

Eres uno de los primeros renacedores. ¿Qué has aprendido de los estudios que hiciste en psicología perinatal?

Pienso que todos estamos conectados. Aunque nos sintamos separados, solos o abandonados, son tan solo sentimientos basados en recuerdos del pasado y no en la realidad del momento presente. He aprendido, por ejemplo, como el viaje desde el útero de la madre hacia el mundo, deja unas huellas psicológicas que siguen resonando en nuestras relaciones de adultos. Podemos sufrir una ruptura con nuestra pareja, pero en realidad el dolor más profundo, es una sensación de separación no resuelta de momentos como, por ejemplo, cuando te cortaron el cordón que te vinculaba a tu madre nada más nacer, o del hecho que tu padre no estaba presente durante tu infancia. Como adulto nos podemos sentir rechazados o no deseados, pero es muy probable que estemos proyectando nuestras sensaciones tempranas de no ser bienvenidos o amados en el comienzo de nuestra vida prenatal.

¿Qué beneficios tiene el rebirthing o renacimiento?

Como renacedor, mi primer trabajo es guiar a la gente a seguir su respiración durante un viaje que les apoya a ser

más consciente de su historia de nacimiento y de cómo sus orígenes influyen su experiencia en la vida. Además, ayudo a la gente a sanar antiguas heridas, memorias escondidas y traumas reprimidos, para que hagan las paces con el inicio de sus vidas, incluyendo la relación con sus padres y hermanos. Cuando los problemas del pasado están resueltos, ya no se repiten en las relaciones actuales. Adicionalmente, dado que el nacimiento es nuestra primera transición en la vida, cuando lo entendemos y nos reconciamos con él, experimentamos una profunda transformación espiritual que afecta nuestra percepción de las cosas. Llegamos a ver la vida más como un placer, que como una lucha; y más como un premio, que como un castigo.

En noviembre, vas a Barcelona para liderar un taller sobre la "Autoestima en las relaciones". ¿Puedes hablarnos un poco más de ese tema?

En 1998, creé el Proyecto de Autoestima Internacional (International Self-Esteem Project) para ayudar a hombres, mujeres y niños a través del mundo a aumentar su autoestima. Pienso que hay un malentendido importante en relación a este tema. La mayoría de la

gente piensa que la autoestima significa confianza en si mismo, pensar bien de si mismo e, incluso, sentirse superior a los demás. Esto es una sensación de identidad falsa que nada tiene que ver con la autoestima. No es más que arrogancia y egoísmo. Cuando crecemos, formamos gradualmente nuestra persona, de manera separada, para poder independizarnos de la unidad familiar. Muchas veces pensamos que la independencia es autoestima. Tener una percepción sana de si mismo, de su identidad egoísta puede parecer como conocerse a si mismo. Nos sentimos autosuficientes, no necesitamos a nadie, y en cierta medida, nos sentimos libres. Es una etapa necesaria, pero en realidad, solo es la mitad del camino. La otra mitad requiere una autoestima espiritual, con la conciencia de que todos estamos conectados; tal y como es el planeta, somos parte del entorno y la ecología humana. Como dijo un poeta: "No hay un hombre aislado completo por si mismo" En realidad, una autoestima responsable corresponde con un "nosotros" y no con un "yo". Es viendo a los demás, como nos volvemos nosotros mismos.

“PIENSO QUE TODOS ESTAMOS CONECTADOS. AUNQUE NOS SINTAMOS SEPARADOS, SOLOS O ABANDONADOS, SON TAN SOLO SENTIMIENTOS BASADOS EN RECUERDOS DEL PASADO Y NO EN LA REALIDAD DEL MOMENTO PRESENTE. “

¿Cuáles son algunas de las claves de una relación exitosa?

Pienso que es importante tener una relación basada en un SI/SI y no en un SI/NO, es decir, una relación en donde los dos escuchan su propio corazón, diciéndose SI a si mismos, en lugar de negarse para complacer al otro. Si decimos SI a nuestra pareja pero nos decimos NO a nosotros mismos, nuestro amor es solo una mentira. El amor

verdadero no esta basado ni en disminuirse ni en sacrificarse a uno mismo para recibir aprobación. Está anclado en igualdad, honestidad y respecto. Amar-nos a nosotros mismos y extender ese amor a otra persona, es lo que crea una buena fundación.

¿Es cierto que una relación es buena cuando hay un compromiso del 50% entre los miembros de la pareja?

Una buena relación está basada en un compromiso al 200%. Cada persona toma la responsabilidad del 100% de su experiencia en la relación. El resultado es el 200%. Nadie es una víctima. Incluso, si tu compañero actúa injustamente, piensas, ¿Por qué estaré atrayendo este comportamiento?, ¿Qué puedo aprender de esta situación? Cuando nos hacemos dueños al 100% de nuestra relación, ganamos todavía más. Por ejemplo, mi esposa y yo tenemos cada uno un coche. Lo que, al parecer son dos coches en total. Pero ambos somos dueños de cada coche. Como nos cambiamos los coches con frecuencia, conduciendo ambos coches, parece como si cada uno de nosotros tuviera dos. Es como si entre los dos tuviéramos cuatro coches. Esto es un ejemplo práctico y cómico de la relación al 200%. Es algo cuántico y no lineal.

¿Qué más cosas son importantes?

Desde luego, uno nunca puede poseer a la otra persona. Muchas personas tratan de poseer a su pareja. Esta necesidad de controlar viene de la inseguridad y del miedo de perder. Puede conducir a competiciones, a celos y a traición. Cuando uno desarrolla su autoestima espiritual, se siente seguro en si mismo y conectado a su pareja, y de esta manera, una confianza profunda y durable puede crecer.

¿Qué nos puedes decir sobre la comunicación?

Es todo un arte. A menudo, la gente tiene la sensación que su pareja no le escucha y no le entiende. Es muy importante poder desarrollar la capacidad de escuchar realmente, incluso ir más allá de la escucha, para entender lo que otra persona quiere transmitir detrás de las palabras. Debemos aprender a "leer" a las personas. Al mismo tiempo, cuando somos nosotros los que estamos comunicando, es necesario escoger las palabras con cuidado, expresar lo que sentimos y pensamos sin acusar a la otra persona. El ataque siempre crea la defensa, dando como resultado el conflicto en lugar de la conexión. Y si nuestra comunicación no funciona, es importante parar, tomarse tiempo para

“UNA BUENA RELACIÓN ESTÁ BASADA EN UN COMPROMISO AL 200%. CADA PERSONA TOMA LA RESPONSABILIDAD DEL 100% DE SU EXPERIENCIA EN LA RELACIÓN. EL RESULTADO ES EL 200%.”

calmarse, y volver a empezar.

¿En tu seminario, nos enseñarás cómo hacer todo esto?

Absolutamente. Una cosa es leer sobre ello en mis libros o artículos, pero el taller aporta un aprendizaje mucho más profundo y una experiencia directa de crecimiento. Tendrás la oportunidad de practicar buenas técnicas de relación con otros participantes, así como ser guiado y apoyado directamente por mí. Estarás rodeado de una energía de apertura a la vida y de sanación muy elevadas. La lectura puede inspirarte. La experiencia puede transformarte.

¿Para terminar, le gustaría decir algo más a nuestros lectores?

Nunca subestimarse de lo que eres capaz. Como dije antes, lo que somos es el proceso de convertirnos en nosotros mismos. Quienes somos al final de cada jornada es el resultado de todas las elecciones que hemos hecho durante el día. Se agradecido por tus éxitos. Crece de tus errores. Y hallazgo el compromiso de ser el mejor uno mismo posible. En definitiva, somos el regalo de Dios al mundo y el mundo es el regalo de Dios hacia nosotros ■

Véronique Batter

[Contactos](#)

