



Não dormia bem, andava com pesadelos. Escolhi atacar a ansiedade

sessão: “Precisa de alguma coisa? Pezinhos aqui [aponta para o pufe à frente do sofá] e cabeça para trás.”

Susanne liga a aparelhagem e começa a

ouvir-se o mar (as opções eram o mar ou o campo; escolho o mar.). “Então vamos deixar que os seus olhos se fechem, suavemente... e vamos inspirar, aguentar um pouco e

expirar.” Faço o que ela diz. “Isso mesmo”, aprova com um sussurro. Entretanto, ouço uma mota a passar na rua. “Bolas! Agora que estava a concentrar-me.” Continuo a ouvi-la e tento descontraí-me. “É cada vez mais fácil relaxar com a minha voz. Esqueça a hora, o lugar, já nada interessa, entregue-se, liberte-se”, diz.

PARECE-ME QUE DESTA maneira não vai resultar. Nem com este homem que está a tocar à porta (ouve-se o som da campainha). Mas é mesmo assim. “Se tiver algum pensamento intrusivo deixe fluir. Porque tudo o que é contrariado vem com mais força. É o que acontece quando se tem insónias”, avisa, antes de começarmos. Lembro-me da dica e insisto no relaxamento. A minha cabeça começa a dispersar-se. Penso num amigo e imagino que estou numa esplanada a comer um gelado. Sem dar por isso, já estou a sonhar. Tenho comichão no nariz, mas não me apetece mexer-me. Ao fundo, ainda ouço a voz e as ondas do mar que vêm da aparelhagem. Continuo desperta e não entendo. A explicação chega mais tarde: a hipnose é um estado ►