

**Brian Weiss** PSQUIATRA Y ESCRITOR

# ‘La regresión cura las heridas del alma’

En su participación en el III Fórum de la Excelencia, celebrado en Barcelona, Weiss nos habló de cómo las experiencias del pasado pueden servirnos de aprendizaje para gozar de un presente más feliz.



**Brian Weiss**

Es presidente honorífico del Departamento de Psiquiatría del hospital Mount Sinai, de Miami (EE. UU.). Además de un autor prolífico, es uno de los máximos divulgadores de la terapia regresiva.

**¿Qué son las regresiones?**

Regresión significa ir atrás en el tiempo. Cuando una persona está en un estado de relajación profunda o hipnosis, es más fácil llegar a la raíz, a la causa que origina el síntoma, independientemente de que el trauma se haya producido en la infancia, en el útero materno o en vidas pasadas.

**¿Cómo pueden ayudarnos?**

El principal agente curativo es muy similar al del psicoanálisis y al de la psicoterapia tradicional. Retrocedemos hacia una memoria dramática y liberamos las emociones. Cuando la persona recuerda el trauma, los síntomas mejoran. Entonces tiene lugar el cambio, y ni el terapeuta ni el paciente necesitan creer en la reencarnación para que funcione. Hay datos suficientes que confirman que los recuerdos y las vivencias de otras vidas son algo más que un producto de la imaginación.

**¿Por qué no tenemos conciencia de esos recuerdos?**

Muchas personas sí recuerdan esas memorias de manera es-

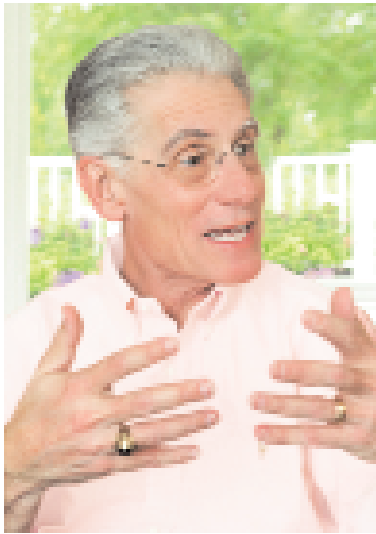
pontánea, especialmente los niños. El profesor Ian Stevenson, del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Virginia, investigó y publicó 2.000 casos de niños con memorias de vidas pasadas que fueron verificadas. Eso sucede también con adultos, a veces los *déjà vu* son recuerdos de vidas pasadas, pero los descartamos.

**¿Las regresiones nos liberan del miedo a la muerte?**

Sí, la gente pierde el miedo porque experimenta lo que ocurre después de la muerte, y es una sensación agradable. No me relatan vivencias negativas sino que me hablan de la luz, de la unión, del amor...

**¿Algún paciente en regresión le ha hablado del infierno?**

He trabajado con más de 4.000 pacientes y solo unos pocos me han relatado tales experiencias. Esas personas vivieron una situación en la que creían y sintieron que la merecían, pero no permanecieron allí durante mucho tiempo porque no era real. A medida que su ilusión mental se desvanecía, aparecía el



Weiss es autor, entre otros, de *Muchas vidas, muchos maestros* y *Los mensajes de los sabios* (Ediciones B).

## TRES PASOS PARA LA SANACIÓN

### SOLTAR LOS MIEDOS

Hay creencias, actitudes y miedos inconscientes que nos bloquean y nos impiden avanzar. La terapia regresiva permite que salgan a la superficie para que podamos enfrentarlos y, en consecuencia, resolverlos.

### CAMBIAR VALORES

Según Weiss, necesitamos redefinir lo que significa para nosotros tener éxito en la vida. ¿Queremos dinero, fama, reconocimiento o ansiamos sentirnos bien interiormente, siguiendo los valores de nuestro corazón?

### CONECTAR CON EL ALMA

Nuestra alma forma parte de una energía global que lo abarca todo y a todos. Por eso, según Brian Weiss, no estamos solos porque nunca estamos separados de ella. Sentirlo así tiene unos profundos efectos sanadores.

amor, la compasión, la luz... nuestra verdadera esencia.

### Entonces, ¿por qué volvemos a un mundo lleno de sufrimiento?

Porque aquí se produce un tipo de aprendizaje por el hecho de estar en cuerpos físicos. En esta dimensión sentimos emociones, hacemos elecciones, sufrimos pérdidas, separaciones. Es como ir a la escuela. Como adultos sabemos que hay que ir al colegio, pero el niño no quiere asistir porque está muy bien en casa. Sin embargo, es así como nos educamos, como avanzamos y aprendemos.

### ... y es posible que debamos recuperar alguna "asignatura".

Sí. Los hindúes o los budistas siempre han aceptado el concepto de karma, que quiere decir causa y efecto. Todo lo que hacemos tiene consecuencias y, a veces, necesitamos compensar determinadas situaciones. Así que si has sido cruel en otra vida, tu labor en esta es aprender a ser compasivo y amable. Estamos aquí para aprender lecciones como la compasión, la no violencia, la paciencia... To-

dos conocemos estos valores, pero a veces nos toma muchas vidas aprenderlos.

### ¿Nos graduamos algún día?

Sí, finalmente un día acabamos nuestros estudios y no necesitamos regresar, seguimos evolucionando en otras dimensiones más elevadas. Algunas personas escogen volver voluntariamente para ayudar a la humanidad, pero ya no están atrapadas en la ilusión de este mundo. Son personas sabias, maestros, cuya intención es ayudarnos a crecer.

### Usted también practica las proyecciones al futuro, ¿qué beneficios nos aporta hacerlo?

Si sabemos que nuestro futuro depende de las decisiones que tomamos ahora, nos haremos más conscientes de nuestras elecciones. Si escogemos ser compasivos, bondadosos y abrir nuestro corazón, nuestras vidas futuras serán más fáciles. No hay castigo, solo hay lecciones, y nosotros escogemos lo rápido o lo lento y difícil que vamos a hacer el camino. ■

CRISTINA SAN MIGUEL