

“Con las regresiones descubrimos que la verdad y el amor son eternos”

Indagar en lo que nos sucedió en nuestras Vidas Pasadas nos abre las puertas para el autoconocimiento, la conciencia y la superación de nuestros problemas actuales más íntimos. La profundidad y el valor espiritual de esta técnica impulsada por Brian Weiss son invaluableles. En esta charla, Liliana Hollmann, su primera discípula argentina, nos cuenta en qué consiste.

Hace pocos años, el mundialmente reconocido psicólogo Brian Weiss expuso uno de los casos más emblemáticos de la psicología actual: una de sus pacientes podía acceder al recuerdo de sus vidas pasadas. Así, la noción de reencarnación como una herramienta adicional dentro del tratamiento psicológico comenzó a instalarse en nuestra sociedad y, gracias a su alta conexión con la espiritualidad y con nuestra propia alma, pronto tuvo gran aceptación. La primera discípula argentina de Weiss, Liliana Hollmann, asegura que por medio de esta terapia uno encuentra libertad y una profunda necesidad de cambio. Conocé en qué consiste esta corriente y de qué modo lo que ocurrió en tus otras vidas puede repercutir en tu cotidianidad.

¿Qué es la Terapia de Regresión a Vidas Pasadas (TRVP)?

Liliana Hollmann: Es una herramienta terapéutica, es parte de un proceso terapéutico. Por eso, esta técnica debe ser llevada a cabo por profesionales de la salud porque, así como recomienda en sus libros Brian Weiss, hay que tener en quien respaldarse para manejar las emociones

que pueden surgir durante la regresión o que pueden aparecer después. Es una herramienta, una técnica más que usamos los profesionales.

¿Se hace un seguimiento del paciente que realizará esta técnica?

LH: Claro. Hago una serie de consultas previas, para determinar si el paciente está en condiciones de tener una regresión en este momento. Si la persona es bipolar, si está bajo influencia de drogas o está atravesando una situación de crisis muy fuerte, no es recomendable hacer una regresión. Se requiere de una situación psicológica estable: eso es fundamental.

¿En qué consiste, concretamente, la regresión?

LH: Se trata de llevar al paciente a un estado de relajación y concentración profunda para que, a partir de ahí, pueda evocar recuerdos. Al mismo tiempo que mantiene este estado de relajación, el paciente está totalmente consciente de lo que sucede a su alrededor y se acuerda de todo lo que va experimentando durante la regresión. **La persona se concentra en su estado de relajación, y a partir de ahí se irá**

concentrando en lo que vea, en lo que sienta o en lo que vaya experimentando. En perfumes, en sensaciones táctiles. Cada persona va percibiendo distintos aspectos de sus vidas pasadas, según el sentido que tenga más desarrollado.

¿Qué beneficios otorga la TRVP a los pacientes?

LH: El primero es el estado de relajación que se logra en el cuerpo. Más allá de evocar un recuerdo o una escena de vida pasada, es experimentar el alma, la sensación de que no somos solamente un cuerpo o una mente, sino que somos más allá de lo que sentimos corporalmente. Eso es algo que a los pacientes los hace sentir maravillados, se sienten muy conmovidos. Además te da entendimiento: por qué una persona hace tal o cual cosa en esta vida tiene que ver con lo que le pasó en sus vidas pasadas. Y como todo proceso terapéutico, lo que uno logra es encontrar la libertad para ser quien uno es. En las regresiones, uno va viendo que cierto temperamento se repite una y otra vez, y se pregunta: ¿sigo con lo mismo, o me dedico a cambiar un patrón que no me hace bien? Cuando uno lo ve ahí y lo tiene tan delante de sus ojos, es imposible no hacer el cambio. La necesidad de cambio es más profunda y también más reflexiva, porque estás conectándote con el deseo de tu alma.

▶ *“Más allá de evocar una escena de una vida pasada, se experimenta el alma, la sensación de que no somos solamente un cuerpo o una mente, sino que somos más allá de lo que sentimos corporalmente”.*



¿De qué modo la reencarnación reformula nuestra noción de la muerte?

LH: ¡Es un antes y un después! Nos permite perderle el miedo a la muerte: es uno de los principales beneficios. Nos prepara de una manera diferente ante la muerte. Vas a sufrir igual y vas a llorar igual ante la pérdida de un ser querido, por ejemplo, pero descubris que la verdad y el amor son eternos. No se trata sólo de decirlo, sino de experimentarlo. Nos genera mucho alivio ante la muerte.

¿Cómo se puede estar seguro de que se ha llegado a una regresión y que no se trata de un sueño?

LH: Por la intensidad de la emoción que provoca ese recuerdo y por su efecto posterior. Si una persona imagina una situación que no la emociona tanto, es porque lo hace con su intelecto. Pero cuando aparece una emoción profunda, que te hace llorar o sentir, como a una paciente mía, que se te abre el pecho, toda esa conmoción habla de que pudimos conectarnos

con un recuerdo de una vida pasada. **Cuando uno padece una angustia fuerte, o una fobia, y no sabe por qué, quizás encuentre la respuesta en una regresión y pueda sentir una verdadera liberación al poder recordar y perdonarse.**

¿Qué sucede si recordamos que en otra vida fuimos malos o cometimos delitos?

LH: Lo que se genera realmente es la necesidad de reparar esa actitud. Hubo un caso de un paciente que recordó que hacía cosas *non sanctas* por dinero, aunque no sabía bien qué. Recordó que estuvo preso, y veía que no se arrepentía de lo que había hecho. Por el otro lado, en su vida presente, tenía muchas dificultades para ganar plata. Tenía buenas ideas y todo, pero eso era una limitación. Conectarse con esas emociones pasadas lo hizo darse cuenta de que en esta vida le costaba ganar dinero por aquello que había pasado en vidas anteriores. Lo que surge es la necesidad de reparar, porque el alma siempre es de luz, y siempre busca el bien.

Puede comenzar a opacarse cuando uno se va olvidando de que es un ser divino, un hijo de Dios o una chispa de la inteligencia suprema, o como lo quieras decir. Vida tras vida, el alma se va opacando o iluminando. El hijito de una amiga mía decía: "Uno nace una vez y otra vez para ser cada vez más bueno". Y de eso se trata: de ir buscando cuál es nuestra luz y de hacerla brillar cada vez más.

Algunas corrientes aseguran que las mismas almas se mantienen juntas a lo largo de las vidas; ¿es cierto?

LH: Claro; es como si encarnáramos en racimos. Hay relaciones conflictivas o difíciles que sí o sí necesitan pasar por el tamiz del amor, porque tienen que llegar a amarse en algún momento. Quizás quien te lastimó hoy, en una próxima vida sea tu madre, que también será un vínculo difícil de entablar, pero que quizás así descubra el cariño. Con distintos títulos y distintas relaciones, todo gira en torno al perdón y al amor.

LILIANA HOLLMANN

Es licenciada en Recursos Humanos, psicóloga de la Universidad de Buenos Aires y experta en yoga y meditación. Pero su verdadera vocación la encontró de la mano de Brian Weiss, con la terapia de Vidas Pasadas. En el 2006 realizó su entrenamiento en el Weiss Institute de Nueva York y desde entonces conjuga el psicoanálisis con las regresiones. Acaba de escribir su libro *Viajando a las vidas pasadas*; allí expone su valioso trabajo con pacientes que se animaron a reencontrarse con sus vidas pasadas y pone a la luz de todos los argentinos en qué consiste una de las corrientes más importantes del momento.



"El hijo de una amiga mía decía: 'Uno nace una y otra vez para ser cada vez más bueno'. Y de eso se trata: de ir buscando cuál es nuestra luz y hacerla brillar cada vez más".

¿Se puede llegar a tener una regresión en la primera sesión?

LH: Por supuesto. Tengo una linda estadística: un 90 o 95% de los pacientes acceden a recuerdos de vidas pasadas en la primera regresión. Tengo un paciente que no accedió a recuerdos de esta vida, de su infancia, pero sí pudo acceder a vidas pasadas. Recién en la segunda regresión pudo ir a recuerdos de esta vida, pero a los de las pasadas pudo enseguida. Es diferente en cada persona.

Vos hablás de Dios: ¿cómo se conjuga la reencarnación con este Dios?

LH: Yo respeto todas las religiones y tengo un criterio muy amplio. Además de mi formación católica, pertenezco a un centro de yoga del maestro Yogananda, donde aprendí sobre estos temas. Gracias a estos conocimientos pude conjugar el mundo de la psicología con el de la espiritualidad, y trabajar con algo muy positivo. Considero que la espiritualidad tiene una relación con la comunicación. Cada cual tiene su propio lenguaje y su propio modo de comunicarse; del mismo modo, cada cual tiene su propio camino para conectarse con Dios y con su esencia. Lo importante es que todos retomemos ese camino que muchas veces ha quedado relegado por la vida terrenal, y las regresiones son una herramienta que nos ayuda a retomar este sendero de espiritualidad.

Hace poco publicaste tu libro *Viajando a las Vidas Pasadas*. ¿Cómo es sacar a la luz un tema tan controvertido como este?

LH: Es algo que va surgiendo naturalmente. La pauta la dan los niños. Hoy un paciente me contaba que su hijo de 6 años le dijo, cuando lo estaba retando, "yo siempre hago lo que ustedes dicen,

pero nunca puedo hacer lo que yo quiero. Esta es la peor de mis vidas". (Risitas). Otro paciente me contaba que de chica le agarraba la cara al papá y le decía: "Papi, yo te conozco, pero vos tenías otra cara". **Los chicos espontáneamente empiezan a hacerse preguntas, a recordar. Es una pauta de que estamos evolucionando a tener otra conciencia, de que el presente no es lo único que vivimos.** Hay cosas que se van viviendo, pero que muchas veces no se dicen por miedo, porque si digo eso van a pensar que estoy loco. Así como en la época victoriana Freud fue cuestionado frente al concepto del inconsciente, ahora surge esta idea, y está bien que se cuestione.



Lo mismo le tocó hacer en su tiempo a Brian Weiss. ¿Cómo fue prepararte con él?

LH: Muy emocionante. Había leído su libro siete años atrás, pero nunca pensé que podría llegar a ahondar tanto, a utilizar su técnica. En 2000 empecé a adentrarme en el tema. Como a la mayoría de los argentinos, me costó alcanzar mi sueño y poder conocerlo, por cuestiones económicas, situaciones personales. Me perdí su visita en 2001, pero cuando vino en el 2006 dije "ahora voy". Fui a Mar del Plata y tuve una charla con él antes de que diera el workshop, y fue sumamente emocionante. Me conmovió mucho verlo, al punto que no podía ni hablar. Le dije que me interesaba mucho trabajar con esta técnica, y me respondió que me ayudaría a prepararme. Entonces me decidí a hacer el entrenamiento con él en agosto de ese mismo año.

¿Qué rescatás del tiempo en que pudiste trabajar con Weiss?

LH: Su humildad, su serenidad. Él, siendo jefe de Psiquiatría y habiéndose recibido con honores, tuvo la humildad de hacerse preguntas, de estar siempre abierto frente a las cosas que pasan. Conocerlo y participar de su entrenamiento fue una de las experiencias más felices de mi vida.

¿Por qué le recomendarías a la gente animarse a probar esta técnica?

LH: Para tener más libertad, más conocimiento y más amor, hacia uno mismo y hacia los demás. Como dice Lerner, "¿quién maneja la balanza del bien y el mal?". Nosotros lo hacemos. Esta terapia nos da libertad, porque nos da conciencia. Para no dar por sentada esta vida, porque es una oportunidad valiosa: no la desperdicies. También nos ayuda a evaluar las consecuencias de nuestras acciones. Todo pasa por un motivo, porque nuestros pensamientos, acciones y emociones tienen consecuencias: eso es la ley del Karma. Las regresiones nos dan la posibilidad de ser más responsables, más libres y de aprovechar todas las oportunidades para expresar amor y recibirlo.