



## “La Terapia Regresiva”

Guadalupe Alcaide/ *Terapeuta Integral*  
[www.terapiadeintegracion.com](http://www.terapiadeintegracion.com)



**La Terapia regresiva a vidas pasadas**, es una técnica terapéutica que utiliza estrategias similares y comandos para la regresión hipnótica de edad (hipnosis clínica), pero que también se basa fuertemente en distintas líneas de trabajo que contempla la psicología transpersonal tales como el método de **sueño despierto dirigido**, de **Robert Desoille**, la técnica de la **imaginación activa** de **Carl G. Jung** ó la técnica del **psicodrama** de **Jacob Levi Moreno**. Al igual que en la regresión hipnótica y el psicodrama, el paciente es guiado a volver para revivir escenas traumáticas o conflictos no resueltos del

pasado que afectan de forma inconsciente influenciando y distorsionando el estado mental y emocional, llegando a afectar en algunos casos al estado físico.

El estatus ontológico de "**vidas pasadas**" es de inevitable polémica dada la adhesión dogmática de la psicología occidental y el psicoanálisis freudiano con la teoría del "**inconsciente personal**", teoría que desarrolló y amplió Carl G. Jung con el "**inconsciente colectivo**". Al inconsciente colectivo podríamos llamarle sencillamente nuestra "**herencia psíquica**" un tipo de conocimiento con el que todos nacemos y compartimos. Aún así, nunca somos plenamente conscientes de ello. A partir de él, se establece una influencia sobre todas nuestras experiencias y comportamientos, especialmente los emocionales, pero solo le conocemos indirectamente, viendo estas influencias.

Por otra parte, existe la monumental obra del psiquiatra **Dr. Ian Stevenson** de la Universidad de Virginia, antiguo presidente de la Sociedad Británica para la Investigación Psíquica. Por más de 40 años, Stevenson y sus colaboradores recogieron los casos de recuerdos espontáneos de vidas pasadas en distintas partes del mundo, sobre todo de los niños. Estos casos, que él llama "**sugestivo de la reencarnación**" se verificaron minuciosamente y se publicaron en cinco volúmenes. Stevenson sintió que su largo objetivo declarado de conseguir que la ciencia considerara la reencarnación como una posibilidad, no iba a realizarlo en esta vida. Su mayor frustración no era que la gente desestimara sus teorías, sino que la mayoría, en su opinión, lo hizo sin siquiera leer las evidencias que había reunido. El trabajo de Stevenson continúa siendo ignorado por la Psicología tradicional.

El valor terapéutico de recordar vidas pasadas, ha hecho que un número creciente de terapeutas de diferentes países se hayan convencido de su eficacia. Muchos profesionales contemporáneos se han encontrado con escenarios de vidas pasadas al dar la pauta de "**volver al origen del problema**" durante una sesión de regresión hipnótica, aunque ni el terapeuta ni el cliente creían en vidas pasadas. Tal fue el caso del eminente neuro-psiquiatra Dr. Brian Weiss.

El **Dr. Brian Weiss** está considerado como uno de los mayores promotores y divulgadores de la regresión a vidas pasadas, comenzó trabajando con regresiones a edad hasta que una de sus pacientes, llegó a vidas pasadas espontáneamente, empezando a creer entonces en la existencia de vidas pasadas. El Dr. Brian Weiss lo relata en su libro "**Muchas vidas, Muchos maestros**". Sin embargo la mayoría de los terapeutas que merezcan respeto y profesionalidad en la actualidad se formaron con **Morris Netherton** o con **Edith Fiore**.

**Morris Netherton** empezó impartiendo cursos en California, expandiendo sus enseñanzas en muchos países, principalmente Europa y Brasil. Fundó la Asociación para la Investigación y Tratamiento en Psicoterapia de Vidas Pasadas. En 1978 publicó el libro "**Past Lives Therapy**" (**Terapia de Vidas Pasadas, actualmente descatalogado**).

**Edith Fiore** se graduó en la Universidad de Miami como doctora en psicología clínica. Como profesional muy experimentada en el campo de la hipnosis, encontró tan efectivo trabajar con regresiones a vidas pasadas que se dedicó a ello por completo. En 1980 publicó el libro **“Usted ya estuvo aquí”**.

Algunos profesionales explican la vivencia de vidas pasadas, afirmando que la persona topa con un recuerdo demasiado traumático, separándose de esa vivencia viendo una “película de otra vida” como mecanismo de protección para no revivirlo tan intensamente.

Tanto para el terapeuta como para el proceso terapéutico de la persona, es indiferente si la vivencia forma parte de una vida pasada o de la imaginación de la persona, cobra valor por encima de las creencias que la información parte de la psique de la persona ayudándole a resolver. La valoración de si es un recuerdo de vidas pasadas queda relegada a un segundo plano ya que, el proceso terapéutico es profundo sean cuales sean nuestras creencias personales.

### **Las Metodologías ó escuelas:**

Las distintas metodologías, escuelas o líneas de trabajo, se enfocan principalmente en el síntoma o conflicto. Unas mantienen que con revivir es suficiente (así es en algunos casos), otras mantienen que es necesario un proceso de reprogramación donde la persona alcanza la comprensión y herramientas necesarias para su auto-sanación y resolución del conflicto.

Siempre me pregunté ¿Qué pasa con el potencial de las personas? ¿Es que todo cuanto hemos vivido ha sido negativo? ¿Habrá alguien que trabaje rescatando el potencial de la persona, los valores ó reviviendo situaciones en las que hayamos resuelto de forma positiva para nuestra psique? Comencé una búsqueda que me llevo a formarme en el **método San Miguel**® que, con palabras de su creadora;

***“incluye también un trabajo de los aspectos o vidas positivas, que algunas escuelas o líneas de trabajo no contemplan”*** (Cristina San Miguel)

**En nuestra vida nos vamos a enfrentar a circunstancias que suponen retos y desafíos, tales como:**

- Situaciones que responden a un patrón repetitivo. (Una y otra vez nos encontramos en la misma circunstancia)
- Sentimientos que no se corresponden con la realidad y generan en mayor o menor medida ansiedad, culpa, miedos, fobias, soledad, abandono, rechazo... Son sentimientos que nos condicionan, limitan y bloquean impidiendo avanzar libremente en la vida.
- Separaciones conflictivas y dolorosas, que nos generan sentimientos de deuda con alguna persona o lugar.
- Pérdida, de seres queridos, de empleo, de patrimonio, etc...
- Reacción incontrolable frente a ciertos estímulos (sonidos, palabras, olores, personas...) cuando nos serenamos no terminamos de comprender por qué hemos reaccionado de esa manera y nos sentimos mal con nosotros mismos.
- Enfermedades psicosomáticas que afectan físicamente, que tratadas con alguna herramienta psicoterapéutica, podría conseguirse la sanación.

Es a través de la Terapia Regresiva que podemos llegar a la raíz del problema, encontrar el origen del que derivan todos estos problemas y empezar un camino de auto-conocimiento que nos permitirá transformar nuestra vida.

No podemos cambiar el pasado, pero podemos volver a él para comprender en qué forma o manera nos está afectando, limitando o condicionando. Cuando hay comprensión y entendimiento, resolvemos y nos liberamos.

## **Funcionamiento de la Terapia Regresiva:**

La Terapia Regresiva se convierte en una excelente herramienta de trabajo si nos encontramos en un momento de nuestra vida donde necesitamos ayuda profesional para resolver cualquier síntoma o conflicto que nos aflige. Pudiendo acercarse a esta terapia también como camino de auto-conocimiento y crecimiento personal.

Una sesión de Terapia Regresiva consiste en guiar a la persona a conseguir un estado expandido de conciencia, gracias al cual se accede a memorias, reviviendo situaciones guardadas en el inconsciente de su mente. Las técnicas más comunes para conseguir este estado expandido de conciencia son la relajación profunda, puentes emocionales ó técnicas hipnóticas en segundo grado. La persona siempre está en uso de su voluntad, permaneciendo en un estado expandido de conciencia, donde el consciente observa al inconsciente.

Revivir el trauma es imprescindible para desactivar memorias ancladas (sanación física), al conectar con la emoción que se produjo, la cual suele llevar mucho tiempo reprimida, permite la liberación emocional (sanación emocional). Al trabajar con estados expandidos de conciencia, se obtiene una profunda comprensión de los patrones de conducta guardados en el subconsciente, acompañando a reprogramarlos si es el caso, (sanación mental).

El enfoque de trabajar con vidas pasadas proporciona al alma una satisfactoria y liberadora comprensión de su maravilloso viaje. La cual se experimenta más allá de las creencias que posea la persona, que en ocasiones limitan y condicionan.

## **Los distintos tipos de regresiones:**

Las regresiones se pueden hacer a cualquier periodo de la vida actual de la persona, dirigirla a memorias de vidas pasadas, espacio entre vidas o realizar progresiones al futuro, siempre dentro de un contexto y proceso terapéutico.

- Período prenatal
- Nacimiento
- Infancia
- Adolescencia
- Vida adulta
- Vidas Pasadas
- Muerte
- Espacio entre vidas
- Progresiones al futuro
- 

## **La Terapia Regresiva está recomendada para:**

- Personas cuya vida no fluya adecuadamente, ya sea a nivel físico, emocional o creencias limitantes,
- Personas que se encuentran repitiendo situaciones, viviendo una relación personal conflictiva o cualquier otra cuestión que limite y condicione nuestra vida en cualquier aspecto.
- Personas que quieran un profundo proceso de crecimiento personal, recordando sus distintos dones y cualidades, y conociendo el hermoso viaje de su alma.

## **Beneficios de la Terapia Regresiva:**

- Resolución de la mayoría de trastornos psicológicos o psicosomáticos que requieren atención psicoterapéutica.
- Resolución de miedos concretos o difusos sin causa aparente.
- Resolución de fobias.
- Resolución de culpa, falta de autoestima.
- Comprensión y desactivación de reacciones exageradas a una situación concreta.
- Comprensión y liberación de emociones que no corresponden con la situación que vive la persona.
- Sanación a nivel físico, emocional, mental o espiritual.
- Resolución de relaciones conflictivas, liberación de los lazos y dependencias con otras personas (sanación kármica).
- Liberación del estrés y aprendizaje de técnicas y ejercicios de relajación.
- Auto-conocimiento, crecimiento personal y espiritual.
- Elevación de la consciencia y transcendencia del ego.
- Equilibra los hemisferios cerebrales.
- Permite perdonar situaciones, personas o vivencias y comprender que cada experiencia es parte de un camino de evolución.
- Elimina el miedo a la muerte.
- Aporta comprensión y alivio del sufrimiento en situaciones de pérdida y duelo por seres queridos.

## **Contraindicaciones:**

Aunque la Terapia Regresiva está indicada para casi cualquier persona, no es aconsejable para personas con trastornos cardíacos importantes o cuyo estado de salud no permita vivir experiencias emocionales de elevada intensidad. Las personas en estén viviendo momentos de crisis agudas así como las personas que se encuentran bajo los efectos de drogas o alcohol, necesitan primero ser estabilizadas para poder tener la atención que se requiere para procesar la terapia.

Las personas con deficiencias mentales, epilepsia, esquizofrenia, brotes psicóticos o enfermedades mentales graves bajo medicación, solo deben ser sometidas a Terapia Regresiva por psiquiatras o profesionales que trabajen bajo la supervisión del psiquiatra.

## **Bibliografía recomendada:**

- **Ian Stevenson**, canadiense bioquímico y profesor de psiquiatría, fue jefe de la División de Estudios de percepción en la Escuela Universitaria de Medicina de Virginia hasta su jubilación. Autor ó coautor de más de una docena de libros, entre ellos **"Veinte casos compatibles con la Reencarnación"** (1974), **"Niños que recuerdan vidas anteriores"** (1987), **"Donde la Reencarnación y Biología se cruzan"** (1997) ó **"Reencarnación y Biología"** (1997).
- **"Vida después de la vida"** escrito en 1975 por el psiquiatra **Raymond Moody**. Moody entrevistó a más de 150 personas que habían sufrido experiencias cercanas a la muerte (ECM).
- **"Vida Antes de la Vida"** escrito en 2005 por el psiquiatra **Jim B. Tucker**, presenta una visión general de más de 40 años de investigación acerca de la reencarnación en la Universidad de Virginia, División de Estudios de la Personalidad en niños con recuerdos de vidas pasadas. El libro también analiza marcas de nacimiento y defectos de nacimiento que coincidan con los de una persona fallecida que se identifica con el niño.
- **"Muchas vidas, Muchos maestros"** escrito en 1988 por el psiquiatra **Dr. Brian Weiss**
- **"Terapia de Vidas Pasadas"** escrito en 1978 por **Morris Netherton**
- **"Usted ya estuvo aquí"** escrito en 1980 por **Edtih Fiore**
- **Regresiones "La Sanación del Alma"** libro + DVD escrito en 2010 por **Cristina San Miguel**