



ESTRATEGIAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

**CONFERENCIA PÚBLICA**

**LAS TÉCNICAS REGRESIVAS  
EN EL CONTEXTO DEL AUTOCONOCIMIENTO  
Y LA SUPERACIÓN PERSONAL**

Un abordaje diferente a las teorías y las creencias sobre la Reencarnación

*Por Luis Darwin Salina*





## Índice

1. Introducción.
  2. Un abordaje tradicional: Regresiones y Reencarnación.
  3. Una nueva concepción sobre las Técnicas Regresivas.
  4. El estado de relax.
  5. ¿Son reales los recuerdos?.
  6. ¿Qué ocurre durante una regresión?.
  7. ¿Qué nos pueden aportar las técnicas regresivas?.
-

## **1**

### **Presentación**

Buenas noches y bienvenidos a todos.

Mi nombre es Luis Darwin Salina. Soy docente, me dedico a la docencia desde hace 10 años, lo que tal vez no es tanto, y si bien mi área de conocimiento oficial ha sido la informática, siempre me han interesado las técnicas que posibiliten una enseñanza y un aprendizaje más eficiente. De la mano de la Programación Neurolingüística, de programas de gestión de calidad, y otras tantas técnicas, he venido trabajando en el logro de las mejores metas posibles en cada uno de los cursos que he impartido.

He tenido la gran satisfacción de trabajar prácticamente con todo el espectro posible de estudiantes. He trabajado con niños de educación primaria, con adolescentes, con adultos y con personas de la tercera edad. He trabajado en centros educativos dedicados a la educación de personas con capacidades diferentes, con personas ciegas, y con personas sordas. He trabajado y aún lo hago en centros de formación docente dictando clases a futuros profesores. He brindado cursos a maestros de este y de otros departamentos, y he participado de la formación de muchos docentes en informática instrumental y educativa de Maldonado, Rocha, Treinta Y Tres, Durazno, Colonia, Mercedes, y Melo. Y puedo decirles que a lo largo de este trayecto he aprendido de mis estudiantes tanto o más de lo que les he enseñado.

En algún punto de este proceso profesional, me han ido preocupando más las áreas del conocimiento en general que las específicas inherentes a la informática. He dedicado muchas horas a comprender los procesos de enseñanza y aprendizaje, y de la mano de los nuevos aprendizajes a los que iba abordando comenzó a llegar la comprensión del hombre como un todo integral, como un ser en búsqueda de sí mismo, en el afán constante de autodescubrirse y crecer.

---

Hacia allí he apuntado desde entonces. Estos últimos años he dado varias conferencias relativas al autodescubrimiento, a la planificación de metas, a la naturaleza plural del hombre desde una concepción bio-psico-social, a la existencia de planos superiores de conciencia, al abordaje de la vida más allá de la manifestación material, y al abordaje de la conciencia más allá de los límites del tiempo y del espacio.

Muchos tal vez me asocien casi exclusivamente a los círculos místicos e iniciáticos, y por cierto que mi participación en algunos movimientos de tal naturaleza ha contribuido en la ampliación de mis conceptos y en la concepción holística de la vida.<sup>1</sup>

Desde esta concepción integradora, en la que el ser humano es parte de un sistema, es que abordamos el tema de hoy.

Tal como decía anteriormente, aceptamos al hombre cuando menos, como un ser psico-bio-social, y en tal sentido elegimos brindar nuestro apoyo con estrategias que le permitan un mejor desempeño en esas tres áreas. Estrategias prácticas que permitan encontrar y fortalecer las potencialidades de cada quien.

Winapsis no está focalizado en logros espirituales, no es un emprendimiento místico, ni nos dedicamos al estudio del aura ni de las energías del espíritu. Esas tareas y muchas otras son desarrolladas por otros tantos seres mejor preparados que nosotros para las mismas.

Nuestras energías están puestas en un plano más cercano, más inmediato.

Es así que Winapsis abre sus puertas con el espíritu de contribuir en el crecimiento personal de cada uno de nosotros mediante la enseñanza y la aplicación de diferentes técnicas de carácter científico y que van desde la potenciación de recursos

---

<sup>1</sup> Se puede definir como un tratamiento de un tema que implica todas las partes explicitadas o latentes con sus relaciones, las obvias y las invisibles. Referido a las funciones cognitivas, es el procesamiento simultáneo de un conjunto de información en su totalidad, a diferencia del procesamiento secuencial de cada una de sus partes.

---

cotidianos relacionados con el desempeño laboral, hasta la facilitación de medios que propicien la resolución de problemas trascendentes inherentes a nuestros hábitos y conductas en general.

Para iniciar nuestro ciclo de conferencias públicas hemos elegido el tema de las **técnicas regresivas**. Muchos de ustedes habrán oído hablar de ellas y supongo que cada uno de los aquí presentes tendrá cuando menos alguna idea al respecto. Las técnicas regresivas.

## 2

### **Un abordaje tradicional: Regresiones y Reencarnación**

He dado al menos tres conferencias públicas en los últimos cinco años sobre la reencarnación. En ellas he asumido el compromiso de hacerlo desde una perspectiva objetiva, sin emitir juicios personales, tratando de exponer qué es lo que se cree y lo que se estudia desde el punto de vista técnico sobre el tema.

Siempre que preparaba estas actividades, y luego, cuando surgía el espacio de preguntas y respuestas, cuando surgía el intercambio de opiniones, y más tarde, cuando volvía a mi casa, quedaba una pregunta sin responder: ¿Para qué?

¿Por qué tenemos experiencias en las que “recordamos” vidas pasadas? y ¿Qué utilidad tiene ese hecho? Uno de los temas que me ha mantenido reflexionando todos estos años es que sin dudas hay un hecho: recordamos. Pero ¿podemos aseverar a rajatabla que lo que estamos recordando es un vivencia de una vida anterior? En el estudio previo a nuestras exposiciones hemos visto como la idea de la reencarnación existe en muchas culturas antiguas, no en todas por cierto, pero en muchas. Culturas de

---

todos los continentes. Hemos visto también que no todas las culturas y sus religiones conciben la reencarnación en los mismos términos. En realidad hay creencias para todos los gustos, algunas de ellas totalmente opuestas a otras como en el caso de la metempsicosis<sup>2</sup> en la que algunas creencias consideran la posibilidad de encarnar en animales, vegetales, e incluso objetos inanimados, y otras no, o aquellas que creen que un cuerpo vivo puede ser habitado por dos almas al mismo tiempo<sup>3</sup>.

Además de los abordajes desde la religión, el tema de la reencarnación recibió fundamentalmente a partir del siglo 19 el abordaje desde la ciencia, con el estudio de diversos casos en los que algunos niños narraban experiencias atribuidas a una vida anterior, y sobre la década de los años 70 en varios casos clínicos algunas personas narraban también este tipo de vivencias.

El abanico de posibilidades que descubrió la sociedad del siglo XX ha sido enorme. Regresiones, Archivos Akáshicos<sup>4</sup>, etc. trayendo respuestas a miles de inquietudes espirituales en todo el mundo. Mucha gente ha recurrido a conferencias, cursos, seminarios y talleres con el afán de descubrir quien ha sido en sus vidas pasadas. Así comprenden los lazos karmáticos<sup>5</sup> que les mantienen unidos en relación de dependencia con otras personas hasta saldar sus deudas kármicas, por ejemplo. No obstante todo ello se circunscribe dentro de la creencia, respetable, claro, pero

---

<sup>2</sup> Del griego "metempsychosis", (etimológicamente: paso de las almas), se utiliza en el mismo sentido que transmigración. La metempsicosis es una teoría, de origen probablemente religioso, introducida en Grecia por el orfismo y los pitagóricos, según la cual el alma experimenta, durante un ciclo determinado de tiempo, una serie sucesiva de reencarnaciones, pasando así de unos cuerpos a otros, hasta lograr su definitiva liberación.

<sup>3</sup> Rabi saadia gaon, en su gran libro de creencias y doctrinas condenó enérgicamente lo que empezaba a desarrollarse en Israel, la creencia en la trasmigración de almas de un hombre a otro o de un animal a un hombre, ya sea que una alma se reencarne en un nuevo cuerpo o que un alma se introduzca en forma repentina generalmente por causa de la trasgresión de un pecado en el cuerpo de otra persona y se posea de ella, conocido generalmente como dibuk (apego), de todo tipo de ocultismo

<sup>4</sup> Akash :en sánscrito es el elemento del que provienen los demás elementos, de donde se derivan la tierra, el agua, el fuego y el aire

<sup>5</sup> El karma (en sánscrito 'acción', del verbo kri: 'hacer') es una creencia central del budismo, el hinduismo y el jainismo. En pali se dice kamma y en birmano kan. Significa acción y sus frutos, el proceso continuo de causa y efecto. Desde un punto de vista moral, karma implica que las personas son arquitectos de su propio destino, se cosecha lo que se siembra. Karma no es lo mismo que predestinación, pues es construido y cambiado por nosotros mismos.

---

creencia al fin, y esto no podría ser de otra forma dado lo que he explicado antes, existen decenas de posturas y creencias antiquísimas respecto de la reencarnación, muy disímiles entre si, y existen claro está, nuevas posturas adaptadas a nuestra sociedad del siglo XXI, posturas que pueden ajustarse a lo que cada uno de nosotros cree respecto de la reencarnación.

Más allá de nuestras creencias al respecto está el hecho que no podemos negar. Algunas personas han tenido vivencias muy fuertes, inexplicables a la luz de la ciencia, que ratifican el hecho de que algo ocurre con la manifestación vital de los seres vivos, que la línea de tiempo tradicional que llamamos vida y que transcurre desde el nacimiento a la muerte tal como nos enseñaron en la escuela no es tan así, su trazo comienza mucho antes y no llegamos a vislumbrar su fin.

Tenemos entonces este hecho, el Ser humano recuerda, pero aún no he respondido mi pregunta ¿para qué?

Estudiando el tema con el Lic. Armando Scharovsky pude arribar a una conclusión muy clara, una conclusión a la que él arribó hace mucho tiempo y a la cual me he adherido: Recordamos para crecer, para solucionar nuestros problemas.

Hace dos años, con la una querida amiga dirigimos varios talleres de regresión grupal a vidas pasadas. Recurrimos para ello a técnicas relacionadas con la meditación. Por ese entonces yo me dedicaba a dirigir una técnica regresiva orientada a esta vida, desde el presente hasta los primeros años. No era una mala técnica por cierto, y la mayoría de los participantes lograban llevarla a cabo. Sólo tenía un detalle, la concepción lineal del tiempo y la división del proceso en dos instancias: a) recuerdos de esta vida, b) recuerdos provenientes de vidas anteriores.

Luego de terminados los talleres nos abocábamos a dilucidar lo que había encontrado cada cual. Surgían emergentes de todo tipo, aunque solían primar los hechos relacionados con tal o cual vida.

---

Luego de esa temporada decidí que era momento de detenerme en ese camino y dedicar un par de años a investigar más a fondo el tema. Había algo que no cerraba dentro de mis expectativas.

Lo que faltaba era lo que terminé aprendiendo con Scharovsky, el enfoque terapéutico<sup>6</sup>.

Esta concepción altamente eficaz propone que en realidad no importa de dónde provienen los recuerdos, si de esta vida o de otra, si existe o no la reencarnación, ni a cuál de las creencias nos adherimos. No da importancia a si se trata de un hecho real o imaginario, si viene de nuestro inconsciente o si se trata de una fantasía, sino que se centra en el emergente en sí y en su utilidad respecto de la vida actual.

Con esto no quita trascendencia ni importancia al hecho de lo que significa tradicionalmente la regresión como técnica de abordaje a los recuerdos, ni a las creencias de las personas. Cualquiera de nosotros, independientemente de lo que creamos, podemos, mediante la regresión, encontrar claves que nos permitan avanzar en nuestro crecimiento personal, reconocer y solucionar antiguos problemas que no nos permiten desempeñarnos como quisiéramos, entre otros logros.

La regresión tiene entonces una orbitancia importantísima en nuestro progreso personal. No requiere de creencias previas, ni de la aceptación de parámetros que entren en conflicto con nuestras convicciones. Su práctica no supone la pérdida de privacidad dado que todo el tiempo estamos concientes y somos dueños de nuestros actos.

---

<sup>6</sup> En medicina, tratamiento es el conjunto de medios de cualquier clase cuya finalidad es la curación o el alivio de las enfermedades o síntomas. Son sinónimos terapia, terapéutico, cura, método curativo.

---

### 3

## Una nueva concepción sobre las Técnicas Regresivas

Lo que estamos diciendo es que si bien no negamos la validez de las concepciones tradicionales respecto de las Regresiones dado que reconocemos el valor de trabajos tan importantes como los del Dr. Weiss, no por ello debemos descartar las enormes posibilidades que brindan las técnicas regresivas, fundamentalmente por el hecho de que pueden estar perfectamente al acceso de quienes no aceptan el tema de la reencarnación, y constituir un elemento complementario de gran importancia.

Pero ¿en qué consisten las técnicas regresivas?

Básicamente podemos encuadrar dentro de técnicas regresivas a todas aquellas que de un modo u otro permiten a la persona recordar más o menos vívidamente el pasado.

El abanico de recursos es bastante extenso, podemos entrar en regresión en ocasión de una meditación dirigida, o mediante hipnosis, por citar tan solo dos de las más usadas. En ambos casos lo que se busca es relajar el cuerpo y la mente del sujeto y luego focalizar su atención en un relato que le llevará a hurgar en sus recuerdos. En este punto surgen aún más estrategias. Las hay completamente libres, en las que el operador simplemente guía a la persona a través de un escenario especial en el que coloca los portales de acceso a los recuerdos y allí cada quien descubre lo que hay... o no. Y también las hay más pautadas, en las que la práctica va precedida de una entrevista en la que se establecen los objetivos de dicha práctica.

A esta última técnica nos adherimos. Entendemos pues que para que la regresión sea útil, hay que definir de antemano los objetivos ¿Qué queremos ir a buscar? Generalmente se tratará de un recuerdo útil para nuestro presente, o de un recuerdo clarificante, o de un mensaje,... existen muchas posibilidades

---

centradas en el fin último: contribuir a mejorar la calidad de vida del sujeto.

Las técnicas regresivas de carácter clínico, por darle una definición que las aleje de aquellas que revisten de un carácter místico, aunque tal vez no sea la definición más acertada, buscan focalizar la atención de la persona por medio de recursos no agresivos. Como lo decía anteriormente, primero se realiza una entrevista para dejar en claro cómo se va a desarrollar el proceso y cuales son los objetivos que se perseguirán. Luego, la práctica se desarrolla de manera similar a una meditación. Asumir una posición relajante, en un lugar adecuado, armónico, tranquilo, y lentamente, sin prisas, se buscará ingresar a la persona en un estado de relax profundo, pero cuidando que en todo momento la persona esté conciente. Allí, claro está, juega la pericia y la preparación del operador.

¿Existen riesgos?

He escuchado decir a algunas personas que forzar el recuerdo de cosas que la mente conciente ha mantenido ocultas puede ser riesgoso. Lo que debe quedar claro es que la persona no pierde nunca la conciencia, que su mente conciente y su mente inconciente conocen las pautas pre-establecidas y que en ningún momento se buscarán recuerdos traumáticos, ello queda dentro de la órbita de un psicólogo o del profesional médico que corresponda.

En resumidas cuentas, no hay riesgos. La persona no queda dormida ni su voluntad queda en manos del operador ni nada de eso, aún en los casos de operadores que recurren a la hipnosis. No es que desconozcamos los alcances de la hipnosis ni nada de eso, simplemente que esas técnicas no son las adecuadas para practicar la Regresión. Sobre hipnosis habría que dedicar otra conferencia pues hoy no nos darían las horas.

Destacamos entonces que el hecho más importante, el fundamental es establecer las pautas de nuestra regresión de la

---

manera más clara posible antes de iniciar la práctica. De ese modo tendremos garantizados los resultados... si los hay.

Esto es importante. Digo “si los hay”, porque pueden ocurrir varias cosas, una de ellas, la más común: la persona no logra relajarse.

## 4

### **El estado de relax**

Tenemos que entender que el estado de relax es indispensable para la práctica de la regresión. Respecto de esto debo decir y tal vez muchos de ustedes ya lo hayan experimentado por si mismos, que muchas personas no logran relajarse. ¿Por qué? Hay varios motivos, uno de los más comunes, la persona no logra desconectarse de las problemáticas cotidianas, no logra desprenderse de sus obligaciones, de sus expectativas, de sus miedos, de sus problemas, etc. Otro motivo bastante frecuente es el temor. Muchas personas tienen miedo a perder el control; sobre todo aquellas que nunca han meditado, por ejemplo, tienen miedo a lo que pueda ocurrir, a no despertarse, a decir o hacer algo impropio. Otros, simplemente no tienen la suficiente confianza en el guía, aunque algunos tampoco logran hacerlo solos, en sus casas.

Los hay que tienen vergüenza, o los que temen ser guiados a recuerdos reprimidos que no desean recordar, y también los hay que por convicciones religiosas, entienden que la meditación pone en peligro su integridad espiritual pues al perder la conciencia objetiva podrían estar permitiendo que otro espíritu se adueñe de su cuerpo.

Todos estos temores son comprensibles y respetables, y deben conversarse antes de intentar practicar una regresión. La persona tiene que saber que no será obligada a recordar nada que

---

no desee, es más, si íntimamente alguien decidiese acceder a un recuerdo que no quiere transmitir al guía, puede perfectamente hacerlo, nadie puede obligarles a decir lo que ustedes no quieren decir.

Existe un caso más. Fruto de todo esto que he explicado, y tal vez de otros elementos que pudieran entorpecer la decisión inicial, algunas personas se ven frustradas por el hecho de “no ver”, “no sentir” nada. El guía les habla de corredores, de jardines, de puertas, colores, sonidos, y sabores, y ellos no ven, no sienten nada. Es una cuestión muy sencilla en realidad, algo que también debe hablarse de antemano. Para quien no está habituado a la meditación guiada, o a las técnicas de relax, o de autosugestión, puede inicialmente no ser sencillo la práctica de la visualización. Esto es completamente comprensible. No sólo en estos temas, en cualquier emprendimiento nuevo que uno realiza hay cosas que no dominamos, que no comprendemos. Todo es cuestión de práctica, de ganar confianza en nosotros mismos, en conocer el territorio en que nos estamos moviendo.

## 5

### ¿Son reales los recuerdos?

Esto es un tema que a mucha gente le preocupa, y que ha sido utilizado en contra de las técnicas retrospectivas con mucho éxito. En el caso de las regresiones clásicas, en las que se tiene el tema de la reencarnación como eje, la mayoría de los relatos no son comprobables, claro que existe un inquietante porcentaje que dice lo contrario. Aclaro, inquietante para los detractores y los escépticos.

Un elemento que tenemos que tener en cuenta es que todo recuerdo<sup>7</sup> es una creación, una fantasía<sup>8</sup>. En realidad no

---

<sup>7</sup> Reproducción de algo vivido o aprendido anteriormente.

<sup>8</sup> a) fantasía es producto de la imaginación. Algo que no es real, sino que existe solamente en los sueños o pensamientos de alguien. En la literatura, por ejemplo, se asocia el «mundo

---

recordamos las cosas que hemos vivido de un modo objetivo, sino que realizamos una reconstrucción de los hechos significativos (para nosotros) a partir de unos pocos elementos puntuales, por ejemplo, recordamos la espera de un autobús un día de lluvia. Pero si tenemos la oportunidad de compartir la situación con otra persona es muy probable que encontremos un relato diferente de la situación tal cual ocurrió. Del mismo modo es frecuente que cambiemos algunos elementos de esos recuerdos. Algunos de los elementos podrán ser eliminados o sustituidos por otros simbólicamente más significativos. Quiero decir que algunos de los componentes de una escena recordada pueden ser modificados por un sentimiento, por un estado anímico o una actitud mental cualquiera. Debe quedar claro que los recuerdos en realidad son reconstrucciones de situaciones vividas.

Pensemos en lo siguiente: ¿Cuál es la probabilidad de que un recuerdo de nuestra infancia se haya perdido? ¿Alguna vez se han visto relatando algo ocurrido en su infancia, que en realidad no ocurrió? ¿O un relato confuso en el que han integrado elementos de otro recuerdo? Suele ocurrir ¿verdad? Ahora, ¿Cuánto más probable es que ello ocurra con supuestos recuerdos de una vida pasada? ¿Por qué debemos pretender que los recuerdos de vidas pasadas deban ser exactos cuando los de esta vida no lo son?

Existen muchos estudios al respecto, fundamentalmente los relativos en la Northwestern University (USA) y por parte del equipo dirigido por la Dra. Elizabeth Loftus, referido a los recuerdos falsos y la manera en que el cerebro humano confunde los recuerdos reales con los falsos recuerdos. Si el cerebro está convencido de que un recuerdo es real, será tan real como los efectos asociados a esas ideas.

En la perspectiva que les estamos proponiendo de la aplicación de técnicas regresivas no importa si el recuerdo es real o no. Nos guiamos más bien por la siguiente premisa: si nuestro inconsciente nos ha dado esa imagen, ese símbolo, ese relato, como respuesta a nuestra pregunta, a nuestros requerimientos, entonces eso es lo que tenemos para trabajar. Esa es nuestra materia prima a partir de la cual elaborar la solución que estamos buscando.

Sabemos que estamos proponiendo una forma de pensar este tema que no es la tradicional, pero estamos hablando de una nueva mirada respecto del tema de las regresiones.

## 6

### **¿Qué ocurre durante una regresión?**

Muchos nos hemos hecho esta pregunta al menos una vez. Tenemos esa idea previa que hemos recibido de las películas y de los espectáculos televisivos en que la gente es hipnotizada, luego viene un estado muy vívido donde la persona realmente revive la situación, y por último la otra idea asociada que algunos tienen es que al volver al estado conciente no recuerdan nada de lo vivido.

Voy a hacer varias puntualizaciones.

La primera es que no es necesario recurrir a la hipnosis para practicar una regresión. No decimos que muchos operadores no lo usen como técnica, pero no es necesario. Hoy decía que no es el objetivo de esta conferencia dedicarnos a la Hipnosis pero tenemos que hacer una breve referencia al tema.

Tanto Brian Weiss como Tony Kamo por nombrar a dos fantásticos hipnotizadores usan curiosamente el mismo ejemplo que les voy a transmitir ahora. O sea no sé cuál de los dos es el autor del siguiente ejercicio, eso no importa, es igual de efectivo y

---

no se precisa ser “hipnotizador” para realizarlo así que no voy a infringir ninguna norma legal.

Vamos a hacer un pequeño experimento. Lo pueden hacer todos los que deseen. Aquellos que no quieran participar no tienen porqué hacerlo, solamente les vamos a pedir en ese caso, que se mantengan en silencio.

Posiblemente muchos de ustedes ya lo conozcan, se trata del ejercicio del limón.

### **Ejercicio del Limón**

Lo que vamos a hacer es un ejercicio de visualización que nos llevará tan solo cinco minutos. Voy a sugerir que visualicen una serie de cosas y luego las vamos a comentar. Para tratar de optimizar el resultado vamos a propiciar un estado de relax psicofísico muy básico, y luego vendrá la visualización. Si bien la palabra visualización no es la más adecuada porque podríamos pensar que se trata solamente de recrear una imagen, es la palabra que se usa más frecuentemente, pero a lo que hace referencia esta palabra es al acto de apreciar un objeto, una acción, o una situación, con todos los sentidos y con el mayor realismo posible.

Comencemos. Primero vamos a bajar la luminosidad de la sala y a poner algo de música suave. Les voy a pedir que se sienten de la forma más cómoda posible. Pueden dejar descansar las manos sobre las piernas y puede ayudar mantener la columna recta. Vamos a cerrar los ojos.

Ahora respiremos por la nariz lenta y profundamente, retengamos el aire unos instantes en los pulmones y luego exhalamos. El ritmo lento y pausado de nuestra respiración colaborará con el relax de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Estamos en un hermoso jardín, un maravilloso y soleado día de verano. En el centro del jardín hay un limonero. Puede ser

---

un jardín conocido, un jardín con árboles frutales, y en ese jardín está este bello limonero. Observamos que está lleno de limones. Hermosos y aromáticos limones. El aroma es exquisito y nos atrae, nos acercamos a él y tomamos un limón en nuestras manos retirándolo del árbol. Apreciamos la textura de su cáscara tocándolo con atención.

Partimos el limón en dos. Apreciamos una vez más su fragancia y observamos que es un limón muy jugoso. Ahora, lo llevamos hasta nuestra boca, la abrimos, y exprimimos fuertemente el limón. Su jugo ácido y fresco corre por nuestra boca, deslizándose por la lengua impregnando nuestras papilas gustativas, saboreándolo, y luego lo tragamos.

Dejamos que la escena continúe unos segundos más, y centramos nuevamente nuestra atención en la respiración, que va retornando a su ritmo habitual, en los sonidos de esta sala, y abrimos los ojos para dar por finalizado este ejercicio.

Ahora quisiera sabe cuantos de ustedes han tragado saliva mientras hacían el ejercicio. Si esto ocurrió, significa que han realizado un ejercicio de visualización, y que han logrado entrar a un escenario virtual.

Según el Dr. Weiss y otros especialistas, esto que acaban de hacer es un ejercicio de autohipnosis<sup>9</sup>, o de autosugestión<sup>10</sup>. En realidad lo que se explica es que toda meditación es un estado de autosugestión.

La autosugestión se produce cuando nosotros manejamos un pensamiento como si fuera real. Esto ocurrió recién con el ejercicio del limón. Aquellos que lograron visualizar el limón, sentir su aroma, su textura, su sabor, o sea, quienes recrearon estas propiedades del limón y fueron capaces de recrear las sensaciones al punto de tragar saliva cuando se visualizaban

---

<sup>9</sup> Técnica desarrollada para la provocación del estado hipnótico producida por el propio individuo. Se trata de una Autosugestión.

<sup>10</sup> Psiq. Influencia sobre las ideas y los juicios propios, ejercida consciente o inconscientemente por el mismo individuo. La autosugestión puede emplearse como tratamiento psicoterapéutico.

tragando el jugo del limón, provocaron un estado de autosugestión.

¿Tiene el operador, en este caso, yo, un poder especial? No. Si bien existe la creencia consensuada de que el operador o el guía, debe tener una habilidad especial, cierto “poder” de convencimiento, un tono de voz especial o algún otro atributo, eso no es así, tanto que ustedes pueden repetir este ejercicio en su casa sin que nadie los guíe, e incluso pueden crear otros ejercicios a su gusto. Es cierto sin embargo que el guía debe tener algunos conocimientos mínimos; debe ser claro, seguro de lo que está diciendo, y tiene que inspirar confianza en el sujeto, y no debe distraer a la persona. Todo aquello que hemos visto en el cine sobre la mirada magnética, la voz especial y otras tantas cosas tienen más que ver con el espectáculo que con otra cosa, aunque claro, como todo en la vida, también se aprende la técnica y el guía puede optimizar sus recursos para que el practicante logre mejores resultados.

Volviendo al tema de lo que ocurre durante una regresión, sé que muchos sienten una gran curiosidad al respecto. Cada persona puede experimentar cosas diferentes. La mayoría vivirá la regresión como un recuerdo dirigido, focalizado. Podrá recorrer las escenas y experimentará el desdoblamiento de la conciencia, viviéndola desde la perspectiva del observador y el observado, o sea, como sujeto y como objeto. El operador, o el guía, como gusten llamarlo, estará allí simplemente como una voz, una presencia amigable y distanciada que enmarcará el recuerdo pautando el recorrido. En otros casos, tenemos personas que realmente vivencian sus recuerdos. Podríamos decir que experimentan una especie de “viaje al pasado”. Reviven nítidamente sus emociones, sus razonamientos, y recrean perfectamente los escenarios, realmente se transportan a ese tiempo, generalmente son los que se atreven a más, o sea, son aquellas personas en las que la posibilidad de viajar a un pasado más remoto que el de sus propias vidas actuales se hace más probable.

---

Es necesario aclarar antes de continuar, que en realidad no se trata de dos tipos de personas necesariamente diferentes. En muchas ocasiones se trata de la misma persona en diferentes circunstancias. Estoy diciendo que a la misma persona a veces una regresión puede resultarle de una manera y otras veces de otra, e incluso, en algunos casos, puede ocurrir que no logre siquiera relajarse, todo depende del contexto y la disponibilidad, como en cualquier otra actividad humana. En algunas ocasiones puedo sentarme y escribir diez o doce horas de corrido con ideas muy claras y fluidas, en otras ocasiones solamente puedo escribir un buen rato y con dificultad, y en muchas otras ocasiones por más que lo intento no logro escribir nada. Sustituyan esta actividad mía por cualquier otra actividad que deseen, leer, pintar, cocinar, hacer ejercicio, lo que quieran. Con las regresiones ocurre lo mismo que con cualquier otra actividad de la vida cotidiana.

Me ha pasado con algunos colegas que están avezados en estas técnicas y las han aplicado en muchísimas oportunidades, pero que no les ha resultado sencillo practicar una regresión guiados por otros. En algunos casos ha sido tema de confianza, o de nervios, o en muchos casos simplemente no se han sentido cómodos con el guía y sin embargo un buen día lo logran.

A esta altura de los acontecimientos es menester mencionar que sin embargo en algunos casos muy particulares ocurre eso que a todos nos llama mucho la atención y que en el fondo esperamos que ocurra algún día, alguien vivencia recuerdos asociados a una vida anterior, lo revive con fervor y el recuerdo se hace tan real para la persona, que experimenta nuevamente todo lo que narra. Esos casos en general terminan siendo comprobados luego de ser investigados meticulosamente. Explicar si se trata de una regresión a una vida pasada, o si se trata del acceso a una memoria colectiva, o a una transmisión telepática más allá del tiempo y del espacio, es algo en lo que no podemos aventurarnos. Ciertamente ocurren cosas que están más allá de las posibilidades de una explicación certera y por ello existen tantas teorías

---

respecto de estas experiencias. Lo cierto es que ocurren y que muchísimas de ellas están documentadas.

## 7

### **¿Qué nos pueden aportar las técnicas regresivas?**

Para finalizar esta exposición, y habiendo dejado en claro qué cosa es y que cosa no es la regresión. Habiendo desmitificado su función y entendiendo que se trata de una técnica cuya práctica brinda grandes resultados de índole terapéutica, ha llegado el momento de abordar este último tema ¿Qué nos pueden aportar las técnicas regresivas? ¿Qué puedo esperar de una sesión de regresión? ¿Cómo sé si debo decidirme por esta opción en lugar de otras?

Las técnicas regresivas son ideales para la reconquista de potencialidades “olvidadas” en el pasado. Todos nosotros, fundamentalmente en nuestra infancia, pero también en muchos otros momentos de la vida, hemos vivido estados de logro que han generado en nosotros sentimientos de conquista, de algarabía, de beneplácito. La identificación y la recuperación de esas experiencias y de esos estados de logros pueden constituir importantes herramientas para la solución de problemas actuales. Pero las regresiones no terminan allí. En su aplicación nos movemos con otras reglas y realmente podemos establecer un diálogo con el personaje que fuimos hace tanto tiempo, solicitándole respuestas, pistas, consejos útiles para nuestra vida actual.

Esto puede parecer mágico, ilógico, increíble incluso, pero es real, y da excelentes resultados comprobables en el corto y mediano plazo.

Existen diversas técnicas que van desde los estados meditativos ordinarios hasta estados de hipnosis leve o medianamente profundos, normalmente un estado Z1 o cercanos

---

al Z2 (el estado de sueño o muy cercano al sueño es el Z3 y no se usa, mientras que el Z0 es de conciencia objetiva). Las regresiones pueden usarse con fines terapéuticos para la cura de fobias, ansiedades, alcoholismo, obesidad, obsesiones, y otros males. En nuestro caso estamos enfocados casi exclusivamente a la búsqueda de potencialidades que permitan a nuestros clientes resolver con mayor eficacia los problemas que les aquejan.

Las técnicas regresivas no son la panacea, ni la única solución a nuestros problemas, no son la mejor solución a la que podemos recurrir, pero por cierto que se trata de un recurso muy efectivo y sin contraindicaciones. Cuenta además con la ventaja de requerir muy pocas sesiones para encontrar las respuestas necesarias.

Han sido muy amables por su atención, y reiteramos nuestro agradecimiento por vuestra concurrencia.

Hasta pronto.

Luis Darwin Salina  
26 de Setiembre de 2007  
Maldonado, Uruguay

---