

HIPNOSE E SONHO



O FIM DO TABU

MEDICINA

Ninguém a nega, mas uma auréola de mistério a cerca. A hipnose fascina o grande público, surpreende os médicos e divide os psicanalistas. Não, ela não é perigosa. E é, para certas patologias, um remédio eficaz, desde que aprendamos a nos servir dela.

□ POR FRANÇOIS HARROIS-MONIN.

Por razões históricas, a hipnose foi maldita na França, mas, lenta e seguramente, está pronta para reaparecer nos hospitais, consultórios médicos, divãs de alguns dissidentes de Freud e nas vitrinas das livrarias, onde volumes sobre o tema pululam. No espaço de alguns anos, sete escolas foram abertas na França para ensiná-la aos médicos, psicólogos, enfermeiros e às parteiras. E o número de praticantes multiplicou-se por dez em cinco anos. Tabu ontem, ela é cada vez mais praticada hoje em dia. Em suma, a hipnose desperta.

No imaginário coletivo, ela significa mulheres lânguidas que, os olhos semicerrados, obedecem ao movimento dos dedos e dos olhos de um mestre onipotente. Evoca também os ilusionistas, como Dominique Webb, que, no palco do Olympia, fazia adormecer três quartos da plateia com algumas palavras bem ditas e um olhar impressionante. A hipnose assemelha-se à magia, assume ares de taumaturgia, evoca o irracional. E, contudo, não há nada disso nessa "ciência" nas fronteiras das ciências, nesta disciplina que às vezes causa receio — 49% das pessoas entrevistadas declaram-se desconfiadas ou inquietas a seu respeito —, nesta "perplexidade" que tanto intriga. Nenhum médico, nenhum neuropsiquiatra, nenhum cientista coloca em dúvida a existência desse estado esquivo do indivíduo, entre sono e despertar, entre relaxamento e inconsciência. Mas ninguém é capaz de defini-lo com precisão, nem, a fortiori, de explicá-lo. É um paradoxo. Ao fazer a síntese de centenas de estudos científicos — americanos especialmente — sobre a questão, e valendo-se de seus 30 anos de experiência como hipnoterapeuta, Léon Chertok, psiquiatra e psicanalista, diretor de ensino clínico na faculdade de Medicina Lariboisière-Saint-Louis, especialista no assunto, missionário deste "sono lúcido", pensa que "a hipnose é um quarto estado do organismo, atualmente não objetivável (ao contrário dos outros três: vigília, sono e sonho), uma espécie de potencialidade natural, de dispositivo inato do indivíduo". O dr. Jean Godin, psiquiatra, doutor em Ciências Humanas, fundador do Instituto Milton Erickson, não está de acordo: "A hipnose é um modo de funcionamento psicológico particular no qual o sujeito, graças à intervenção de uma outra pessoa, consegue fazer abstração da realidade que o cerca. Este desligamento supõe uma certa atitude de 'largar a presa', que faz surgir novas possibilidades de ação do espírito sobre o corpo, ou de trabalho a nível do inconsciente". Em suma, a hipnose seria o que os psicólogos chamam de "estado alterado de consciência", um desprendimento em relação ao estado de vigília comum, que se caracteriza às vezes por uma inibição parcial da vontade e uma maior receptividade à sugestão. Esta maneira de ser particular do indivíduo, contudo, não é realçada por nenhuma mudança psicológica: a respiração, o pulso, o reflexo rotular permanecem semelhantes ao do estado de vigília. Melhor: centenas de pesquisadores — sobretudo nos Estados Unidos — tentaram desvendar modificações nos eletroencefalogramas. Em vão. "Hoje em dia, quase

todo mundo está de acordo", explica Didier Michaux, diretor do Instituto Francês de Hipnose e pesquisador do Instituto de Psiquiatria La Rochefoucauld, "que os eletroencefalogramas dos hipnotizados são idênticos aos de uma pessoa em estado de vigília."

Para a ciência, a hipnose continua, portanto, um mistério. Um estado enigmático induzido por palavras ou gestos de uma banalidade aflitiva. "Eu quero que vocês relaxem, que sintam todas as tensões da nuca, dos braços, das pernas, que sintam uma onda de prurido a invadir-lhes, um cansaço em todo o corpo, suas pálpebras estão pesadas, pesadas, vocês não podem mais abri-las etc.". Palavras obsessivas, repetitivas, despojadas em um tom monótono, como *du Desiré*, um *estudante congolês*, "que nos dão paz", ou como precisa Daniele, 38 anos, "desligam-me do real e levam-me a experimentar uma grande tranquilidade interna". As vezes, a esta voz lancinante alguns praticantes acrescentam a fixação do olhar sobre um objeto que vai reter toda a atenção do sujeito. Outros utilizam — cada vez menos entre os médicos, mas frequentemente entre os hipnotizadores de music-hall — a fascinação que provoca o olhar. Qualquer que seja o método empregado, não se trata em nenhum caso de um dom caído do céu, de um talento particular que só toca alguns poucos eleitos. A hipnose se aprende. E os participantes estudam as palavras e os gestos que vão ajudar o paciente a deixar a realidade que o envolve para submergi-lo nesse estado fora do tempo.

Nem todos fazem o caminho da mesma maneira. Cada um reage segundo sua personalidade e as expressões da hipnose variam muito de um sujeito para outro. Há aqueles que fecham os olhos, aqueles que os mantêm abertos, aqueles que enrijessem

sua raça, seu sexo, sua condição social", comenta Leon Chertok. Então, para definir as coisas, os especialistas bolaram uma verdadeira bateria de testes e definiram uma escala de hipnotizabilidade que gradua a profundidade do transe. No nível zero, estão os refratários, aqueles que não são suscetíveis de hipnose. Trata-se em geral de pessoas que temem deixar-se levar, que têm receio de não recuperar sua personalidade, que entram em pânico ante a idéia de serem manipuladas. Elas representam cerca de 15% da população. Na outra extremidade, encontramos as pessoas mais sensíveis, os sonâmbulos artificiais, aqueles que esquecem tudo que disseram ou que têm alucinações visuais ou auditivas pós-hipnóticas. Eles constituem entre 3% e 15% da população. Entre os dois extremos, situa-se o restante, com as reações mais variáveis. "Esta facultade de ser ou não hipnotizável constitui um dado de base de nossa personalidade", observa o dr. Jeannot Hoareau, psiquiatra. Por meio de que sinal descobre-se que uma pessoa "desligou-se" efetivamente, que ela foi verdadeiramente hipnotizada? "Há indicadores", declara Jacques-Antoine Malarewicz, psiquiatra, terapeuta familiar. "A fixidez do olhar, os músculos da face se relaxam, os braços parecem separar-se do corpo — catalepsia —, o sujeito põe-se a falar mais preguiçosamente, perde a noção do tempo. Globalmente, é um pouco como se ele olhasse para o interior de si mesmo."

Um passeio no próprio corpo, ao qual não resistem, nas pessoas receptivas, certas patologias que deixam a alma neste "sono lúcido". Emile tem 65 anos; sozinho na vida, há meses que está mal, deprimido, multiplicando as estadas no hospital. Da cabeça aos pés, ele está coberto de placas de eczemas avermelhados, manifestação externa de seu mal interno. Desde novembro de 1990, adquiriu o costume de vir recostar-se no consultório do dr. Ho-

areau, no Hospital Cochin. Por meia hora, ele se deixa embalar pela voz grave do médico. Sem dizer uma palavra, escuta, perdido no universo que o doutor lhe sugere. No espaço de algumas semanas, suas placas avermelhadas regrediram, quase desapareceram. Emile reconhece: agora está bem melhor. "Depois de cada sessão", diz, "experimento uma grande tranquilidade interna. Antes, vivia angustiado; agora, não temo mais me olhar no espelho."

Os casos de curas espetaculares sob hipnose não se contam mais. A maioria relatada em jornais científicos. Aqui é um marceneiro de 50 anos que recobra o sono, uma parisiense que deixa de fumar, um funcionário que não punha os pés no chão há três anos (sofria de uma atrofia grave do joelho, que levou a uma descalcificação óssea) e que voltou a andar.

Paralelamente, subsiste uma confusão nas mentes das pessoas. Não se entendia muito bem como o que às vezes era um espetáculo de teatro poder servir no consultório médico. A hipnose sofreu muito com esta conotação negativa. Contudo, nos dois casos, trata-se do mesmo fenômeno: ali ela distrai, aqui cura. "E depois", explica o professor Jean-Pierre Olié, chefe de serviço do Hospital Sainte-Anne, "a medicina fez progressos formidáveis: medicamentos permitem em geral chegar ao resultado que antes era obtido — e não seguramente — nela hipnose: neurodermatoses, as verrugas planas, os problemas sexuais — o dr. Gilbert Tordjmann, especialista na área, utiliza-a muito. As dores, em geral, é um remédio eficaz para atenuar os sofrimentos causados pelas queimaduras sérias, pelos males obstétricos etc. As tendências nocivas: o tabagismo, a obesidade, a bulimia e o alcoolismo, onde certos estudos avançam 70% de sucesso. Os problemas psíquicos: a espasmodia, a tetania, os tiques nervosos, as paralisias, as tremeleiras, a afonia, a gaguez, as fobias, as depressões, os traumatismos causados pelos acidentes automobilísticos, pelo terrorismo ou pela guerra. De outro lado, esta técnica deve ser evitada entre os psicóticos e os paranoicos, cujas personalidades são gravemente perturbadas".

Infelizmente, como em psicanálise as estatísticas são inexistentes, os médicos constatam inúmeros casos de cura, mas também de fracassos. "Que estão em geral ligados a uma má formação do terapeuta", explicam em coro os doutores Benhaiem, clínico geral, e Malarewicz. Ademais, se a hipnose tem uma imagem negativa é porque sua prática não está regulamentada. Qualquer um pode se declarar "hipnotizador" e os charlatães aproveitam-se disso. Alguns pretendem até que a hipnose facilite o aprendizado de línguas estrangeiras. "Falso", retruca Didier Michaux. "Os estudos que fizemos — corroborados por pesquisas feitas nos EUA — demonstram que não retemos melhor as listas de palavras aprendidas sob hipnose do que aquelas ensinadas normalmente, em estado de vigília." A profissão médica tenta colocar ordem na casa. Criando, por exemplo, há seis anos, a SFH — Sociedade Francesa de Hipnose —, que só admite entre seus membros profissionais da saúde.

Por que esta técnica que reaparece na superfície desligamento da realidade, suspensão de inibições? Nos Estados Unidos, no Canadá, na Grã-Bretanha e Alemanha sobretudo as práticas se multiplicam, ao passo que na França a hipnose é relegada ao domínio das curiosidades. Há uma década, os médicos e os psiquiatras que utilizavam esta técnica podiam ser contados nos dedos das duas mãos, e entre eles Leon Chertok, que tenta tirá-la do esquecimento. Um combate de várias décadas que ele conta com humor e brilho em sua última obra: *Mémoires d'un hétérologue* (La Découverte).

Hoje a hipnose sai da sombra. Na França, há cerca de mil praticantes. Uma ressurgência. Antes de tudo porque alguns psicanalistas dissidentes decidiram incluí-la em seu trabalho. "Para mim", explica

François Roustang, conhecido analista parisiense que acaba de publicar uma obra sobre o tema intitulada *Influence* (éditions de Minuit), "a hipnose derruba as barreiras, colocando entre parênteses facilidades como a inteligência, a vontade, a intencionalidade consciente". Em seguida, porque a psicanálise pura e dura, aquela que se prolonga no decorrer dos anos, está prestes a perder terreno para as psicoterapias mais breves que vêm dos EUA: A frente, a terapia de Milton Erickson, papa americano da hipnose dita "suave" — onde a sugestão reduz-se a um mínimo —, que fez centenas de adeptos entre os médicos franceses. "Erickson", explica Didier Michaux, "é antipsicanalítico. Para ele, o inconsciente é benéfico, reparador, enquanto, na psicanálise, é percebido como o lugar do recalque e do proibido. A hipnose ericksoniana é otimista, ela conta com uma dinamização que vem do interior e que procura suscitar".

Uma onda ericksoniana que se abate sobre a França, a associação de psicanalistas conhecidos, a imagem de Charcot que se esvai são os primeiros sinais da primavera. Mas, na França, a psicanálise continua maldita nos grandes centros de pesquisa. "Nós só pedimos que ela seja melhor estudada", precisa Daniel Widlocher, chefe de serviço no Hospital de La Pitié-Salpêtrière, que preside igualmente a seção de psicologia e psicofisiologia do Centro Nacional de Pesquisa Científica da França.

"Eu me debruçaria sobre o tema com interesse", diz o dr. Bernard Gueguen, diretor do laboratório de eletrofisiologia do hospital Sainte-Anne de Paris, "se me apresentassem um bom protocolo de experiência". "Este fenômeno frustrante por excelência", segundo os termos de Leon Chertok, pede que nele nos detenhamos, que se lancem estudos cruzando a psicologia, a biologia, a etologia e a etnologia. Esta última disciplina tem seu papel a jogar na compreensão da hipnose. Esta é pelo menos a opinião de Georges Lapassade, professor de antropologia psicológica na Universidade Paris VII, que lançou seu olhar de pesquisador sobre o tema. "A hipnose", diz ele, "é o transe dos ocidentais, comum a todas as nossas sociedades. Para mim, há uma equivalência entre a hipnose moderna e os comportamentos exibidos no passado pelos possuídos de Loudun, os tremeadores de Cévennes, os convulsivos de Saint-Médard. Como há uma equivalência com o vudu, o xamanismo, os ritos iniciáticos etc. Nessas culturas exóticas, o transe é social, ritualizado. Não entre nós. Mas a natureza do fenômeno é a mesma. É uma dissociação passageira, uma ruptura com o estado anterior. Deixa-se por um tempo o mundo comum para entrar no do transe, em favor de uma desestabilização, um sinal, uma sugestão. Encontramos as mesmas manifestações físicas: a levitação dos membros, a catalepsia — rigidez — do corpo, às vezes insensibilidade corporal, amnésia etc."

Hoje, quando médicos e psicanalistas revisam seus julgamentos, quando a hipnose ressurge entre o arsenal de métodos terapêuticos, seria talvez o momento de procurar compreender seus mecanismos profundos, mecanismos psicossomáticos típicos do poder do espírito sobre o corpo.

O autor escreve para L'Express. Tradução de M. S. A.



Dominique Webb, famoso hipnotizador de music-hall, o Dr. Jeannot Hoareau,



neuropsiquiatra, e o dr. Charcot, no Hospital de la Pitié-Salpêtrière (um quadro de André Brouillet).



o dr. Charcot, no Hospital de la Pitié-Salpêtrière (um quadro de André Brouillet).

os membros, aqueles que não querem falar, aqueles ao contrário que falam muito, como Desiré, que, hipnotizado, imita maravilhosamente os pássaros de seu país sem dar-se conta, ou como Marie-Paule, 30 anos, que reconhece não ter mais nenhuma inibição durante as sessões. E depois há aqueles que se lembram de tudo que fizeram e aqueles que se esquecem. "É uma impressão muito curiosa", explica Didier Michaux, "quando um grupo inteiro nega haver efetuado algo que você viu com os próprios olhos dez minutos antes. Quando de uma sessão coletiva, sugeri aos estudantes que uma mosca voava sob seus olhares. Todos, sem exceção, tentaram pegá-la. Quando voltaram a si, pedi-lhes que preenchessem um questionário. Nenhum reconheceu o fato." Alguns tornam-se sonâmbulos, outros não sentem mais a dor ou efetuam, após o "despertar" uma ordem que lhes foi dada sob hipnose. "Quando terminei meus estudos de Medicina nos Estados Unidos", explica Jacques Palaci, psiquiatra e psicanalista parisiense, "assisti a uma sessão que me tocou profundamente e desencadeou meu interesse pela hipnose. Um confrade hipnotizava a ex-secretária do presidente Truman. Sugeriu-lhe que não saísse da sala sem pedir um cigarro. Depois de ter aberto os olhos, ela sentia-se embaraçada, hesitou, andou pela sala, até que finalmente perguntou se alguém tinha um cigarro. Ela evidentemente não se lembrava que o hipnotizador havia sugerido que agisse assim". Com uma outra pessoa, o resultado poderia ter sido completamente diferente.

Em suma, como observa Didier Michaux, "precisamos colocar a hipnose no plural". Mas, por que tais diferenças entre os indivíduos? Mistério. "Não se encontrou nenhuma correlação entre a hipnotizabilidade de uma pessoa e sua constituição física,

reou, no Hospital Cochin. Por meia hora, ele se deixa embalar pela voz grave do médico. Sem dizer uma palavra, escuta, perdido no universo que o doutor lhe sugere. No espaço de algumas semanas, suas placas avermelhadas regrediram, quase desapareceram. Emile reconhece: agora está bem melhor. "Depois de cada sessão", diz, "experimento uma grande tranquilidade interna. Antes, vivia angustiado; agora, não temo mais me olhar no espelho."

Lá são 23 pacientes cujos problemas intestinais desapareceram. Cefaléias que evaporaram. Verrugas que sumiram. Dentes arrancados sem anestesia, sangramentos estancados. Milagres, dirão os céticos. Poderes do sobrenatural, retrucam os adeptos do paranormal. Nem um nem outro: ação sobre o psiquismo do estado alterado de consciência no qual a hipnose mergulha. Que é, não uma panacéia, mas um instrumento como outros a acrescentar à panóplia dos terapeutas.

"Há quatro grandes grupos de problemas contra os quais a hipnose pode ser eficaz", explica o doutor Jeannot Hoareau: "As afecções psicossomáticas, como a asma, as reto-colites hemorrágicas, os eczemas, as úlceras, as