

EXHALANDO SENTIMIENTOS TÓXICOS

Beatriz Pol, Msc. Psicoterapia Positiva

Tuve una intervención corta, pero efectiva con el Dr. Greenleaf que me afectó como persona y como terapeuta.

Al finalizar un taller de hipnosis le pregunté al Dr. Greenleaf si podía ayudarme con hipnoterapia a aliviar mi rinitis alérgica, que me estaba causando muchas molestias en el curso ya que no podía respirar durante los ejercicios. Me dijo cortésmente que no tenía tiempo suficiente para hacerme una intervención pero que podía darme algunas sugerencias en unos quince minutos.

Empezó diciendo, con voz calmada, que estas enfermedades respiratorias son muy comunes hoy en día y esto se debe a los cambios climáticos del planeta, la contaminación ha aumentado mucho, además el uso de aire acondicionado ha contribuido a hacerlo peor porque el mismo aire es usado una y otra vez y está lleno de alérgenos. Además de todo eso, mucha gente concentrada en un lugar porta muchas bacterias. Finalmente, me hizo recuerdo que el día anterior habían fumigado ese lugar y que él mismo estaba siendo afectado por eso. Continuó hablándome en una manera gentil y mirándome a los ojos mientras decía: " Imagino cómo se siente, debe ser difícil respirar con su nariz tan chica y bloqueada o taponeada, yo me he sentido mal incluso con esta nariz grande cuando está taponeada. Mi esposa también tiene problemas respiratorios y si ella estuviera aquí respirando esta atmosfera iría a emergencias".

Su empatía y compasión me hicieron sentir comprendida y esto fue muy importante para mí. Y, por supuesto, su explicación lógica de los aspectos relacionados con lo que causa la rinitis ayudó porque soy una persona muy lógica y pragmática. Luego me dio un ejercicio para hacer con autohipnosis. Primero yo tenía que relajarme y visualizar un lugar donde el aire era el más puro del mundo, tenía que inhalar oxígeno puro y exhalar todas las toxinas de mi cuerpo pero principalmente debía concentrarme más en exhalar las toxinas de mi cuerpo.

Eso fue todo, le agradecí y le comenté mientras salíamos del salón que yo había estado relacionando mi rinitis con los frecuentes resfríos de mi nieta y sus alergias porque una vez una colega me había comentado que la rinitis era llanto silencioso de sentimientos que no se han podido expresar y supuse que estaba expresando mi sufrimiento sobre la situación de mi nieta de esa manera. Pero el Dr. Greenleaf me dijo:" No, no es psicológico, es físico y cuando este tiempo o clima pase la rinitis pasará también. Haga sus ejercicios inhalando aire puro y exhalando toxinas y se sentirá mejor".

Más tarde, tuve la oportunidad de practicar esto de una manera muy interesante. Tengo una paciente que sufre de rinitis también. Cuando vino a mi consultorio estaba con su rinitis alérgica, así que ambas, la terapeuta y la paciente, estábamos en la misma situación de molestia al respirar. Le conté la experiencia que tuve con el Dr. Greenleaf y le pregunté si quería hacer este ejercicio de visualización conmigo. Induje a la hipnosis dándole instrucciones para relajar todo el

cuerpo y cuando noté que estaba completamente relajada le sugerí visualizar un lugar hermoso donde el aire era el más puro en el mundo y que ella se encontraba en un lugar cómodo, le dije:

"Inhala este aire puro lleno de oxígeno, y ahora exhala todas las toxinas de tu cuerpo y de tu vida, exhala todo lentamente.... " y repetí la sugestión muchas veces hasta que ambas estábamos inhalando y exhalando al mismo tiempo, me fui sintiendo mejor y mejor. Finalmente le dije:" Ahora lentamente abrirás los ojos sabiendo que tu puedes manejar tu rinitis con este ejercicio cada vez que lo necesites y que esta pasará pronto cuando este clima cambie". Cuando terminamos el ejercicio estábamos respirando libremente y ambas muy relajadas.

Nota: Es importante hacer mención de esto, que la paciente vino a la terapia pensando que su rinitis se relacionaba con eventos traumáticos que ella sufrió y que esta aparecía cuando algo le recordaba esos eventos. Espero que la última sugestión le dé una nueva perspectiva y sea capaz de separar su alergia del trauma sufrido como lo hice yo al desvincular la alergia de mi pena por los resfríos de mi nietita, lo cual me sirvió para ser más asertiva al tratar el tema y no dañar mis relaciones familiares.