



EZOTERIKA 22. 09. 2010

Regresní terapie léčí duši i tělo

Hlubinnou regresní terapií lze vyléčit téměř všechny psychické a na ně navazující fyzické bolesti, které nemají fyzický původ, včetně těch, u kterých...

Regresní terapie neboli „Hlubinná abreaktivní psychoterapie“ je metoda, díky které je možné vyhledávat v paměti traumata, která jsou zdrojem současných psychických či fyzických potíží.

Co lze vyléčit regresní terapií

Hlubinnou regresní terapií lze vyléčit téměř všechny psychické a na ně navazující fyzické bolesti, které nemají fyzický původ, včetně těch, u kterých není známa příčina. Jsou to například:

- různé druhy fobií - ze zvířat, hmyzu, hadů, uzavřených i volných prostor
- hrůzy, děsy, panická chování, přehnané a nepřiměřené reakce

- strachy - z výšek, hloubek, z minulosti, budoucnosti, ze smrti, z vody, ze zvířat, z lidí, o život, z jízdy v autě, apod.
- třes a nervozita z neznámých důvodů, nedostatek sebevědomí, tréma
- pocity bezmoci a nejistoty, vztek, lítost, smutek, deprese, vnitřní napětí, pocit že nemá cenu žít
- deprese po odchodu nebo úmrtí blízké osoby
- nevysvětlitelné a stále se vracející nemoci a bolesti, vracející se bolesti po úrazech a operacích
- alergie, ekzémy, astma, lupenky
- migrény, bolesti hlavy, zad, nohou, kloubů, žaludku
- neurózy, poruchy spánku, psychózy
- různé typy závislostí, pokud nejsou léčeny ústavně
- závislost na jídle, vyjídání ledničky, mentální anorexie, bulimie
- závislosti na dětech, na partnerovi, rodičích, vztahové problémy

Co je to regresní terapie

Klient si pod vedením terapeuta vybaví určitý paměťový záznam z minulosti a terapeut za pomoci metody regresní terapie zamezí jeho působení. Znovuprožitím situace bez původního zdroje bolesti se zpracovává a odstraňuje problém během průběhu terapie. Klient tak má nahrazenu původní stresující událost obsahově totožnou událostí, ale nyní již bez traumat, která byla příčinou současných jeho zdravotních potíží.

Úloha paměti v regresní terapii

Hlubinná regresní terapie je založena na znalosti fungování lidské paměti, psychiky i těla. Mnohé psychické a psychosomatické problémy tkví v tom, že člověk prožil v minulosti (a je jedno, jak je ta minulost daleko) stresující situaci, kdy byl v tzv. stavu zúženého vědomí. V takovém stavu se do paměti ukládá nejen situace sama, ale také všechny informace o stavu organismu a těla. To může být bolest, třes, zima, bušení srdce apod., z emocí strach, úlek, lítost a cokoliv dalšího. Kromě toho se ukládají i tzv. posthypnotické sugesce, tj. vše, co člověk v daném stavu slyšel, na co myslel, atd. Všechny tyto stavy se opětovně vybavují v KAŽDÉ situaci, která něčím připomíná původní událost. To je tzv. asociativní vlastnost paměti.

Je důležité zpracovat vzpomínky

Kámen úrazu je v tom, že na původní událost si vědomě nemusíme pamatovat, ale pokud dojde k tzv. restimulaci, čili k probuzení vzpomínky, mysl i tělo si ji stále přehrává. Z toho pak pramení nevysvětlitelné bolesti a psychické problémy, které se objevují zdánlivě bez příčiny. Bohužel sami už neustoupí, nedají se zahnat zpěta promítají se do života člověka, aniž by byl znám jejich původ a zdroj. Snaha racionalizovat problém tím, že si řeknete "to už je dávno" nebo "to už přebolo" se ukazuje jako zcela falešná a neúčinná. Bez důkladného zpracování minulých zážitků jsou všechny vzpomínky v podvědomí uloženy jako časovaná bomba a čekají na probuzení. A síla probuzeného problému není příliš závislá na tom, v jak vzdálené minulosti je jeho příčina.

Jak probíhá sezení

✖ Problém, který se má řešit, navrhuje klient dle svých momentálních potíží a terapeut stanovuje postup sezení, seznámí klienta s jednotlivými fázemi terapie a se způsobem spolupráce. Klient se pohodlně usadí nebo si lehne, zavře oči a nechá se vést terapeutem. Spolu se oba snaží najít traumatickou událost, která způsobuje nynější potíže. V průběhu sezení je klient veden k tomu, aby si sám dobře uvědomil a pochopil, proč jeho potíže vznikly, za jakých okolností a čeho jsou následkem.

Terapeut vše, co klient vypráví, podrobně zapisuje nebo nahrává. Kontakt mezi klientem a terapeutem není jen verbální, ale i mentální, přičemž platí zásada, že vše, co bylo vyřčeno klientem při sezení, zůstává mezi nimi a nebude nikdy terapeutem zneužito. Terapie je ukončena po odstranění všech příznaků traumatu, počet a rozsah sezení odpovídá velikosti a množství řešených potíží.

Jsou minulé životy pravda?

Při hlubinné regresní terapii se zcela běžně pracuje s tzv. "minulými životy." Jedná se o vybavování zážitků, které se jeví jako z jiného života. Ať už je to pravdivé nebo jen symbolické vyjádření našeho problému, podstatné je praktické hledisko - opětovné prožití "minulého života" vede k tomu, že zmizí problém v přítomnosti. A to je hlavním kritériem úspěšnosti metody.

Přivtělené duše

Občas se narazí na další jev, známý pod názvem "přivtělené duše." Opět to může být reálný problém nebo jen výtvar lidské mysli, ale zase platí to, že po odvedení "přivtělené duše" dojde k odstranění řady problémů, jako například stěhovavých bolestí neznámého původu, strachů, nespavosti, atd.

Regrese není hypnóza

Regrese se neprovádí v hypnóze ani jiném změněném stavu vědomí. Je to "jen" dobře a odborně vedené vzpomínání na minulé zážitky a jejich vědomé zpracování. Klient je v průběhu celé terapie při plném vědomí a vše si na konci pamatuje, ale tyto vzpomínky již nejsou zdrojem stresu, ale naopak prožitou zkušeností, která patří minulosti. Případná obava, že by klient mohl zůstat v některém z minulých životů je naprosto zbytečná, nemůže se tak stát, nejedná se o hypnózu ani o žádné „gumování vzpomínek“. Zároveň není na místě ani obava o to, že by vybavení si nepříjemné události mohlo klientovi poškodit psychiku nebo zanechat jiné trvalé následky. Nepoužívají se žádné léky ani psychofarmaka. Nikdo z této terapie neodchází poškozen, naopak se mu znatelně uleví.

Kdy je regrese nevhodná nebo se mívá účinkem

Tato metoda je zcela nevhodná pro lidi, kteří užívají dlouhodobě léky, drogy či alkohol. Také pro ústavně léčené pacienty na psychiatrii, v protialkoholní léčebně, v ústavu pro drogově závislé nebo v podobných léčebných ústavech. Riziková je tato metoda v těhotenství, kdy traumatizující události znovuprožívané matkou by mohly vnést traumata i do podvědomí dítěte u kterého nemusí dojít k abreakci. Vždy je nutný předpoklad, že dotyčný se sebou chce opravdu „něco dělat“ a ne jen čekat, co s ním terapeut provede.

Někteří terapeuti po regresní terapii používají jako podpůrný prostředek na tzv. "dočištění" emocí a psychického stavu **Bachovy kapky**. V našem obchodě si je můžete sami vybrat a nechat namíchat ZDE.