

"Hace 30 años éramos el último eslabón de la salud mental", asume director de Instituto de Hipnosis

Hipnoterapeutas ofrecen ayuda para dejar de fumar o vencer fobias

WILHEM KRAUSE

Nada de péndulos, Tony Kamo ni ninguno de esos clichés: la hipnosis es una opción cada vez más avalada y popular entre gente que quiere adelgazar, dejar de fumar o vencer alguna fobia.

Enfático, Claudio Reyes, sicólogo y director del Instituto de Hipnosis Chile, dice que a esta técnica hoy se la está tomando bien en serio: "Hace 30 años, uno era el último eslabón de la salud mental. Estaban primeros los sicólogos y siquiátras, después venían los chamanes y los brujos, y lo último era el hipnoterapeuta. Hoy somos para muchos la primera opción; les preguntas a los pacientes si se han hecho algo antes y te dicen que no, que somos lo primero".

En su instituto se ofrecen diversos cursos. Duran en promedio unos 5 días y están enfocados en sicólogos, neurólogos y gente del área de la salud. Para el resto, la opción es un curso que dura

Cursos cortos enfocados en profesionales de la salud enseñan técnicas serias.

1 año donde se enseña, además, a tratar con pacientes. "Algunas personas pueden entender la hipnosis como lo que sucede en los shows, pero la hipnosis terapéutica lleva más de un siglo. En las contemporáneas se busca que la persona ni siquiera cierre los ojos", recalca.

Para Reyes, la ventaja central de la hipnosis es que puede sustentar terapias cortas y eficaces, como "disolver traumas del pasado", dejar de fumar o de comer de manera compulsiva. "Hay terapias como el sicoanálisis que duran 3 o 4 años. La hipnoterapia dura 2 meses o menos, dependiendo de la problemática. Lo más importante es que sea un proceso completo. No basta que alguien tenga una fobia a las palomas y después deje de tenerla, sino que descubra la causa que lo provocó. Un procedimiento médico tiene tres partes: quitar el síntoma, descubrir la causa y dar una solución terapéutica".

-¿Necesito algo especial para ser hipnoterapeuta?

-No hay que tener un poder ni nada de eso, sino que hay que ser una persona segura y que dé confianza. La gran mayoría puede hacer hipnosis, pero si son inseguros tendrían que trabajar eso primero. La seguridad hace que la persona cobre confianza en el procedimiento; al hacerlo es mucho más fácil la sugestión y la hipnosis.



"La gente se está dando cuenta de que hay terapia seria de hipnosis", dice Claudio Reyes

Hipnodieta

José Luis Rojas, sicólogo e hipnoterapeuta, estudió en el Instituto Superior de Roma, donde cada año se perfecciona. Él practica la técnica mesmérica, una de varias clases de hipnosis que existen. "En Chile se usa la de Milton Erickson, siquiátra norteamericano que desarrolló una técnica que induce al trance mediante la conversación y ciertos patrones lingüísticos. Es una muy buena herramienta, pero es solo una de varias. Yo soy de base mesmérica, aunque conozco y he estudiado todos los otros tipos de hipnosis que hay".

En Chile Rojas se ha orientado a la hipnodieta, que promete ayudar a controlar la ansiedad por comer. "Es una técnica con logros rápidos, incluso en una sesión, a diferencia de las terapias clásicas que a veces parten en doce sesiones y los pacientes pueden estar años en terapia sin muchos resultados", afirma.

¿Qué dicen los sicólogos?

Walter Kühne, miembro del directorio de la Sociedad Chilena de Psicología Clínica, dice que la hipnosis es útil, pero no es magia. "Sobre todo en temas de adicciones, hay gente que cree que con una sola sesión va a estar lista. Las sugestiónes post-hipnóticas duran un par de semanas y para que sirvan realmente deben tener un tratamiento con

evaluación, saber los antecedentes y con qué está relacionada la dependencia", advierte.

Como todas las técnicas médicas, subraya, lo que importa es la formación, la seriedad y el prestigio de la persona a cargo. "Lo ideal es que lo hagas con un sicólogo titulado y que se haya especializado, no que haya aprendido solo".

Un caso de éxito

Carlos Manquí (28), microempresario, fumaba desde la adolescencia. Hace un año, una cajetilla le estaba durando dos días. "Estaba un poco escéptico, pero me entregué a todo lo que me dijo la hipnoterapeuta. Confié, me fumé un último cigarro y me explicó en una pizarra lo que había que hacer. Fuimos con la hipnosis, trabajando el subconsciente, llegué a la casa y seguí las instrucciones al pie de la letra. Me dijo que si recaía fuera nuevamente, sin costo. No tuve la necesidad, pero fui igual para reforzarlo. De eso ya van nueve meses". ¿La clave? "Hay que tener ganas de cambiar la situación".

Teresa Arellano, hipnoterapeuta de HipnosisSanadora.cl, fue quien atendió a Carlos. Según dice, la gracia de este método es su sencillez. ¿Cómo se hace? "Entrando a tu subconsciente y diciéndote lo bien que se siente dejar de fumar. Se centra en lo positivo", define.

● Puede conocer más detalles de los cursos en <https://www.hipnosischile.cl>