



Sandra Idrí es una psicóloga experta en regresiones que, desde su consulta en el municipio tinerfeño de Candelaria, afirma haber devuelto la tranquilidad y la autoestima a muchas personas que arrastraban miedos y temores desde pequeños y que desconocían. / R. DIONIS

Regreso al pasado

► Son muchos los que consideran que sólo volviendo a los momentos que marcaron nuestra infancia podremos solucionar algunos de los problemas que de adultos nos atormentan sin saber por qué. Puesta en duda por muchos y defendida por muchos más, la regresión se erige como una técnica más dentro de la psicología.

■ G. MAESTRE, S/C de Tenerife

Regresiones, hipnosis, técnicas de relajación. Son muchos los que desconfían de estas prácticas y las consideran un auténtico "engañabobos", pero lo cierto es que forman una parte importante de la psicología, o al menos eso es lo que opina la psicóloga tinerfeña especialista en regresiones, Sandra Idrí.

"Mucha gente confunde lo que es una regresión con la hipnosis y con lo que tiene que ver con las supuestas vidas pasadas, y por eso muchos no creen en ello, fundamentalmente porque el enfoque que se suele hacer lo relaciona con el esoterismo y la farándula. Además, la hipnosis habitualmente aparece en shows y eso tampoco favorece", señala Idrí.

Y es que para practicar una regresión no es necesaria la hipnosis. Los estados de conciencia pueden ser inducidos y no hace falta llegar al estado de ondas cerebrales que se tiene hipnotizado, en el que casi se pierde la conciencia, para tener una regresión.

"Cada hemisferio cerebral tiene distintas funciones y se les pueden estimular más o menos. Cuando alguien está en un estado de relajación, el que está estimulado es el derecho, mientras que el izquierdo está más desconectado, y esto hace que tengamos un estado de conciencia u otro. Con carácter general, el que más utilizamos, el que trabaja con mayor intensidad es el izquierdo porque es el que conlleva el habla, la lectura, la escritura, la parte la numérica, etc. de manera que durante el día a día lo potenciamos más que el derecho, que es donde se concentra la creatividad, el inconsciente, lo simbólico y artístico y la intuición", explica Sandra Idrí. La importancia de la técnica de la regresión es que permite llegar

al hemisferio derecho y con ello a casi todos los acontecimientos traumáticos que vivimos durante nuestra infancia, ya que se alojan ahí, lo que hace que con el paso del tiempo tengamos tendencias de personalidad, pensamientos y conductas que no sabemos de dónde vienen.

"La regresión forma parte de la psicología transpersonal, es decir, de aquella psicología que estudia algo más que lo que es la mente. Estudia las emociones, el cuerpo, etc. Es una técnica muy utilizada por los psicólogos que estudian el inconsciente además de lo consciente", señala Idrí que añade que "yo veía que sólo tratando la parte consciente era más difícil conseguir resultados. Es difícil solu-

cionar un problema del que no se conoce su origen sólo hablando. No digo que sea imposible sino que es más difícil de conseguir resultados eficaces".

No sólo es volver

Para los defensores de la regresión, ésta es una de las mejores opciones que existen para descubrir por qué algo que se quiere cambiar de una forma de ser, no se puede por más esfuerzos que se lleven a cabo.

"Normalmente estos casos tienen que ver con episodios de maltrato o abuso sexual. Hay que pensar que para un niño sus padres son como dioses y si ellos no están

contentos con él y le dicen que no sirve, pues él piensa que efectivamente no sirve. El hemisferio izquierdo se desarrolla hasta los siete u ocho años, hasta ese momento es el hemisferio derecho el que lo ocupa todo y hace que no se tenga desarrollada suficientemente la capacidad de entender lo que sucede".

Respecto a los abusos sexuales, Sandra Idrí considera que "la tendencia de las mujeres es o el rechazo a los hombres o todo lo contrario, es decir, estar siempre dispuesta porque no fueron capaces de decir que no en su día y ahora no pueden".

Pero, ¿entonces realmente qué se consigue con las regresiones? Pues parece ser que volver al momento en el que se tuvo una experiencia traumática, con la perspectiva de un adulto, ayuda a analizarla y modificarla.

"No se trata sólo de regresar al momento, sino de reestructurarlo, visualizarlo y modificar el comportamiento que en su día se tuvo y que ha generado el problema. Se trata de verse a sí mismo atajando el problema, identificándolo y superándolo. Eso hace que la persona cambie y con ella todo su contexto", explica la experta.

"Muchas personas están continuamente en regresión y no lo saben", señala Idrí, que lo explica con un ejemplo: una persona que tiene fobia a los ascensores está en continuamente en regresión porque racionalmente sabe que no va a pasar nada, que la probabilidad de que se vaya la luz y se quede atrapada es muy pequeña y que tiene que meterse y punto, pero algo se lo impide y no sabe exactamente qué. El pensamiento lógico no le sirve para superar ese miedo y eso es porque está atando vivencias, miedos o emociones del pasado con el presente".

Recomendaciones

■ La regresión es una técnica de la que se puede beneficiar prácticamente cualquier persona mayor de 16 años. Sólo está desaconsejada para los enfermos de esquizofrenia o en aquellas personas que tengan alguna dolencia cardíaca de importancia, debido a que regresar a un episodio traumático les puede conllevar a que se desencadenen emociones muy fuertes.

■ Ante la necesidad de poner solución a algún trastorno emocional, el primer consejo es siempre acudir a un psicólogo, no obstante, Sandra Idrí recomienda que, con carácter general y ante una situación estresante, la persona trate de relajarse e intente visualizar las situaciones de una forma más desapegada. "Dar un paso atrás para ver las cosas con otra perspectiva, como si le estuviera pasando a otra persona". Además, es positivo concentrarse y tratar de averiguar a qué puede ser debido nuestro problema, y para ello es positivo desarrollar actividades que potencien el hemisferio derecho, como por ejemplo, el arte, bailar, cantar, pasear, escribir, pintar, etc. Esto favorece la perspectiva desapegada y se es más objetivo, porque es más fácil tomar decisiones y cambiar de actitud.

■ En cualquier caso, señala Idrí, siempre es bueno tomarse tiempo, frenar la situación que nos preocupa para decidir qué hacer y hacia dónde la queremos llevar, "porque no sirve sólo darse cuenta de que hay un problema, hay que hacer algo para solucionarlo".

UNIÓN EUROPEA

Lanzan una campaña para prohibir un repelente auditivo

■ EFE, Bruselas

El ministro de Juventud de Valonia (sur de Bélgica), el socialista Marc Tarabella, presentó ayer una campaña pública que busca prohibir en la Unión Europea (UE) el aparato contra el vandalismo juvenil basado en un repelente auditivo.

Instalado en la puerta de comercios, sucursales bancarias u otros establecimientos privados, el producto consiste en una caja altavoz que emite un desagradable pitido graduable y que, en sus umbrales más bajos sólo es percibido por los oídos más jóvenes, desde bebés a veinteañeros.

La empresa británica que lo fabrica ha vendido ya unos 3.500 aparatos en el Reino Unido bajo la marca "Mosquito", según la organización Triangle Rouge. Pero el producto puede comprarse en internet y ha llegado ya a los mercados holandés, belga o francés.

Los responsables de Triangle Rouge, organización dedicada a la lucha contra la discriminación, sostienen que el "Mosquito" trata a los jóvenes como "parásitos dañinos y obedece a las ideas fascistas más cínicas", por lo que han solicitado formalmente su prohibición.

ONU

Varios premios Nobel exigen más implicación en seguridad vial

■ EFE, Ginebra

Las Naciones Unidas deben adoptar medidas urgentes para hacer frente a la lacra de los accidentes de tráfico, una epidemia mundial tan mortal como el sida, la tuberculosis y la malaria, pidió ayer un grupo de laureados con el Premio Nobel.

En una carta abierta de cara a la sesión que la Asamblea General de la ONU dedicó a la seguridad vial, las personalidades firmantes explicaron que a menos que se tomen medidas, 20 millones de vidas se perderán desde el 2000 hasta el 2015.

Cada año, más de 1,2 millones de personas mueren en el mundo por accidentes de tráfico y otros 50 millones resultan heridas, recuerdan los firmantes, encabezados por el ex presidente de EEUU Jimmy Carter, el arzobispo Desmond Tutu y el presidente de Costa Rica, Oscar Arias.

Los accidentes de tráfico constituyen la primera causa de mortalidad de los niños y jóvenes entre 10 y 24 años, afirman estos premiados, y piden a los Estados miembros que voten a favor de una resolución que centre el enfoque internacional sobre el problema.