tudo muda. Quando as pessoas estão em transe, o terreno mental está mais fértil e mais maleável, dando-nos a possibilidade de mudar as situações como foram vividas. O cérebro acredita naquilo que imagina e faz sentido para a pessoa. Se não fosse assim, as pessoas não teriam tantos medos, não acha? Os medos só são verdadeiramente medos, porque as pessoas os imaginam muito bem e trazem essa realidade para elas próprias. As sessões variam de pessoa para pessoa, mas eu faço a sessão durante 1 hora e 30

Dependências

O controlo dos impulsos é outra área de atuação para a hipnoterapia. Teve casos de sucesso nesta área, como no controlo do impulso do jogo, no comportamento alimentar, nas diferentes dependências químicas do álcool, do tabaco, das drogas?

Sim. Como sabe, o meu método de trabalho – A Terapia Diamante – abriga outros saberes no âmbito da saúde. Além da hipnoterapia e da PNL (programação neurolinguística) utilizo as técnicas de EMDR (técnica de psicoterapia) e outras ligadas à saúde física e mental. A hipnoterapia é a técnica de excelência para o efeito e tenho obtido, felizmente, bons resultados nestas perturbações. É bom salientar que deixar de fumar e o emagrecimento são os mais procurados na minha clínica e as que têm tratamento mais rápido. Quanto às dependências do álcool e drogas, essas são mais exigentes e carecem de um acompanhamento multidisciplinar e terapia de grupo. Nas minhas clínicas tratamos as questões do foro psicológico e orientamos o paciente em acompanhamento médico e de terapia de grupo para outras clínicas quando necessário.



Contactos

Site: www.drarosabasto.com

E-mail (Lisboa): info@drarosabasto.com
218 222 403 / 933 597 162

E-mail (Porto): infoporto@drarosabasto.com
Tel.: 224 017 112 / 935 109 595

Tratei uma paciente com cancro de mama, que sofria de ataques de pânico com medo de voltar a ter uma outra doença grave; tratei uma paciente que não podia comer glúten, entre tantos outros. O último caso que tratei, em que a menina não conseguia ter uma vida normal, devido a um acidente onde foi atropelada, ela tinha muito medo, e há três anos que não se conseguia libertar de tantos medicamentos. O acidente causou-lhe uma distonia cervical e associado a isto tudo ficou com muita ansiedade e ataques de pânico. Hoje, todos eles estão bem, com mais equilíbrio mental e estão a ser felizes. Ao ver que as pessoas estão bem, sinto-me a mulher mais abençoada com o meu trabalho.

Graças ao seu trabalho árduo e apaixonado durante os últimos 18 anos, mas com mais destaque nos últimos 5, ficou conhecida como a hipnoterapeuta dos portugueses. A televisão ajudou-a a divulgar esta terapia, a mostrar os seus

minutos. É importante que o paciente saia da sessão sempre muito tranquilo.

Casos de sucesso

Já levou alguns casos de sucesso para a televisão. Fale-nos destes acontecimentos tão bem-sucedidos...

Felizmente, os casos que tenho levado à televisão têm sido muito bem-sucedidos. Tenho acompanhado casos desde os mais simples aos mais complicados. Na televisão, já tratei pessoas com fobias até aos casos mais complexos. Desde fobias específicas a cães, cobras, osgas, baratas, a alturas, agulhas e tantas outras fobias. Como casos mais graves, com perturbação de agorafobia com pânico que deixa as pessoas impossibilitadas de saírem de casa. Já tratei a dor fantasma num caso de acidente de viação e experiência de quase-morte que impossibilitava o paciente de ter uma vida normal durante 15 anos, depressivo e sem vontade de viver. Tratei lutos com graves depressões e uma perturbação alimentar associada à perda da mãe; abuso sexual com rapto; perturbação de acumulação, onde a paciente já não se conseguia mexer dentro da sua própria casa.

A terapia de regressão

O que é a terapia de regressão e como funciona?

A regressão é uma técnica que nos ajuda a levar o paciente à origem, à causa do problema. Eu faço a regressão na idade através do processo hipnótico. A regressão não é nada mais que viajar na linha do tempo da pessoa para trás, como sugere a própria palavra, até ao evento que provocou o trauma, isto é, indo à origem do problema. Muitas pessoas ficam presas no tempo e enquanto não formos lá libertar a carga emocional que está associada ao trauma, a pessoa não consegue seguir em frente. Atendi uma pessoa há algum tempo com muita ansiedade e falta de ar. Quando lhe fiz a regressão ela foi ao momento do nascimento onde tinha o cordão umbilical a asfixiá-la. Durante o processo hipnótico levei-a ao momento do nascimento, levando-a a sentir a libertação do cordão umbilical e que após o corte do cordão, ela podia respirar perfeitamente e ao nascer iria receber todo o carinho e aconchego da mãe. Após a regressão, melhorou imenso e com algumas sessões tornou-se uma pessoa muito mais serena.


Os pacientes têm sempre consciência do que se passou no processo terapêutico?

Sim, têm consciência de tudo. Muito raramente a pessoa pode não se lembrar, mas isso não é o mais comum. O terapeuta experiente não deixa que o paciente entre num transe muito profundo, porque nesse transe o paciente quase não fala de tão relaxado que fica. O ideal é um transe médio para fazer regressão.

benefícios e a permitir a mais pessoas acederem a um método revolucionário, rápido e eficaz. Sente que, hoje, esta terapia e o seu trabalho estão a ser mais valorizados e reconhecidos?

Fico feliz por me chamarem a hipnoterapeuta dos portugueses. É muito carinhoso! Eu sempre me senti muito valorizada pelos meus pacientes e sou grata por isso. Durante muitos anos dediquei-me aos pacientes e ao estudo da hipnose clínica. Sempre fui muito conhecida no norte do país e a divulgação era feita de paciente para paciente. Em 2011, passei por um processo de mudança na minha vida e vim para Lisboa. Aí, percebi que era necessário mostrar-me mais aos portugueses e levar a hipnoterapia a uma maior quantidade de pessoas. A TVI deu-me essa oportunidade e convidou-me para a rubrica de hipnoterapia. E, ainda mais feliz fiquei por estar no programa da Fátima Lopes. Ela é de uma grande sensibilidade e de um coração muito genuíno. Fiquei no lugar certo, acompanhada de pessoas maravilhosas.

As coisas aconteceram naturalmente como tudo na minha vida. No momento certo, tudo se proporcionou!

A televisão é, sem dúvida, um meio mais rápido de chegar a todas as pessoas e eu também estou muito grata por isso. Tenho a sorte de ter muitas pessoas que acreditam no meu trabalho e o transmitem a outras pessoas pelos resultados que obtêm, quer de paciente para paciente quer pela televisão. A minha maior alegria é poder mostrar uma terapia muito válida e desmitificar algumas crenças à volta da hipnose clínica. Mostrar uma terapia natural e não invasiva que pode dar mais qualidade de vida às pessoas. Acima de tudo, levar alegria, fé e esperança a todas as pessoas! 



**Elisabeth Barnard
e Tânia Martins**

Fotos: Sónia Guerreiro
www.soniaguerreiro.com
info@soniaguerreiro.com
966 159 487

O testemunho da apresentadora Fátima Lopes

Como se proporcionou esta colaboração da hipnoterapeuta Rosa Basto, no programa *A Tarde é Sua*, emitido pela TVI?

Esta colaboração surgiu naturalmente por já termos ouvido falar do trabalho da Dra. Rosa Basto. Pedimos-lhe que tratasse um convidado que tivemos no programa e o resultado foi tão bom que pensámos em ajudar outros casos com hipnoterapia. Assim, surgiu o convite à Dra. Rosa Basto.

Foram apresentados no seu programa vários casos de sucesso tratados pela hipnoterapeuta. Qual deles a impressionou mais e porquê?

Todos os casos foram interessantes, mas aquele que mais me impressionou foi o da senhora que há anos acumulava coisas em casa, a ponto de já não poder circular na habitação. Simplesmente, não conseguia desfazer-se de nada. Hoje, está ótima e feliz.

Que feedback tem dos espetadores quanto a este método relativamente novo, mas eficaz?

O feedback dos espetadores tem sido muito bom, porque as pessoas constataam os resultados. É impossível ficar indiferente.

Há vários especialistas em hipnoterapia em Portugal. Na sua opinião, o que faz com que a hipnoterapeuta Rosa Basto tenha tanto sucesso e reconhecimento?

A Dra. Rosa Basto tem um enorme sucesso, porque além de ser tecnicamente muito competente, trabalha com o coração. Gosta das pessoas e interessa-se genuinamente por elas.

Que mensagem quer deixar aos leitores da *Zen Energy* que são certamente seus fãs incondicionais e que seguem a hipnoterapeuta todas as quintas-feiras no seu programa com grande interesse e expectativa?

Espero que os leitores da *Zen Energy* continuem a acompanhar o trabalho da Dra. Rosa Basto, porque é uma forma de aprender e renovar a esperança.



Foto cedida pela entrevistada