

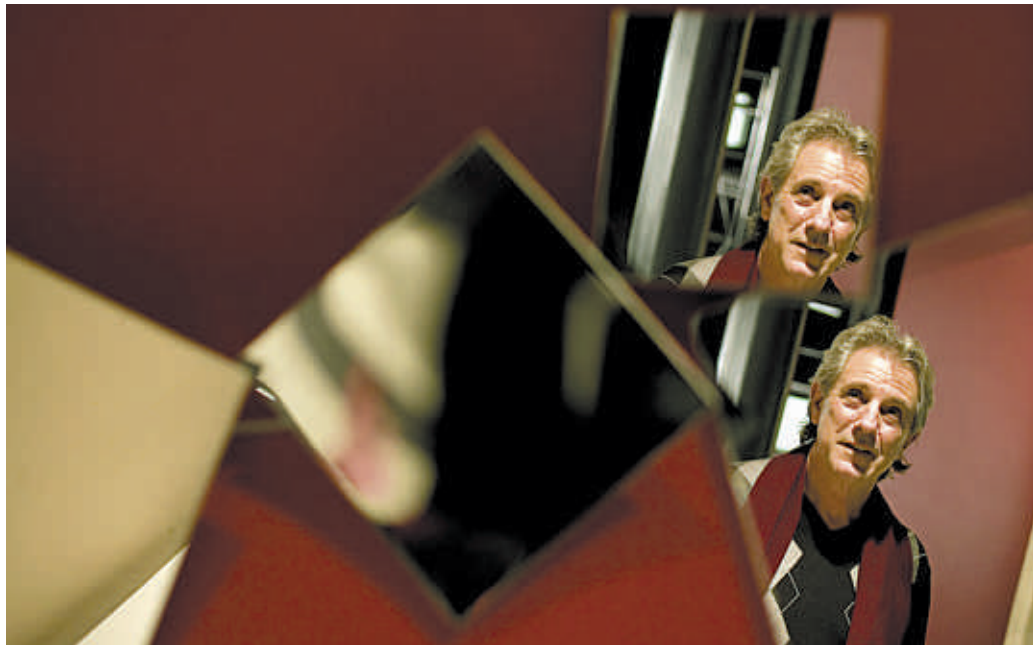
Bob Mandel, pionero de la terapia del 'rebirthing' (renacimiento)



VÍCTOR-M. AMELA IMA SANCHÍS LLUÍS AMIGUET

Tengo 64 años. Nací en Nueva York, vivo en Connecticut. He creado el Proyecto Internacional de Autoestima y promuevo el 'rebirthing'. Estoy casado con Mallie desde hace 32 años. Tengo dos hijas y cuatro nietos. Voté a Obama. Las religiones separan el espíritu universal

“¿Qué te pasó a ti en tu nacimiento?”



ALEX GARCIA

Autoestima

Bob Mandel sonríe, relajado. Acaba de impartir uno de sus talleres de rebirthing y autoestima, que lleva por el mundo desde hace 32 años. Su ilusión ahora es fundar una red de escuelas que enseñará a construir relaciones de pareja felices: “¡Nadie nos ha enseñado nunca algo tan importante! Nos apañamos con lo que aprendemos en la tele, en el cine, en casa..., lo que es una pobre preparación”, subraya. Le señala el alto índice de separaciones y divorcios y me asegura que eso dejaría de ser así si estuviésemos reconciliados con nosotros mismos... Él ha construido una pareja largamente feliz y proclama con convicción que todos podemos. Y me remite, para más detalles, a Marialuisabecerra.com.

Qué es esto del *rebirthing*? Una poderosa técnica de respiración capaz de restañar tus heridas psíquicas. ¿Por qué *rebirthing*, por qué *renacimiento*? Porque son heridas enraizadas en tu vida prenatal y en tu nacimiento... ¡y puedes superarlas!

¿Dice que nacemos heridos? Todos los miedos, depresiones e inquietudes de la madre encinta se imprimen en el feto y moldean su personalidad básica. Y después de esto, al nacer, este mundo te recibe como si fueses una enfermedad: te separan de mamá, te ciegan luces de neón, te ensordecen ruidos, te palmotean, te hacen sentir que estás en grave peligro...

¿El recién nacido no se entera de nada? ¡Sí se entera! Todo le hace sentir que algo anda mal, todo es amenazante, ¡un shock...! Y todo lo que sucede en momentos tan tempranos ¡queda memorizado en sus células! ¿Qué te pasó a ti en tu nacimiento?

¿A mí? Ya digo que no recuerdo nada. Pues mediante unas sesiones de *rebirthing* podrás reflatar aquellas vivencias hoy en tu inconsciente, y sentir cuáles son tus heridas, y entenderlas, y comprender cómo todo aquello ha ido llevándote hasta aquí.

¿Y eso me servirá para mejorar algo? Sí, porque te llevará a modificar actitudes. Y comenzarás otra vida: muerto tu antiguo ser, habrá nacido otro. ¡Habrás renacido!

Si yo fuese científico, investigaría qué fundamento tiene esto que me explica. Y lo hace el biólogo celular Bruce Lipton: actitudes de la madre afectan al ADN fetal.

¿Y cómo puede repararnos una simple técnica de respiración?

Tumbado, respirarás con cierto ritmo e intensidad durante más de una hora: la sangre llevará ese oxígeno a las células, se despertarán memorias mentales, físicas y emocionales... Quizá rompas a llorar. ¡Sentirás que un volcán de energía te limpia desde dentro!

Cuénteme algún renacimiento real.

¡Miles, durante 32 años! Recuerdo a una chica a la que sus sucesivas parejas no le duraban más de nueve meses... Mediante el *rebirthing* supo que su padre murió el día en que ella nació. Su madre sólo le contó que él se había ido a un largo viaje. En sus relaciones, ella rehacía sus nueve meses con padre.

Qué misterioso...

Así funcionamos. Cuando ella entendió qué le pasaba, dejó “partir” al padre muerto... y hoy mantiene una feliz relación de pareja.

¿Nuestra vida prenatal y nuestro nacimiento influyen en nuestra vida de pareja?

El nacimiento nos imprime el trauma de la separación, una ansiedad que menoscaba nuestra autoestima..., lo que marcará nuestros emparejamientos: ¡la baja autoestima es el primer escollo para una feliz relación!

¿Y cómo maximizar la autoestima?

Desoiga a quien diga que no hay que acunar, abrazar y acariciar a los bebés. ¡Nada hay que imprima más seguridad al bebé, base de su futura autoestima, que abrazarle!

¿Y qué consecuencias puede tener que de bebés no nos diesen esa seguridad?

Nos fallará la capacidad de crear intimidad, y eso fragilizará nuestras relaciones de pareja. Y anidaremos una rabia que podría derivar en agresividad, conductas antisociales...

¿Tiene remedio?

¡Sí! Podemos enseñar a los niños, a los padres, a las parejas... a desarrollar una autoestima sana, no egotista: es la autoestima que no acaba en ti, que se expande a los demás, que crece mediante la relación con el otro.

Porque si no reparamos eso, ¿qué?

Si uno se siente inferior, empieza a perder al otro: el otro empieza a mirar afuera, se abre el círculo de los celos... Con autoestima ¡buscas una relación de calidad!

Ajá. ¿Y usted la tiene?

Yo era un escritor de éxito, y en el mismo año murió mi padre, me abandonó mi esposa y cayó un rayo en mi casa que la incendió y destruyó mis escritos. ¡El universo me empujaba a cambiar mi vida!: exploré filosofías, terapias..., y di con Leo Orr y el *rebirthing*. Allí conocí a Mallie: ambos renacimos juntos ¡y llevamos juntos 32 años!

Pues las separaciones y divorcios siguen creciendo y creciendo...

Mallie y yo decidimos construir algo distinto: ni una pareja larga pero aburrida, ni una pareja intensa pero breve. ¡Queríamos un largo y apasionado romance! Y lo tenemos.

¿Cómo lo han hecho?

Cada mañana, al levantarnos, nos metemos en el jakuzzi, nos miramos y decidimos si seguir juntos ese día. Así, nuestra relación es siempre de un solo día...

¿Y si un día uno está de mal humor?

“Luego te digo”, le dices al otro... “Tal vez prefieras hoy no estar conmigo”, te responde el otro.

¿Y si un día ella dice: “Adiós, Bob”?

Sucedió: “Me voy”, anunció Mallie una mañana, y cerró la puerta y se fue calle abajo. “No puede alejarse de mí si la sigo”, reflexioné. Y me pegué a ella durante una, dos, tres calles... ¡A la cuarta ya estábamos riendo!

¿Y si hubiesen sido diez calles?

¡Yo hubiese caminado para siempre!

Tres consejos para durar en pareja.

Sanar la separación del nacimiento. Sanar tu relación con tus padres. Sentirte seguro, autónomo, libre. ¡Sólo así podrás construir una pareja sin sentir la pulsión de huir!

¿Desaparecería la violencia doméstica, dejarían los hombres de matar mujeres? Son hombres sin autoestima en busca de atención. Los focos de la prensa no ayudan.

VÍCTOR-M. AMELA

Sólo tienes 5 días

para conseguir alguno de los 25 millones de décimos premiados. Anímate.

Loterías y Apuestas del Estado

22 DE DICIEMBRE
SORTEO EXTRAORDINARIO DE NAVIDAD

