

Padecen 60 por ciento de mujeres capitalinas ataques de pánico

ID 21197 - Mujer - 2006-08-09



El menú de especialidades del centro incluye tratamientos para cambiar hábitos alimenticios por medio de hipnosis.

México, (Notimex).- Si tiene taquicardias, opresión en el pecho y siente un intenso miedo a morirse, es probable que sufra de un ataque de pánico, lo que le sucede al 60 por ciento de las mujeres que acuden anualmente al Centro de Psicoterapia Breve e Hipnosis.

El centro, dirigido por Estela Durán, una atractiva psicóloga de 36 años, utiliza la "terapia breve", un modelo que busca solucionar los problemas "de manera rápida, eficiente y poco dolorosa, y atacar el fondo del tema causante de su conflicto", cuenta la experta.

En contraposición al psicoanálisis tradicional, el método no se enfoca en el pasado, al que sólo acude cuando la paciente lo considere importante para solucionar su problemática actual, o cuando la terapeuta lo estime necesario para ampliar la gama de soluciones.

"El modelo es el aquí y el ahora. Si el problema lo puedo resolver así, excelente; acudimos al pasado cuando lo consideramos indispensable, pero el tratamiento es sólo de 12 sesiones", explica la licenciada en Psicología por la Universidad de las Américas.

El menú de especialidades del centro incluye tratamientos para cambiar hábitos alimenticios por medio de hipnosis, atención a víctimas de secuestro o violencia extrema, terapia de familia, de pareja, infantil o individual, por 700 a mil pesos cada sesión.

La también especialista en Terapia Breve por el Mental Research Institute de California, junto con Liria Arias, Macarena Manteca, Laura Montes de Oca y Jessie Romero, sus cuatro socias, atienden a "miles" de pacientes, hombres y mujeres, desde 1996.

El centro, que desde hace dos años funciona en una elegante y sobria casa de la Colonia del Valle del Distrito Federal y en otro espacio en la Ciudad de Guadalajara, se ufana de contar con varios casos de éxito.

En charla con Notimex en uno de los varios salones, amueblados con cómodos sillones de cuero negro, de la casa en la Ciudad de México donde Estela y su grupo reciben a tres mil 700 pacientes al año, la experta cuenta la historia de su botón de muestra.

Es Lorena, "la mujer más hermosa que haya yo visto en mi vida" quien, a pesar de dos liposucciones, una operación de estómago, varios tratamientos médicos y clínicos y haberse convertido "en la mejor nutrióloga de México", cuando llegó al centro pesaba 127 kilos.

Al término de 12 sesiones, pasó a pesar entre 75 y 80 kilos y así se mantiene hasta el día de hoy: "buenona pero no obesa", relata la terapeuta, quien también se expresa en un juego que hace con sus manos y ojos.

"¿Cómo lo logré? Estábamos en plena investigación, era la tercera o cuarta sesión, ella estaba en hipnosis profunda y nos dimos cuenta que había sido violada masivamente a los ocho años por un grupo de albañiles", asegura.

El inconsciente de Lorena había bloqueado el trauma y "le decía "protégete detrás de la gordura para que no te vuelva a pasar"". Su sobrepeso la había convertido en "la más llevadera" porque también le era fundamental agrandar para protegerse, agrega la especialista.

En este caso, Estela tuvo que recurrir al pasado con una técnica de reemplazo de intención: "Le dije que cumpliera la misma intención pero ahora de otra manera. Empezó a perder peso, dejó ser de la más buena del mundo en su trabajo y se volvió asertiva".

En su opinión, este tipo de tratamiento es "único" para curar la obesidad porque busca "no sólo la forma sino el fondo", prohíbe la báscula, "no digo wácala al pan ni fuchi a la tortilla" sino "la misma intención con una conducta independiente de la comida".

Para lograr que la paciente incorpore la orden del psicólogo a su inconsciente, la hipnosis, un estado de ensoñación, relajación mental o meditación que permite penetrar en lo profundo de la mente para hacer una regresión de memoria, es fundamental.

La hipnoterapia y la "terapia breve" de Estela Durán está también disponible fuera del centro.

Ha puesto a la venta, por medio de su página web, una colección de seis discos compactos con nueve tratamientos por 960 pesos, para quienes no puedan pagar las consultas privadas.

En uno de los CDs para el tratamiento contra la obesidad, la voz suave y melodiosa de Estela, madre de dos hijas, da órdenes ante una pantalla con imágenes de ondas que buscan que la paciente se relaje para que pueda entrar en meditación y profundo estado hipnótico.

La idea "es formar un circuito neurológico que no es inmediato, sino como entrar a una especie de carretera. La primera es una hipnosis muy superficial, hasta la tercera o cuarta sesión entra a una frecuencia profunda y es cuando el tratamiento inicia", explica.

La otra forma de "ayuda" que ofrece Estela Durán y su equipo ("somos sólo mujeres porque la gente rechazó a los hombres que tuve en el centro") es vía asesoría telefónica, para las personas que no pueden acudir al centro por algún impedimento físico o de distancia.

"Este servicio no es una terapia propiamente ya que la relación paciente-terapeuta es fundamental. Es únicamente para contar con una voz amiga y que escuche en esos momentos difíciles y debe verse como un servicio adicional a la terapia", concluye la experta.

NTX/MLP