

Resenhas

E. T. Dowd. 2000. *Cognitive Hypnotherapy*. Londres: Jason Aronson Inc. 240 pp. ISBN: 0-7657-0228-2.

Este livro tem inequívoca utilidade, prática e crítica, para profissionais de saúde mental da área cognitivo-comportamental. Pode ainda ser útil numa altura, em Portugal, em que a comunidade terapêutica se divide entre os esforços para instituir a Sociedade Portuguesa de Hipnose Clínica e, por outro lado, o cepticismo actual com a Hipnose de Palco e a pretensão de alguns profissionais que dizem conseguir curar, em duas sessões, hábitos como fumar e comer em excesso. Esta popularização da hipnose como se de magia se tratasse explora o desejo das pessoas em obter alívio rápido e sem esforço para os seus sofrimentos. Saliente, por isso, em particular, o capítulo 10 deste livro, intitulado 'Cognitive Hypnotherapy and the Reconstruction of Memory' (cap. 10), onde o autor confronta as fantasias partilhadas pelo público e profissionais que, através da hipnose, as pessoas, conseguem recordar, com excepcional precisão, factos e experiências do seu passado. Na verdade, há vários casos de pessoas que, confirmadamente, relataram, sob hipnose, memórias falsas. Outras investigações reunindo pessoas que estiveram presentes em situações de catástrofe revelaram que, nas entrevistas, cada uma tinha uma memória diferente da mesma situação. Este assunto tem sido tão sensível que levou a legislação americana, nos últimos anos, a debater-se com cuidados acrescidos com os relatos de testemunhas como matéria criminal. A memória é um fenómeno que se constrói activamente com as nossas necessidades, medos e desejos, do mesmo modo que existem diferentes sistemas menésicos e processos de codificação. Qualquer psicoterapia, por outro lado, tem sempre uma dose de sugestão e terapeutas que usem técnicas directivas correm o risco de levar os seus clientes, na verdade, a construir falsas memórias.

Este livro oferece uma integração da terapia cognitiva com a hipnose clínica que servirá para terapeutas e para professores. Na In-

trodução geral da obra, é fornecida, em particular, a linha de orientação que organiza o conjunto do texto: '*É importante compreender, de início, que a hipnose não é ela própria uma terapia*'. A terapia cognitiva assenta na avaliação de estruturas cognitivas nucleares e alteração dessas estruturas. O autor pretende dar à hipnoterapia o estatuto da terapia cognitiva e, assim, apresenta-a, de forma sistemática, como uma técnica facilitadora do acesso e modificação de crenças nucleares.

O texto está dividido em duas partes. A primeira fornece as bases teóricas para a hipnoterapia em modelos terapêuticos variados. O autor divide a secção em três capítulos. No primeiro, desenvolve a história da terapia cognitiva, passando pelo modelo cognitivo-comportamental, depois pelo modelo cognitivo-desenvolvimental, finalizando com o papel da imaginação na terapia cognitiva. No segundo capítulo, apresenta quatro modelos da hipnoterapia: psicodinâmico; eriksoniano; cognitivo-comportamental e cognitivo-desenvolvimental. No terceiro capítulo, Dowd acompanha pedagogicamente os passos da Indução Hipnótica com guiões exemplificativos, segundo os modelos terapêuticos. Inicialmente, alerta acerca dos pressupostos ou fantasias que devem ser desfeitos com os clientes. A seguir, explica a estrutura básica da indução tradicional e eriksoniana e - uma técnica que é raro encontrar em textos deste género - a hipnose de activação (*alert hipnosis*). Finalmente, avança indicações profissionalizadas acerca de como se termina o transe. Adicionalmente, ainda, o autor apresenta, de forma sucinta, técnicas hipnoterapêuticas básicas.

A segunda secção do livro é um texto com maior densidade, dividido numa introdução e em sete capítulos relativos ao tratamento de perturbações psicológicas. Na Introdução, Dowd insiste, novamente, que a hipnose é uma técnica complementar usada no contexto terapêutico e não uma terapia em si própria. O seu pressuposto orientador é que a hipnose constitui uma técnica cognitiva que pode modificar vários tipos de fenómenos cognitivos e

categoriza estes fenómenos do seguinte modo: 'acontecimentos cognitivos' (conteúdo cognitivo consciente e facilmente acessível); 'processos cognitivos' (formas de pensar associadas aos erros cognitivos identificados por Beck e colegas) e 'estruturas cognitivas' ('esquemas' ou redes tácitas de regras e suposições que organizam as experiências prévias, tanto adaptativas como 'esquemas maladaptativos precoces', segundo a taxonomia de J. Young). Ainda que esta segunda secção se designe por 'Tratamento de Perturbações Psicológicas', o autor divide-a, na verdade, em duas partes: uma relacionada com perturbações e problemas de vida e outra focada na promoção do usufruto da vida em pessoas funcionais.

Os cinco primeiros capítulos são relativos ao tratamento do repertório de perturbações psicológicas com as quais os profissionais se deparam mais habitualmente. Estas incluem ansiedade-fobias, perturbações relacionadas com o stress, depressão, perturbações aditivas, memórias disfuncionais. Cada capítulo fornece uma introdução ao tipo de perturbação, formulação cognitiva (conteúdo, processo e estrutura cognitivos) e sua perspectiva clínica, ilustrada com rotinas hipnóticas e material casuístico. O penúltimo capítulo refere-se à melhoria da qualidade de vida para pessoas que podem nunca procurar ajuda, mas a quem falta, contudo, uma noção de realização pessoal. O propósito do autor é providenciar meios para uma saúde mental requalificada. De acordo com Dowd, as técnicas apresentadas nos capítulos anteriores podem ajudar a diminuir o auto-discurso negativo e melhorar a saúde mental, mas não promovem, necessariamente, cognições positivas. Assim, o livro explora e esclarece, com várias rotinas hipnóticas, os seguintes tópicos que podem ajudar as pessoas a ser mais felizes: (1) ultrapassar a hesitação; (2) promover o comportamento orientado para objectivos; (3) o optimismo; (4) a resolução de problemas e (5) a eficácia interpessoal. Por fim, no último capítulo, é abordada a resistência à mudança. Como o autor faz notar, a Terapia Comportamental tradicionalmente ignorava a resistência terapêutica ou atribuía-a a técnicas terapêuticas inadequadas. No entanto, a evolução recente do modelo cognitivo-desenvolvimental, que é fortemente construtivista, conduziu a perspectiva um passo mais à frente. A estrutura do capítulo é, assim, diferente. Dowd fornece a formulação cognitiva, apresenta sugestões clínicas e dá um exemplo de uma rotina

na hipnótica para ultrapassar a resistência.

Este livro é claro, sistemático e recomendável para terapeutas e professores que pretendam avançar teoricamente na sua prática e igualmente importante para desfazer ideias pré-concebidas e fantasias recebidas sobre a hipnose. Ao enfatizar a importância e utilidade deste livro, faço minhas as palavras de R. Lealhy, director do *American Institute for Cognitive Therapy*: 'Esta é uma contribuição séria, inspiradora, criativa e importante que será de grande interesse para terapeutas de uma variedade de orientações interessados em alargar a sua capacidade efectiva no tratamento de problemas difíceis'.

Helena Espírito Santo

Instituto Superior Miguel Torga

Susan Johnson. 2000. *Taking the Anxiety out of Taking Tests: A Step-by-Step Guide*. Nova Iorque: Barnes & Noble. 151 pp. ISBN: 0-7607-1926-8.

A ansiedade em testes e exames escolares tem vindo a despertar interesse crescente entre clínicos e investigadores, especialmente pelo impacto negativo que pode ter sobre a motivação e satisfação escolar e, consequentemente, sobre o rendimento e desempenho na escola. Ao longo das últimas décadas, assistiu-se a um progressivo aumento do período do ciclo de vida dedicado à escolaridade, conforme esta se foi tornando também mais competitiva e as situações de avaliação determinantes no êxito ou fracasso escolar. Neste contexto, as situações de avaliação, nomeadamente, testes e exames, são, para a maioria dos estudantes, um acontecimento significativo e, muitas vezes, vivenciado como uma situação ansiógena. O problema é quando este nível de ansiedade do aluno é excessivo e intenso, ao ponto de interferir negativamente no desempenho escolar. O que pode ajudar a controlar a ansiedade sentida nestas situações? Como terminar com os adiamentos consecutivos da tarefa de estudar ou da realização de um teste? Haverá formas ou meios que ajudem a estudar melhor ou a ter melhor rendimento no estudo? Estas são algumas das questões que Susan Johnson procura responder neste livro.

A autora fornece uma visão coerente e sistematizada, à luz do modelo das terapias