ZÁVEREČNÁ PRÁCA

**REGRESNÁ TERAPIA AKO NÁSTROJ SEBAPOZNANIA**

 **Zlatica Straková**

 **OBSAH**

**1.Úvod..................................................................................................................3**

**2.Jednoduchý model psychiky a jej fungovanie...............................................4**

**3.Základné pojmy................................................................................................5**

**4.Základné programy psychiky..........................................................................8**

**5.Prežitie...............................................................................................................9**

**6.Poznanie..........................................................................................................11**

**7.Jedinečnosť.....................................................................................................12**

**8.Ako nás formuje a ovplyvňuje prenatálne obdobie....................................14**

**9.Ako modely vytvorené v detstve vplývajú na náš ďalší život....................17**

**10.Karmické kolo utrpenia .......................................................................... ...21**

**11.Sebapoznanie v častiach nevedomia...........................................................25**

**12.Záver..............................................................................................................29**

**13.Použité zdroje...............................................................................................30**

 **Úvod**

 Naša existencia tu na tejto zemi má svoj účel, hlbší zmysel, kvôli ktorému sme tu v tomto nekonečnom kole znovuzrodení. Ustavične sa učíme, poznávame

a zužitkovávame poznanie ku ktorému sme dospeli, aby sme sa posunuli vo svojom vývoji ďalej. Ako jednotlivci aj ako celok sa sále viac takto približujeme k svojej podstate a  poznaniu toho KTO sme a prečo sme.

 Sebapoznanie nie je len o poznaní seba v zmysle svojho charakteru, svojich vlastností, daností , kvalít, schopností či možností v tomto živote.

Ale aj ako poznanie seba, ako nekonečnej duchovnej bytosti v nekonečnom a tajomnom Vesmíre v ktorom žijeme, kde všetko zo všetkým súvisí, kde nič nefunguje osamotene a kde všetko tvorí jeden ohromný a dokonalý celok.

Poznanie seba, ako bytosti prechádzajúcej množstvom životov, množstvom foriem a podôb s množstvom skúseností a lekcií, ktoré nám umožňujú stále viac a viac priblížiť sa k sebe, k svojej podstate, k tomu, KTO skutočne sme.

 Vo svojej práci vychádzam z osobných skúseností, ako terapeutických, tak aj ľudských a zaoberám sa v nej sebapoznaním a sebapoznávaním z hľadiska regresnej terapie a jej techník.

 Na základe jednoduchého modelu fungovania ľudskej psychiky a jej mechanizmov a tak isto na príkladoch z praxe, sa pokúsim ukázať, ako nás ovplyvňujú a modelujú jednotlivé vývojové obdobia resp. prežitky z týchto období.( prenatálne obdobie, detstvo)

 Ďalej ako nás ovplyvňujú karmické väzby a udalosti z dávnej minulosti - minulých životov. Ako nám poznávanie častí nevedomia umožňuje poznávanie a lepšie chápanie seba a tohto Vesmíru. A ako nám v našom živote a v sebapoznávaní aj vďaka regresnej terapii, pomáha práve uvedomovanie si týchto súvislostí.

Zároveň chcem týmto poďakovať svojmu učiteľovi Patrikovi Bálintovi a všetkým svojim kolegom a spolubojovníkom na ceste sebapoznania.

 S úctou a láskou

 Zlatka ☺

 **MODEL PSYCHIKY**

 Na tomto jednoduchom modely psychiky môžeme vidieť vzájomné prepojenie medzi vedomím, podvedomím a nevedomím.



 Psychika sa skladá z 3 časti **Vedomia, Podvedomia a Nevedomia** medzi ktorými neprestajne prebieha tok informácií.

Z regulátorov a receptorov prúdia informácie do podvedomia spolu z informáciami z pamäte alebo nevedomia, kde sa spracovávajú,  vyhodnocujú a následne sa posúvajú do vedomia.

 **ZÁKLADNÉ POJMY**

 Pre ľahšie pochopenie fungovania celého tohto mechanizmu je dobré si zadefinovať jednotlivé pojmy.

 **Psychika** – je nástroj duše na ovládanie tela. Je to súčet všetkých mechanizmov a procesov s určitým cieľom, ktoré sprostredkovávajú riadenie a prežívanie tela vzhľadom k duši. Inak povedané, naša duša prostredníctvom psychiky komunikuje s naším telom.

Psychika je pojem zhrňujúci všetky duševné obsahy a funkcie človeka- teda nielen to, čo si myslíme a robíme, ale aj to, akým spôsobom myšlienkové informácie spracovávame, teda samotný proces tohto spracovania.

 Informácie sú prijímané prostredníctvom tzv. Regulátorov a Receptorov.

**Regulátory (R)** – regulujú všetky procesy, ako sú tlak, tep, pH a iné, v každej bunke nášho tela.

**Receptory** **(R)** našich zmyslov ( zrak, chuť, čuch, hmat, sluch) zase poskytujú informácie, ktoré pomocou nich prijímame.

 Pomocou receptorov a regulátorov , ktoré sú v našom tele a ktorých sú desiatky tisíc, „zbierame“ informácie, ktoré sa následne dostávajú do nášho podvedomia.

Podvedomie tieto informácie spracúva zároveň s informáciami, ktoré sa dostávajú z pamäte na základe asociácie a podobnosti s informáciami, ktoré prichádzajú od receptorov a regulátorov.

 **Filtre vedomia FV a Filtre podvedomia FP** – neprestajne prepúšťajú informácie z nevedomia do podvedomia ( FP) a z podvedomia do vedomia (FV). Alkohol a rôzne drogy či už chemické alebo prírodné, filtre krivia takže potom do vedomia prenikajú z podvedomia a nevedomia informácie, ktoré človek nemusí vždy zvládnuť. ( rôzne stavy, halucinácie, videnia a pod.)

 **Vedomie** – je najmenšia zložka psychiky. Môžeme ho definovať, ako súbor predstáv, pocitov, myšlienok, citov, vôle, ktoré nejaká osoba v danom okamihu o sebe svojich duševných a duchovných stavoch má.

Mne osobne sa páči definícia vedomia Christiána Wolfa: „ Vedomie je predstavovanie a v vťahovanie v čase, ktoré nám umožňuje urobiť zároveň nás samých i svet, objektom nášho poznania.“

Do Vedomia sa dostávajú informácie, ktoré boli spracované podvedomím. Sú to informácie, ktoré si práve teraz v tejto chvíli uvedomujeme.

 Čím je Vedomie rozšírenejšie, tým viac informácií z podvedomia a nevedomia môže do neho prúdiť a my tak môžeme zažívať a poznávať.

Naopak, pod vplyvom určitého ohrozenia nastane zúženie vedomia, vtedy prenikajú do vedomia len informácie týkajúce sa tohto ohrozenia.

 Zúžené vedomie zamedzuje uvedomovanie si ďalších informácií, ktoré pri ohrození prebiehajú, a tak sa môže stať, že nás táto udalosť bude ovplyvňovať aj

v nasledujúcom prežívaní. ( dokonca až v ďalšom živote)

 **Podvedomie**- si môžeme predstaviť ako centrum, srdce našej psychiky. V psychoanalýze je podvedomie najväčší objem [psychiky](http://sk.wikipedia.org/wiki/Psychika). Podvedomie stojí v protiklade k vedomému duševnému životu a je zdrojom [libida](http://sk.wikipedia.org/wiki/Libido).

 V [psychológii](http://sk.wikipedia.org/wiki/Psychol%C3%B3gia) je podvedomie to, čo je len nedostatočne vedomé alebo čo uniká reflektovanému [vedomiu](http://sk.wikipedia.org/wiki/Vedomie). Sú to informácie, ktoré máme k dispozícii ale uvedomujeme si ich len čiastočne.

 Spracovanie informácií v podvedomí je zariadené tak, aby nebol ohrozený žiaden aspekt nášho života v konkrétnej udalosti. Do podvedomia prenikajú všetky informácie z Regulátorov, Receptorov a Pamäte, kde sa spracovávajú a posielajú ďalej do vedomia.

 **Pamäť** je psychický proces alebo rozumová schopnosť alebo výsledok uchovávania a opätovného vybavovania informácií. Pamäť je všeobecný predpoklad uchovania a ďalšieho spracovania minulej skúsenosti jedinca. Je súčasťou nevedomia.

Všetky spracované informácie sa ukladajú do pamäte. V pamäti sú aj informácie nachádzajúce sa v danom okamihu v podvedomí vo vedomí a aj nevedomí

a taktiež aj všetky mimo zmyslové vnímania so svojimi obsahmi.

Jednou zo základných vlastností pamäte je jej asociatívne vybavovanie. To znamená spájanie a združovanie predstáv tak, že jedna vybaví inú. Každé vybavovanie a rozpomínanie sa deje na tomto asociatívnom princípe. Napríklad keď povieme tráva, vybaví sa zelená farba, pokosený trávnik ap.

 Tak ako sa nám vybavujú veci a udalosti z minulosti, môžeme sa do našej minulosti práve s využitím tohto asociatívneho princípu dostať aj my. V regresnej terapii práve tento princíp využívame na vybavovanie si udalostí, ktoré sú príčinou našich problémov v prítomnosti.

 Poslednou zložkou psychiky je Nevedomie.

**Nevedomie** by sme mohli definovať, ako súhrn všetkých procesov a mechanizmov, ktoré prebiehajú mimo podvedomia a vedomia. Je to tá [časť](http://sk.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cas%C5%A5) [spomienok](http://sk.wikipedia.org/wiki/Spomienka) a [zážitkov](http://sk.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1%C5%BEitok), ktorú si [jednotlivec](http://sk.wikipedia.org/wiki/Jednotlivec) neuvedomuje.

Je to neuvedomovaná, nepoznaná oblasť psychického života alebo aj pamäť.

Tu sa nachádza všetko čo sme kedy prežili a prežijeme v našom Bytí.

 Nevedomie tvorí aj zložku národnej povahy. Odrazmi nevedomej zložky národnej povahy sú [mýty](http://sk.wikipedia.org/wiki/M%C3%BDtus), [eposy](http://sk.wikipedia.org/wiki/Epos), [rozprávky](http://sk.wikipedia.org/wiki/Rozpr%C3%A1vka) a ďalšie symbolické prejavy.

Pojem Kolektívne nevedomie ( je v tam zapísané všetko čo sa nachádza v tejto realite), ako prvý zaviedol švajčiarsky psychológ a vedec C.G. Jung.

 **Duša** je špecifická nehmotná substancia, ktorej existencia je nezávislá od tela. Pamätá si všetko čo kedy prežila v tele, ale aj mimo neho a na základe všetkých týchto vlastností sa môže aj rozhodovať, kde a čo bude robiť.

 Naša duša si počas celého nášho bytia neprestajne vytvára svoje telo na svoj obraz. Súvisí to aj s tým, čo naša duša prežila už v minulosti. Takže to, čo sme prežili a ako sme sa pri tom chovali, teda naša minulosť, je jedným z faktorov, ktorý dotvára celkový obraz našej osobnosti

 A konečne naše **telo** je akýmsi prostredníkom medzi hmotným svetom a nami samými alebo našou dušou. Každou bunkou nášho tela sa naša duša učí a spoznáva všetky zákonitosti, ktoré sa dejú okolo nás. Prostredníctvom nášho tela sa nám duša prihovára a ukazuje nám či životom kráčame v súlade s ňou alebo nie. Napríklad keď telo ochorie alebo máme nejakú nehodu alebo úraz, duša sa nám tak snaží povedať, že niečo vo svojom živote by sme mali zmeniť alebo robiť inak.

 **ZÁKLADNÉ PROGRAMI PSYCHIKY**

 V našej psychike sú uložené tri základné programi a to je zabezpečenie PREŽITIA,

POZNANIA A  JEDINEČNOSTI.

Ohrozenie Prežitia takmer vždy súvisí s naším telom.

Ohrozenie Jedinečnosti sa týka našej osobnosti (Osobnosť je sústava vlastností, charakterizujúcich celistvú individualitu konkrétneho človeka, zameraného na realizáciu životných cieľov a rozvinutí svojich možností v spoločnosti. Tvorí ju individuálne spojenie [biologických](http://cs.wikipedia.org/wiki/Biologie), [psychologických](http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychologie) a [sociálnych](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sociologie) aspektov každého jedinca. Utvára sa vo vzťahoch k sebe, k druhým, voči prostrediu a spoločnosti a prejavuje sa vždy ako celok. )

A ohrozenie Poznania sa zase týka nášho Bytia a našej existencie v tomto Vesmíre.

 Keď príde do podvedomia informácia o ohrození Prežitia, Jedinečnosti alebo Poznávania**, psychika zúži vedomie len na dané ohrozenie**.

Zúžené vedomie zamedzuje uvedomovanie si ďalších informácií, ktoré pri ohrození prebiehajú a tak sa môže stať, že nás táto udalosť bude ovplyvňovať aj v nasledujúcom prežívaní či dokonca v ďalšom živote.

 **PREŽITIE**

 V dnešnej dobe už prežitie neriešime tak, ako napríklad v stredoveku. Nie sme už tak ohrozovaný hladom, chorobami, či vydaní na milosť a nemilosť svojmu pánovi alebo inkvizícii. Zomiera omnoho menej ľudí. Dá sa povedať, že z tohto hľadiska žijeme v relatívnom komforte.

Naša psychika ako ohrozenie prežitia, vyhodnocuje udalosti v ktorých sa stretávame s bolesťou. Niečo nás začne bolieť na tele. Psychika zúži vedomie len na túto bolesť.

 Ako príklad uvediem prípad klientky, ktorá prišla s problémom, že má neprestajné bolesti celého tela, ktoré časom rástli, ale najintenzívnejšie ich pociťovala zhruba posledných 10 rokov, odkedy mala problémy v manželstve.

Na rôznych medicínskych vyšetreniach neboli zistené žiadne fyziologické príčiny a dôvody k týmto bolestiam.

 V terapii sa klientka dostala do stredoveku, kde si prežila život ženy, ktorá bola obvinená z čarodejníctva. Bol na ňu vyvíjaný psychický tlak a mučením z nej bolo vymáhané priznanie. Pociťovala bezmocnosť a strach. Nakoniec bola hodená do akejsi jamy, kde si pri páde dolámala takmer všetky kosti.

 Klientka v terapii opisovala bolesti totožné s tými ktoré zažívala v prítomnosti. Prechádzaním a spracovávaním udalosti začala pociťovať úľavu a po sedení sa vyjadrila, že už aj zabudla, ako to je, keď ju telo nebolí.

Uvedomila si, že jej bolesti sa tu v prítomnosti zhoršovali vtedy, keď bol na ňu vyvíjaný psychický tlak, ktorý bol takmer vždy sprevádzaný pocitmi bezmocnosti a strachu.

 Túto udalosť z klientkinej minulosti psychika vyhodnotila, ako ohrozenie Prežitia. Zúžila vedomie len na bolesť a na prežitie. Celá udalosť bola zatlačená do podvedomia a zapísaná do pamäte.

 Tu v prítomnosti sa táto udalosť, respektíve spomienky z nej restimulovali vždy, keď klientka pociťovala psychický nátlak alebo pri pocitoch bezmocnosti a strachu.

Z pamäti sa asociatívne vynorilo, psychický nátlak = bolesť tela, pocit bezmocnosti a strachu= bolesť tela.

 Tým že v terapii došlo k rozšíreniu vedomia, mohli do neho z podvedomia preniknúť všetky potrebné informácie a klientka si mala možnosť uvedomiť všetky pocity a všetky súvislosti, čím táto udalosť, táto minulosť stratila nad ňou moc a v jej živote sa to prejavilo takmer úplným zmiznutím bolesti.

 Ako ďalší by som uviedla prípad klienta, ktorý trpel bolesťami hlavy. Pri hľadaní prvej udalosti, to znamená udalosti, kde bolesť hlavy vznikla, sme sa dostali do života, kde ako sedliak spadol z voza a udrel si hlavu o kameň. Psychika v danej udalosti zúžila vedomie a zamerala pozornosť čiste na bolesť a na prežitie a tým pádom sa do vedomia nedostali všetky potrebné informácie. Udalosť sa uložila do pamäte.

 V terapii došlo k rozšíreniu vedomia a tým sa do neho mohli z podvedomia dostať všetky potrebné informácie súvisiace s udalosťou. Klient si uvedomil všetky podrobnosti, pocity a súvislosti. Uvedomil si že k pádu z voza došlo preto lebo bol nepozorný a ustarostený, kvôli rodine, kde si robil starosti o jej prežitie.

 V jeho súčasnom živote sa bolesť hlavy objavila vždy, keď sa kvôli niečomu znepokojoval alebo si robil starosti. Pocity znepokojenia a ustarostenosti restimulovali u klienta túto udalosť a následne sa objavili bolesti hlavy.

Tým že sa v terapii udalosť niekoľko krát prešla, odzneli v nej všetky fyzické pocity a

emócie a klientovi sa od bolesti hlavy uľavilo.

 Na týchto príkladoch z terapeutickej praxe je možné vidieť, ako udalosti z dávnej

minulosti prenikajú do našej prítomnosti a ovplyvňujú náš život a naše prežívanie

v ňom.

Riešenie fyzických problémov často krát hľadáme v liekoch a medikamentoch

ktoré väčšinou len potlačia symptómy, ale príčinu problému nevyriešia.

Neuvedomujeme si, že naše súčasné problémy majú často korene v dávnej

minulosti, keď sme boli niekým iným, mali iné telo, iné pohlavie, žili iný život na

inom mieste.

 Často krát stačí len otvoriť dvere do tejto minulosti, opätovne prežiť to,

čo mám spôsobuje problém v súčasnosti, pozbierať uvedomenie a energiu, ktorú sme

tam kedysi nechali a túto minulosť opustiť, aby na nás už nemala dosah

a nespôsobovala nám viac problémy.

 **POZNANIE**

 Ako ohrozenie POZNANIA psychika vyhodnocuje udalosti, v ktorých z dôvodu

zúženia vedomia spôsobeného nejakou traumou, nemohlo dôjsť k poznaniu

a uvedomeniu si lekcie, ktorú nám daná udalosť priniesla.

Toto nastáva keď vznikne rozpor medzi tým, čo chceme vedome a tým čo chceme

podvedome. Zjednodušene, vedomie povie nechcem to poznať, podvedomie povie

chcem to poznať. A tu už nastáva konflikt, ktorý psychika vyhodnocuje ako ohrozenie

poznania.

 Klientka prišla s problémom, že od určitého času pociťuje hnev voči mužom a má

problém s nimi vychádzať. Aj keď sa jej nejaký muž páčil, mala pocit že s ním bojuje

a po krátkom čase vznikol konflikt.

V terapii sa dostala do udalosti, kde sa ako malá hrala aj s ďalšími deťmi s loptou.

Straší chlapec, nerešpektujúc, že je o niekoľko rokov mladšia ju napádal ako slovne

tak aj fyzicky tým, že jej hádzal loptu tak, že ju zakaždým strhla na zem. V hneve na

neho zaútočila, ale keďže bol chlapec starší, hravo jej útok odrazil a ju ešte

zosmiešnil. Ona s pocitom krivdy a hnevu ušla domov.

 Pre klientku, ako dievča čeliace väčšiemu a silnejšiemu chlapcovi bola táto udalosť

traumou, v ktorej došlo k zúženiu vedomia.

Jej psychika následne spôsobovala, že do svojho života priťahovala konfliktné

a problematické situácie s mužmi, v ktorých s nimi bojovala a následne pociťovala

hnev.

 V terapii si uvedomila, že tento hnev pociťovala v kontakte s mužmi, ktorí mali moc,

boli autoritou alebo sa správali bez rešpektu. A že týmto hnevom sa vlastne bránila

a vymedzovala hranice sebe aj tomu druhému.

 Uvedomila si, že hranice si už nemusí vymedzovať hnevom, že sú aj iné možnosti a

spôsoby, ako si ich určiť, alebo ako jednať s autoritou. Po terapii cítila uvoľnenie

a radosť z poznania.

 **JEDINEČNOSŤ**

 Ako ohrozenie jedinečnosti psychika vyhodnocuje udalosti, kde nie sme sami sebou. To znamená, že sa neprejavujeme pravdivo, v súlade s našou dušou. To, či sme jedineční alebo nie, zistíme podľa toho či to, ako sa prejavujeme spôsobuje problém či už nám alebo nášmu okoliu.

 Ak náš prejav, naše správanie problém spôsobuje, znamená to, že nie sme jedinečný, nie sme sami sebou. Vtedy prejavujeme, žijeme, nejaký model správania prebratý najčastejšie od rodičov prípadne blízkych ľudí či už z prenatálneho obdobia alebo detstva. Alebo taký model, čo sme si na základe prežitých skúseností sami vytvorili, ale bráni nám v tom, aby sme boli sami sebou. Je to tzv. modelové správanie.

Pokiaľ človek opakuje modely správania, ktoré nie sú jeho dostatočne dlho, začne mentálne upadať. Nastáva depresia.

 Naše okolie nám dáva najavo, že niečo nie je v súlade s okolím alebo nami

napríklad aj tak, že druhí „zahrajú“ ten ktorý model – zrkadlia nás samých.

Alebo aj my sami často cítime, že niečo nie je v poriadku.

No a keď si to neuvedomíme ani tu, odzrkadlí sa to na našom tele. Telo nám tento model začne zrkadliť.

Naša psychika nás tlačí do toho, aby sme boli jedineční a aby sme riešili konflikty so sebou.

 Uvediem prípad klienta, ktorý prišiel s tým že začal podnikať v tom čo ho baví, čo robí rád, ale že sa akosi ťažko rozbieha, že má pocit akoby ho niečo brzdilo.

Už počas úvodného rozhovoru si uvedomil, že má vlastne problém nechať o sebe vedieť, zviditeľniť sa. Akoby sa bál. Dokonca aj reklamnú tabuľu mal urobenú len takú nenápadnú, aby ju nebolo veľmi vidieť.

Pritom v detstve bol iniciatívny. Vedel za sebou strhnúť ostatných. Keď bolo treba v

škole niečo zorganizovať spolužiaci sa obracali na neho.

 V terapii sme sa dostali do detstva, kde na hodine telesnej výchovy mali hrať volejbal a bolo potrebné postaviť sieť. On sa chopil iniciatívy a zmobilizoval aj ostatných spolužiakov. Telocvikár ho však pred celou triedou okríkol a zahriakol. Klient sa cítil zahanbený, ponížený, ukrivdený.

 Zážitok z tejto udalosti sa naďalej premietal do jeho života, ako blok vždy, keď mal dať o sebe vedieť, keď sa mal zviditeľniť. Vždy keď k tomu prišlo, psychika spustila alarm, „keď dáš o sebe vedieť, príde trest, hanba, poníženie“.

 Prestal tak prirodzene prejavovať to, čo je v ňom a tým pádom sa neprejavoval jedinečne, ale pod vplyvom tohto zážitku, čo mu následne spôsobovalo problémy.

Pod vplyvom tohto zážitku si klient vytvoril obranný model – neprejavovať sa, nedať o sebe vedieť, nedať sa vidieť, aby neprišlo zahanbenie a poníženie.

 Uvedomil si, že aj svoje podnikanie spúšťal s akýmsi podvedomím pocitom strachu, „aby veľmi nevyčnieval, aby ho nebolo veľmi vidieť...“

Tým, že si v terapii celú udalosť znovu prežil, mal možnosť si uvedomiť všetky súvislosti, precítiť všetky vytesnené emócie a pocity až do ich odzonenia.

Po terapii sa klient cítil slobodne a uvoľnene.

 Táto minulosť nad ním stratila moc a on sa mohol vrátiť k svojmu prirodzenému prejavu.

(Dal si urobiť novú „viditeľnú“ reklamnú tabuľu, natlačiť letáky, dal reklamu do novín, hľadal spôsoby a možnosti ako dať o sebe vedieť, zviditeľniť sa.)

Na tomto príklade máme možnosť vidieť, ako nás ovplyvňujú aj takéto zdanlivo banálne udalosti a ako hlboko ovplyvňujú následne aj celý náš život.

Ale taktiež nám umožňujú spoznávať to, čo máme ( kvality, danosti, vlastnosti ) čo nám je vlastné, čo k nám bežne patrí len si to neuvedomujeme. Často krát si to uvedomíme, až keď nám to niečo začne chýbať.

 **AKO NÁS FORMUJE A OVPLYVŇUJE PRENATÁLNE OBDOBIE.**

 Prenatálne obdobie je z hľadiska nášho života azda najdôležitejším obdobím. Odráža celý náš život a sú v ňom obsiahnuté všetky modely správania.

Počas deviatich mesiacov si dieťatko nie len že vytvára svoje fyzické telo, ale po prvý krát prichádza cez prežívanie svojich rodičov a okolia do kontaktu s týmto svetom a získava prvé informácie aj keď zatiaľ len v bezpečí maminho bruška.

 Už počas prenatálneho obdobia si osvojujeme a vytvárame prvé modely a vzorce správania na základe toho, čo v tomto období prežíva mama a otec, prípadne okolie.

Tu si berieme od rodičov veci, ktoré neprejavujú, ktoré prežívajú skryte. Napr. mama pociťuje strach a nehovorí o tom, prežíva ho len vo svojom vnútri. Dieťa bude potom tento strach zažívať vo svojom živote.

Už tu odozeráme a to hlavne od mamy modely správania a to aj na podvedomej úrovni. Tieto vzorce a modely si potom prenášame do ďalšieho života, kde nás následne ovplyvňujú, či už pozitívne alebo negatívne. Čo dokazuje aj prax regresnej terapie.

 V prenatálnom období, by sme mohli nájsť akúkoľvek tému, ktorú aktuálne v živote riešime. Dá sa povedať, že v prenatálnom období je zaznamenaný celý náš život, je zhustením celého nášho života s jeho cyklami, vývojovými etapami, modelmi, vzorcami až po naše prežívanie, životné postoje a pod. V prenatálnom období môžeme toho o našom živote zistiť veľmi veľa.

 V prenatálnej terapii sa dostávame aj do obdobia zhruba 2-3 dni pred počatím. Tu sa dozvedáme informácie o tom, prečo sme si vybrali práve tých rodičov, ktorých sme si vybrali. Čo sa na túto zem ideme učiť, čo ideme rieši, koho ideme stretnúť...

Terapia prenatálneho obdobia dokazuje, že to, že sme sa narodili práve tým svojim rodičom a práve tam kde sme sa narodili a do akých podmienok sme sa narodili, sme si vybrali sami lebo presne to potrebujeme pre svoj ďalší vývoj.

 No a v neposlednom rade samotný pôrod a jeho priebeh, ktorý tiež spadá do prenatálneho obdobia, je ukazovateľom nášho ďalšieho vývoja a toho aký bude náš život. V súčasnej dobe sa stále viac a viac píše a diskutuje o dôležitosti priebehu pôrodu a všetkého čo mama a dieťatko v pôrode prežívajú a aký to má dosah na ďalší vývoj a život dieťaťa.

 Pôrod by nemal zaťažovať psychiku, nemala by to byť záťaž ani pre matku ani pre dieťa.

Je dôležité a podstatné, či dieťa vychádza von vo vlastnej réžii, alebo je k tomu nútené, niekto alebo niečo ho do toho tlačí.

Tak, ako všetko v prírode čo sa rodí, inštinktívne vie, čo a ako je treba robiť. Tak isto to vie a má v sebe aj človek. Vie to matka a vie to aj dieťa. Je len potrebné im k tomu nechať priestor.

 To, čo všetko môže spôsobiť a aj spôsobuje zasahovanie do pôrodu, uvediem na prípade klientky, ktorá dlhodobo riešila problém nedostatku sebadôvery a celoživotného pochybovania o sebe a svojich schopnostiach.

Kedykoľvek sa chystala urobiť nejakú zmenu, nejaké rozhodnutie, nejaký krok, ustavične pochybovala o tom či to zvládne, či na to má, či to robí dobre, a či je ona dosť dobrá. Vnímala pochybnosti okolia o sebe. Pod tlakom okolností často pociťovala rozhorčenie a bezmocný hnev.

 V terapii keď sa prechádzaním prenatálneho obdobia dostala do momentu pôrodu

zistila, že aj keď mama aj ona už boli na pôrod pripravené, bol mame podaný oxytocín.

(Oxytocín je hormón produkovaný v jadrách hypotalamu odkiaľ je transportovaný do zadného laloku hypofýzy. Vyvoláva sťahy hladkých svalov napr. v mliečnych žľazách a umožňuje tak vstrekovanie mlieka pri kojení. Je to hormón, ktorý sa prirodzene vyplavuje pri pôrode v takom množstve aké matka aj dieťatko potrebujú.

V syntetickej forme sa používa na urýchlenie pôrodu vyvolaním svalových kontrakcií maternice. )

 Účinok tejto látky opisovala tak, že ju pri prechode pôrodnými cestami čosi začalo neprirodzene tlačiť a zrýchľovať jej prirodzené tempo. Akoby jej niečo diktovalo čo má robiť. Vyvolávalo to v nej rozhorčenie a bezmocný hnev s ktorým prišla na svet.

( „Ženy označujú kontrakcie vyvolané syntetickým hormónom za bolestivejšie, silnejšie, častejšie, neovládateľné a „nezastaviteľné“.  (tehotenstvo.rodinka.sk, článok „ oxytocín“ ) )

 Táto látka ju nútila do pohybu, na ktorý bola ona sama pripravená a presne vedela kedy a ako sa má pohybovať pôrodnými cestami von. Toto klientka opisovala, ako zlomový bod, kde sa narušila jej sebadôvera a zrodili sa jej prvé pochybnosti o sebe a o vlastných schopnostiach. A samozrejme v nemalej miere aj nastavenie lekára a to že mame nebolo umožnené sa slobodne rozhodnúť ako bude pôrod prebiehať. V tom čase keď sa klientka narodila bol pôrod úplne v rukách a réžii pôrodníkov, ktorí „vedeli“ lepšie ako matka a dieťa, čo treba robiť.

 V terapii si klientka uvedomila mnohé súvislosti medzi tým, čo zažívala v živote a tým, čo zažívala keď prichádzala na svet. Aký model si z pôrodu do života odniesla, ako ju ovplyvňoval a aké problémy jej v živote spôsoboval. Ako reagovala hnevom vždy keď jej niekto hovoril čo má robiť. A aké rozhorčenie a bezmocnosť cítila keď bola do niečoho nútená, keď nemala inú možnosť. Ako po celý život pochybovala o sebe a svojich schopnostiach a ako si do života priťahovala ľudí a situácie, ktoré jej práve toto zrkadlili.

 Po terapii si po prvý krát precítila, aké to je mať svoj život vo vlastnej réžii, bez „tlaku z vonku“. Po prvý krát si naplno precítila, že jej život je v jej rukách a že ním môže kráčať svojím vlastným tempom.

Precítila si svoju zodpovednosť. Jej sebadôvera vzrástla, pochybnosti sa rozplývali.

 Hovorí sa, aký začiatok, taký priebeh a taký koniec. Začiatok života je ukazovateľom na celý život. Teda to, čo zažijeme v prenatálnom období a pôrode to ide s nami po celý život.

V prenatálnej terapii odhaľujeme modely správania, uchopujeme ich a zvedomňujeme. Keď ten ktorý model zvedomníme, už nás viac nebude ovplyvňovať. Už ho nebudeme nevedome používať, ale môžeme sa slobodne rozhodnúť či ho ešte použijeme alebo nie.

 To, čo osvetlíme svetlom vedomia, stráca nad nami moc, prestáva nás ovplyvňovať a riadiť, prestáva s nami hrať „zákopovú vojnu“. Potom sme to my, kto sa rozhoduje a koná, a nie model, ktorý rozhoduje a koná za nás. Stávame sa slobodnejšími, dostávame sa bližšie k sebe k svojmu vlastnému prežívaniu a k tomu KTO skutočne sme.

**AKO MODELY VYTVORENÉ V DETSTVE VPLÝVAJÚ NA NÁŠ ĎALŠÍ ŽIVOT.**

 Ďalším vývojovým obdobím, ktorým v živote prechádzame je detstvo. Najdôležitejšie v živote dieťaťa sú prvé 3 roky. V tomto období dieťa nazbiera takmer všetky potrebné informácie pre svoj ďalší život. Dieťa je v tomto období najbezmocnejšie a najzraniteľnejšie.

 V období detstva sa naučíme všetko čo potom v dospelosti používame a ďalej rozvíjame. Získame tu základy pre náš ďalší život. V tomto období si vytvárame a preberáme rôzne modely a vzorce správania, ktoré si potom so sebou nesieme do života. Toto obdobie trvá od narodenia zhruba do 14 teho roku života. Táto hranica sa posúva stále nižšie keďže v súčasnej dobe deti dospievajú podstatne rýchlejšie, ako tomu bolo v minulosti.

Potom je tu ešte puberta, kedy človek už nie je dieťaťom, ale ešte nie je ani dospelým. Puberta je akýsi medzi stupienok, predel, medzi detstvom a dospelosťou.

 Detská psychika je nastavená na  poznávanie, na  hru a na zbieranie informácií.

Ako deti poznávame a učíme sa hrou, odkukávaním a odozeraním hlavne od svojich vzorov – rodičov a od okolia.

 Dieťa potrebuje pre svoj zdravý vývoj podporu, lásku a pozornosť. Potrebuje čo najviac hračiek, podnetov a informácií, potrebuje zažívať, potrebuje zdieľať. Potrebuje systém, o ktorý sa môže oprieť. Hranicu, rámec, ktoré si potrebuje samo nájsť.

Keď toto všetko v detstve má a môže sa hrať, potom môže plynule prejsť do puberty, ktorá preň nemusí byť ani, konfliktná ani problematická.

Dieťa ktorému sa v detstve nedostávalo podpory, nemohlo sa hrať, takéto dieťa potom v puberte pôjde do rebélie.

 Tým, že je detská psychika nastavená (cca do 7 rokov života) na prijímanie, na hranie, poznávanie, zbieranie informácií, dieťa bezprostredne prijíma všetko, ešte nevie porovnávať.

Môže sa však stať, že dieťa začne porovnávať napr. už v 3-4 rokoch. Znamená to, že muselo veľmi skoro dospieť, čo mohlo byť spôsobené nejakou traumou napr. rozchodom alebo smrťou rodičov a pod.

 Do 3 až 7 rokov dieťa nemá nič svoje.To čo je, to čo sa deje, realitu berie tak, že to tak má byť. Berie veci tak, ako prichádzajú všetko je pre neho prirodzené. A pokiaľ nie, je problém niekde u rodičov.

 Dieťa ešte nerozlišuje a nech je jeho realita akákoľvek, berie to, že je to to najlepšie.

Takže keď sa v tomto období začne nejakým spôsobom „negatívne“ prejavovať, táto „negativita“ nepatrí jemu, je prebratá.

Keď dieťaťu povieme, napr. že je zlé, zoberie si to za svoje a začne si o sebe myslieť že je zlé, začne sa spávať ako zlé, stane sa zlým.

Balík informácií, ktoré takto v detstve nazbierame v dospelosti potom začneme zužitkúvať a používať.

 A práve takto si z detstva odnášame myšlienkové vzorce a modely, ktoré nás formujú a ovplyvňujú náš ďalší život.

Tiež všetky závislosti či už sú to drogy, práca, partneri, jedlo a pod. majú svoje korene v detstve. Väčšinou ide o nahrádzanie si nejakého deficitu, niečoho čoho sa človeku v detstve nedostávalo. Je to akési zapĺňanie prázdna.

 Ako deti okukávame, ako sa k sebe správajú naši rodičia, aký majú vzťah, ako riešia lebo neriešia problémy. Ako a či vôbec sa s problémami konfrontujú, čo skrývajú, čo potláčajú, čo neprejavujú alebo naopak prejavujú... Toto si potom odnášame so sebou do života, ako základ pre svoje vzťahy, kde to potom sami zažívame.

Okukávame, ako rodičia reagujú napr. vo vyhrotených situáciách a je viac ako pravdepodobné, že v dospelosti budeme reagovať rovnako, ako reagovali oni.

Ako deti okukávame a odozeráme od rodičov všetko.

 Takto si osvojujeme modely svojich rodičov a s nimi často krát aj rôzne ochorenia, o ktorých potom hovoríme, že sú dedičné, že je to genetika.

Žijeme životy svojich rodičov, čo nám v dospelosti spôsobuje problémy, lebo psychika nás tlačí do jedinečnosti, do toho, aby sme boli sami sebou.

 Ďalšie silné modely, ktoré si z detstva odnášame a ktoré nám v živote spôsobujú problémy, vznikli keď nám ako deťom nebolo umožnené hrať sa.

Panuje všeobecný názor, že dieťa sa musí učiť pracovať, aby to v dospelosti vedelo. Opak je však pravdou. Pokiaľ je dieťaťu v detstve umožnené hrať sa, v dospelosti začne pracovať samo, úplne prirodzene. Detstvo je o hraní sa, dospelosť je o práci a vytváraní hodnôt.

Takto je nastavená ľudská psychika. Dieťa sa učí okukávaním a takto sa naučí všetkému. Platí tu „Ak chcete dieťa niečo naučiť, začnite to sami robiť.“☺

 Takže ak dieťa v detstve nútime pracovať( umy riad, poriaď si izbu, vynes smeti, ulož si veci, atď...) v dospelosti sa potom bude hrať. Tým, že deti nútime, aby pracovali, robíme z nich dospelých, predávame im zodpovednosť a rozhodnutia. Nútime ich vytvárať hodnoty, na čo ony nie je uspôsobené. Dieťa sa vie hrať, nevie vytvárať hodnoty, to sa musí naučiť.

A tak sa namiesto hrania, učí vytvárať hodnoty. Toto vyvoláva konflikt v psychike, ktorá ho neskôr donúti, aby sa začalo hrať. No a toto potom spôsobuje problém, keď sa dospelý človek hrá ( napr. sedí doma a nechá, aby sa rodičia o neho starali; často strieda zamestnania, partnerov; v 40tke sa hrá na automatoch a pod. ) namiesto toho, aby pracoval a vytváral hodnoty.

 Klientka prišla s tým, že má problém v komunikácii s ľuďmi hlavne, keď ich má o niečo požiadať. Aj keď bola komunikatívna, často krát mala pocit, že svojím rozprávaním alebo tým, keď o niečo žiadať, toho druhého obťažuje a že ju druhá strana nepočúva. Vždy sa snažila pomôcť si sama, ale na určité veci jej sily nestačili a tu nastával problém, keď mala napr. požiadať o pomoc.

V terapii detstvo, sme sa dostali do obdobia, keď mala 6 rokov.

K: rozpravám sa s otcom, snažím sa mu vysvetliť niečo čo bolo v škole, ale on ma nepočúva...vraví, aby som išla za stôl a písala si úlohy, snažím sa mu vysvetliť, že to neviem... nepočúva ma...otca obťažuje, že sa pýtam, chce to mať za sebou.

K:...otec sa díva na telku...jeho to ruší keď sa ho vypytujem...posiela ma písať, a ja začínam stále...“a prečo...keď to nejde“...ja stále pokračujem... otec je nervózny, „ som ti povedal choď do kuchyne a píš“... idem do kuchyne, som nespokojná, nedostalo sa mi toho čo som potrebovala...mam nervozitu v žalúdku, napätie v hrudi... píšem si lastovičky a vlnovky, je to komplikované... sedím a píšem.. napíšem to, som rada, teším sa... potom idem za otcom ukázať mu čo som napísala, rozprávam mu, vysvetľujem, pre mňa je dôležité, čo som zažívala pri robení lastovičiek... pozrie sa “dobre, dobre“, len tak mihne okom, a díva sa na futbal... drgám do neho, „pozri sa“.... on vraví „potom sa pozriem, chod si skúšať“... jeho to nezaujíma, jeho to znervózňuje, otravujem ho...odbije ma, mňa sa to dotkne idem naspäť, sama, zronená, nechal ma na to samu...

 Klientka si z tejto udalosti zo 6tich rokov odniesla model, že keď potrebuje pomoc, podporu a pozornosť, je sama. A keď začne o ne žiadať, obťažuje tým, takže všetko musí zvládnuť sama.

 Prebrala za svoje otcove pocity, ktorého vyrušovalo, obťažovalo a znervózňovalo, keď za ním išla. Toto nastavenie v nej pracovalo aj v dospelosti. Do života sa jej to premietalo tak, že ju to často krát brzdilo v komunikácii, ovplyvňovalo to jej vzťahy, kontakt s ľuďmi. Spôsobovalo, že v cudzom meste radšej blúdila sama, akoby mala niekoho „obťažovať“ a požiadať o pomoc. A aj to, že sa prihlásila na terapiu, teda že o pomoc požiadala v nej vyvolávalo pocit, že jej problém nie je až taký dôležitý a že vlastne obťažuje.( ako pre otca nebolo dôležité, keď písala úlohu a čo pri tom zažívala)

 V terapii si tiež uvedomila, že aj jej sa stávalo, že keď bola do niečoho zabratá, tak ako otec do sledovania futbalu, že aj ju obťažovalo a znervózňovalo, keď vtedy niekto prišiel a niečo po nej chcel o niečo ju žiadal. Modelovo opakovala otcove správanie.

 Do svojho života si priťahovala situácie ktoré jej toto nastavenie zrkadlili. Napríklad požiadať o pomoc, keď potrebovala urobiť niečo na čo sama nestačila, alebo len zavolať kamarátke, či by s ňou išla von a pod. Toto všetko jej spôsobovalo problém. Psychika ju tým tlačila, aby si tento model z detstva uvedomila a aby bola jedinečná. V terapii sme tento model spracovali a ona ho už viac nemusela žiť, už ho viac vo svojom živote nemusela používať.

 Detstvo by sa malo končiť prechodom cez pubertu do dospelosti. Ale pre mnohých detstvo tým, že dosiahneme vek dospelosti, nekončí. Nesieme si ho aj naďalej so sebou v zraneniach v modeloch a traumách a keď sa vytvorí „vhodná“ príležitosť, tak namiesto dospelého človeka, je to zranené dieťa čo reaguje.

 Regresná terapia nám cez svoje techniky umožňuje rozpoznať a zvedomniť tieto modely a prípadné traumy a liečiť tak zranené dieťa v nás. Toto dieťa potom môže zostať v minulosti, ktorá je preň už bezpečná a kam patrí.

 My potom môžeme žiť svoj život, ako dospelí ľudia, byť zodpovední, zažívať, pracovať, vytvárať hodnoty. Vytvárať si modely, ktoré sú pre nás prospešné a ktoré nám pomáhajú v napredovaní. Posúvať si hranice a rozširovať obzor. Stále viac a viac zvedomňovať svoje konanie a spoznávať ako fyzické, tak aj duchovné aspekty a zákonitosti tohto Sveta a duálneho Vesmíru v ktorom žijeme.

 **KARMICKÉ KOLO UTRPENIA**

 Počas svojho života vytvárame rôzne vzťahy, bratské, rodičovské, partnerské, priateľské, pracovné atď. Vzťahy vytvárame nie len s ľuďmi, ale aj s vecami so zvieratami, situáciami, udalosťami, javmi.

 Všetko čomu dávame pozornosť s tým vytvárame vzťah. Inak povedané, vzťah vzniká keď dávame niekomu alebo niečomu pozornosť. Pričom pravidlom každého vzťahu je, že má svoj začiatok svoj priebeh a svoj koniec, tak ako všetko.

 Vzťahy sú v našom živote veľmi dôležité lebo pravé cez vzťahy máme možnosť sa spoznávať. Aby sme sa mohli vidieť potrebujeme sa v niečom odrážať, zrkadliť sa. A práve vzťahy sú nám takýmto zrkadlom učia nás vidieť a poznávať, čo je vo vnútri nás samých.

 Niektoré vzťahy máme bezkonfliktné iné naopak plné konfliktov, problematické... Väčšinou si však neuvedomujeme čo skutočne spôsobuje problémy v našich vzťahoch. Obviňujeme toho druhého, že je taký a taký, že robí to a ono a nám to ubližuje, rozčuľuje nás to, irituje. Staviame sa do úlohy obete. Hovoríme o tom druhom, ale nehovoríme o sebe.

 Zvlášť partnerské vzťahy sú pre nás veľkou školu sebapoznania. Partneri majú k sebe veľmi blízko, ich vzájomná interakcia je tam veľmi silná.

 Môžeme povedať, že každý vzťah má nejakú **podstatu**. Niečo, na základe čoho vznikol, čo ho definuje. A má svoje **prejavy** – to ako sa tí dvaja prejavujú navonok a svoje **chcenia** – to čo tí dvaja chcú vnútorne.

 Podstata vzťahu nám často uniká lebo ju prejavy a chcenia prekrývajú. Kým sú prejavy a chcenia rovnaké, vzťah je bezproblémový. Problém vzniká, keď sú prejavy a chcenia vo vzťahu rozdielne.

 Treba si uvedomiť, že v každom vzťahu sú vždy dvaja, takže je to vždy 50 na 50. Ten komu je ubližované nesie takú istú zodpovednosť, ako ten, čo ubližuje. Týraná žena nesie takú istú zodpovednosť za svoj stav, ako muž čo ju týra. Prečo? Napríklad, ženino nízke sebavedomie a nízka hodnota seba samej spôsobí, že k sebe pritiahne muža, ktorý ju bude týrať a tým jej vlastne ukazovať na jej problém, na nízke vedomie vlastnej hodnoty a nízke sebavedomie. Ak by u ženy došlo k uvedomeniu, čo jej problém spôsobuje, teda že je to nízke sebavedomie a seba hodnota a ona by následne pracovala na ich zvýšení a posilnení, buď by od muža sama odišla alebo by ju muž prestal týrať.

 Ak by sme išli ešte ďalej pravdepodobne by sme sa dostali do minulosti, v ktorej dotyčná žena mohla byť mužom a takým istým spôsobom týrala svojho muža, ktorý mohlo byť vtedy napr. ženou. A keby sme išli ešte ďalej, dostali by sme sa až do momentu, kedy to všetko vzniklo. Do momentu počiatku kde nebolo ubližovanie, ale kde sa niečo udialo a nastal zlom, v ktorom si títo dvaja navzájom niečo odovzdali nejakú časť svojej duše, fragment, ktorý im teraz chýba a ktorý spôsobuje, že sa v ďalších a ďalších životoch stretávajú, až kým si nevrátia to, čo si dali a kým nepochopia podstatu vzťahu. **Toto sa nazýva Karmické kolo utrpenia.**

 **Karma** je etický prírodný zákon príčiny a následku v zmysle ľudských činov, ktoré majú spätné dôsledky na jedinca. Vyrovnanie príčin a dôsledkov nielen v tomto živote, ale i v budúcich životoch a zažívanie dôsledkov činov, ktoré jedinec vykonal vo svojich minulých životoch. Jednoducho povedané čo dáš, to dostaneš, čo zaseješ to zožneš.

 Ako príklad uvediem prípad klientky, ktorá sa v zahraničí zoznámila s mužom pri ktorom od prvého okamihu mala pocit, že ho pozná celý život. Mala s ním krátky ale zato veľmi intenzívny vzťah. V tom čase mali dokonca obaja doma partnerov, ale keď boli spolu, celý svet patril len im dvom. Jednoducho patrili k sebe. Po krátkom čase muža odvelili, patril totiž k špeciálnym jednotkám a musel narukovať. Ich cesty sa rozdelili. Viac ho už nevidela ani nepočula. Zrútil sa jej celý svet. Nedokázala pochopiť, prečo teraz, keď sa konečne našli musel odísť, prečo sa to muselo skončiť. Veľmi tým trpela.

 V terapii sme sa dostali do 18 teho storočia. Do života, kde ona bola mužom vojakom a on bol ženou, ktorú miloval. Ich vzťah bol aj tu krátky, ale zato hlboký. Až kým jedného dňa prišiel rozkaz a ona ako vojak musela odísť, opustiť svoju lásku a ísť kam velila povinnosť. A jemu ako milovanej žene, tým zlomil srdce, viac sa už z vojny nevrátil...(Klientka sa rok po ich zoznámení dozvedela že jej milovaný sa zabil na motorke a s ním zomrela aj jej nádej, že ho ešte niekedy v tomto živote uvidí.)

 V terapii si uvedomila z čoho premenila tá blízkosť a ten pocit, že ho pozná celý život a prečo bol ich vzťah taký aký bol a skončil tak, ako skončil. A tiež, že v tomto živote sa stretli aj preto, aby si ona tu v súčasnosti zažila to, čo jemu spôsobila v minulosti, aby splatila svoj „karmický dlh“ a aby sa ich vzťah uzavrel. V prvej udalosti sme sa dostali do života, kde boli obaja súčasťou jedného pradávneho morského organizmu, ako dve samostatné časti spojené v jednej bytosti do momentu, kým ich ďalší morský živočích nerozdelil.

 Tu si klientka uvedomila, že všetky životy, ktorými si v terapii prechádzala boli o tom, že sa našli, boli konečne spolu no vždy ich niečo rozdelilo. V zlome, kde došlo k ich rozdeleniu si navzájom vymenili srdcia ako lásku a odvahu. To, že klientka nemala u seba svoj fragment ( srdce – láska a odvaha ) v jej živote spôsobovalo, že ťažko sa otvárala novému citu. A fragment, ktorý jej nepatril, ( srdce muža ) zase nevedela používať. Mužské srdce vníma a preciťuje inak ako ženské. Tento fragment u nej spôsoboval, že tam kde mala použiť „ženské srdce“ ( intuícia, citlivosť, pasivita , prijímanie... ) používala „mužské srdce“ aktivita, rozumovosť, priebojnosť... ) A toto jej spôsobovalo vo vzťahoch problémy. Uvedomila si, že sa po celé tie veky navzájom učili láske. Láske bez výčitiek a bez pocitov viny. Láske, ktorá znamená aj slobodu nechať toho druhého ísť. Keď sa klientke vrátil jej fragment - srdce, cítila úľavu, zmierenie a porozumenie. Aj keď svojho milého už viac v tomto živote nestretne, poznaním týchto súvislostí sa jej v prežívaní podstatne uľavilo a podstatne to zmiernilo aj jej bolesť zo straty.

 Časti duše - fragmenty, ktoré nám nepatria, nevieme používať a každý fragment sa snaží dostať k svojmu majiteľovi. Druhí nás priťahujú lebo cítime svoje fragmenty v nich. Tak isto, ako sú druhí priťahovaní svojimi fragmentmi ktoré máme my. Takže v tom druhom obdivujeme seba a druhý v nás obdivuje tiež seba ☺. Keď máme s niekým alebo niečím problém, je to náš chýbajúci fragment v tom niekom alebo niečom, čo nám ten problém spôsobuje.

 Spôsobuje to neprirodzené prejavy naše a aj toho druhého. Svoje fragmenty hľadáme najčastejšie tým, že si ubližujeme.

 Podvedome sa priťahujeme, hľadáme a spájame. Prax regresnej terapie ukazuje, že väčšinou stretávame vo svojom živote ľudí, ktorých, sme už niekedy v nejakej minulosti stretli. Čím bližšie alebo problematickejšie sú naše vzťahy, tým je pravdepodobnejšie, že sme si v minulosti navzájom niečo spôsobili, niečo dali, prípadne vzali ( fragment ) a teraz to hľadáme.

 Prvým krokom k tomu, aby mohli byť fragmenty vymenené, je byť k sebe pravdivý, úprimný, vedieť si priznať. V prípade týranej ženy by jej uvedomenie toho čo jej utrpenie spôsobuje a zapracovaní na odstránení týchto príčin viedlo k tomu, že fragmenty by sa vymenili, podstata vzťahu by bola pochopená a týranie by už nebolo potrebné. K výmene fragmentov dochádza uvedomením. Tým, že fragmenty boli „nejakú dobu“ u niekoho iného, prichádzajú k nám obohatené o nové informácie.

 Uvediem ešte prípad klienta, ktorý mal problém so svojím učiteľom, ktorého si vážil a nesmierne obdivoval až tak, že mal pocit, že keď otvorí ústa, že je to jeho učiteľ, ktorý z neho rozpráva. Keď išiel niečo urobiť v duchu sa pýtal, „ako by to urobil môj učiteľ, čo by považoval za správne?.“ Vety často krát začínal slovami „môj učiteľ hovorí“... Už aj okolie ho začalo na to upozorňovať. Dostal sa až do bodu, kde nadobudol pocit akoby stratil vlastnú identitu, stratil sám seba, akoby mu jeho učiteľ niečo vzal. Dokonca začal voči nemu pociťovať hnev.

 V terapii sme prechádzali životmi v ktorých si boli navzájom učiteľmi i žiakmi. V každom jednom živote bolo pre žiaka ťažké odpútať sa od učiteľa a pre učiteľa zase ťažké nechať žiaka ísť.

 Prvú udalosť klient opisoval: K: „sme príbuzní vo svetle, sme spojení, je to veľká sila, každá čiastočka obsahuje silu celku a celok tvoríme my, všetci sme všetko, tvoríme všetko, každá čiastočka má v sebe všetko... príde tlaková vlna a vymrští nás, rozhodí nás to po priestore... zažívam strach a úzkosť, stratu identity, stratu vedomia celku, stratu toho kto som, cítim oddelenosť, som zmätený... blúdim a hľadám ostatné čiastočky, niektoré aj nachádzam, ale akoby sme sa nepoznali, sú zmätené, ale nejako sa priťahujeme, akoby nás to zase spájalo...“

 V tejto prvej udalosti si v zlome, ktorý nastal keď prišla tlaková vlna a všetkých rozhodila po priestore, klient s učiteľom, ako fragmenty navzájom vymenili svoje vnútra akoby otlačok seba samého v podobe svetelnej energie ako nejakého svetelného plášťa, ktorý na nich dosadol a mal ich chrániť.

 Klient si uvedomil, že bez fragmentu, ktorý v zlome odovzdal pociťoval prázdnotu, stratu identity, seba samého akoby nemal silu. Keď používal učiteľov fragment spôsobovalo mu to problémy lebo to nebol on, ale učiteľova napodobenina. Proste ho nevedel používať nebol autentický. Uvedomil si že vo všetkých životoch sa navzájom priťahovali a odovzdávali si poznanie, učili sa sile, sile „vidieť“. A to isté sa dialo aj v tomto živote.

 Keď sa klientovi vrátil jeho fragment opísal to, akoby mu v tele niečo začalo vibrovať, mal pocit úplnosti a istoty, cítil sa akoby obohatený. Svojho učiteľa zrazu vnímal nie na piedestáli, ale ako človeka, ktorému s úctou hľadí do očí z rovnakej výšky.

 V regresnej praxi nám Karmické kolo utrpenia ukazuje cesty, ktoré sme si prechádzali, ako sme ubližovali a ako bolo ubližované nám. Ukazuje nám podstatu našich vzťahových väzieb a spojení. Ukazuje nám časti našej duše v tých druhých a to, ako na nás tieto časti pôsobia a tak isto, ako na nás pôsobia časti duše ktoré nám nepatria. Ako sa navzájom hľadáme, aby sme si mohli naspäť zobrať to, čo je naše a odovzdať to, čo nám nepatrí. Prijať našu časť obohatenú o poznanie toho u koho bola a odovzdať časť čo nám nepatrí obohatenú o naše poznanie. Pomáha nám chápať podstatu našich problémov vo vzťahoch. Lepšie poznať rôzne súvislosti a na základe toho lepšie poznať seba samého.

**SEBAPZNANIE V ČASTIACH A ŠTRUKTÚRACH NEVEDOMIA.**

 Pojem **Nevedomie** zaviedol, švajčiarsky lekár, psychoterapeut, prírodovedec, filozof a zakladateľ [analytickej psychológie](http://cs.wikipedia.org/wiki/Analytick%C3%A1_psychologie) Carl Gustav Jung.(1875-1961) Ako prvý však s teóriou o nevedomí prišiel [Sigmund Freud](http://sk.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud%22%20%5Co%20%22Sigmund%20Freud).

 Jungov prínos spočíva v pochopení ľudskej psychiky na pozadí sveta [sn](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sen)ov, umenia, mytológie, náboženstva a [filozofie.](http://cs.wikipedia.org/wiki/Filosofie) Jung sa snažil zachytiť a popísať nejakú praktickú metodiku, ako sa človek môže vysporiadať so svojím nevedomím. Bol si vedomí toho, že náboženské filozofie, metafyzické systémy alebo symbolická imaginácia pracujú s týmto faktom. Zdôrazňoval empirickú ( empirický – založený na skúsenosti, pozorovaní) povahu duševných výpovedí.

 Nevedomie môžme definovať, ako súhrn všetkých procesov a mechanizmov, ktoré prebiehajú mimo podvedomia a vedomia. Je to tá [časť](http://sk.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cas%C5%A5) [spomienok](http://sk.wikipedia.org/wiki/Spomienka) a [zážitkov](http://sk.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1%C5%BEitok), ktorú si [jednotlivec](http://sk.wikipedia.org/wiki/Jednotlivec) neuvedomuje.

Je to oblasť ľudskej [psychiky](http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychika), ležiaca mimo sféru vedomia. Neuvedomovaná, nepoznaná oblasť psychického života alebo aj pamäť.

Tu sa nachádza všetko čo sme kedy prežili a prežijeme v našom Bytí.Čo sme kedy boli, sme a budeme v našej Existencii.

V nevedomí, podobne ako vo vedomí, prebiehajú psychické procesy, ktorých dynamika ovplyvňuje celú našu osobnosť.

 [Psychológia](http://cs.wikipedia.org/wiki/Psychologie) rozlišuje osobné nevedomie teda nevedomie každého človeka, ktorého obsah je daný jeho zážitkom alebo možnosťou zážitku. A kolektívne nevedomie, kde sa nachádza úplne všetko, celá naša realita hmotná i nehmotná so všetkými vesmírmi a bytosťami v ňom.

Kolektívne nevedomie, predstavuje veľké duchovné dedičstvo vývoja ľudstva, akési znovuzrodenie v každom človeku.

 Podľa Junga sa kolektívne nevedomie skladá z [archetyp](http://cs.wikipedia.org/wiki/Archetyp)ov, čo sú praobrazy chovania, jednania, pocitov a poznávania. Akési zdieľanie všeľudskej [skúsenosti](http://cs.wikipedia.org/wiki/Zku%C5%A1enost), prejavujúcej sa napríklad v [snoch](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sen) a [fantáziách](http://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99edstava) človeka.

Kolektívne nevedomie tvorí aj zložku národnej povahy. Obrazmi nevedomej zložky národnej povahy sú [mýty](http://sk.wikipedia.org/wiki/M%C3%BDtus), [eposy](http://sk.wikipedia.org/wiki/Epos), [rozprávky](http://sk.wikipedia.org/wiki/Rozpr%C3%A1vka) a ďalšie symbolické prejavy. Empiricky môžeme kolektívne nevedomie považovať za už neuvedomovanú skúsenosť predchádzajúcich storočí a tisícročí.

 Jung skúmal nevedomie na základe Archetypov. Kde archetyp, ako aspekt nevedomia, tvorí jeho najmenšiu časť, štruktúru bez špecifického obsahu, ku ktorej keď sa priblížime máme tendenciu ju napĺňať. Archetypov je veľmi veľa, je to celá realita.

 Všetko čo sa nachádza v nevedomí, je zložené do štruktúry z ktorých sa táto realita skladá. Celé si to môžeme predstaviť ako medový plást zložený z priehradiek, oddelení, z ktorých každý tvorí nejaký archetyp s určitým obsahom.

My pri prechádzaní jednotlivými priehradkami, máme tendencie obsahy v týchto priehradkách napĺňať a podľa toho čo aktuálne napĺňame sa aj správať a konať.

 Niektoré Archetypy naplniť musíme( napr. archetyp dieťaťa, každý sa narodí a musí byť najprv dieťaťom, a pod. )A niektoré Archetypy naplniť a napĺňať nemusíme ( napr. archetyp Matky alebo Otca a pod. ) môžeme ich napr. obísť, prípadne sa k nim vrátiť neskôr.

 Keď niektorý Archetyp odmietneme naplniť, tak uviazneme v predošlom. Napr. keď niekto odmietne naplniť archetyp dospelosti, môže uviaznuť v napĺňaní archetypu detstva a to až tak, že pôjde o mentálne alebo telesné postihnutie.

Pokiaľ nejaký archetyp nenapĺňame alebo ho napĺňame zle, vzniká komplex.

 Archetyp napĺňame spôsobom, ktorý voláme Princíp. Každý princíp má duálny charakter.( napr. mužsko-ženský princíp, princíp príťažlivosti a odpudivosti a pod.)To znamená, že má dve zložky, na jednej strane niečo priťahujeme na druhej strane to aj odpudzujeme. Takže spôsob napĺňania archetypov je vždy duálny.

 Uvediem prípad klientky, ktorá aj napriek tomu, že bola pekná, inteligentná, vnímavá, žila dlhodobo bez partnera. Aj keď mala za sebou niekoľko vzťahov partnerstvo v zmysle, že dvaja ľudia spolu žijú nepoznala, nikdy ho nezažila. V terapii sme riešili archetyp Partnerstva. Tým, že archetyp Partnerstva nenapĺňala, vytvoril sa komplex samoty bez partnera.

 Všetky udalosti ktoré sme prechádzali mali jedného spoločného menovateľa, bola v nich Láska a Strach. Klientka si v terapii uvedomila, že archetyp partnerstva napĺňala princípom Lásky a Strachu, kde Strach jej vždy zabránil v tom, aby išla do partnerstva. V prvej udalosti kde nastal zlom, odovzdala svoje srdce a s ním dôveru. Keď sa jej tento fragment vrátil späť, uvedomila si, že bez dôvery niet partnerstva a že ani nemohlo byť. A že v jej vzťahoch chýbala hlavne dôvera a to jej bránilo v tom aby išla do partnerstva. Uvedomila si, že vzťahy potrebuje napĺňať dôverou a nie strachom. Návrat fragmentu pocítila ako hlboké uvedomenie, silu a úľavu.

Z hľadiska sebapoznania má archetypálna terapia veľmi široký záber a to tým, že archetyp zasahuje do celého nášho života a ovplyvňuje mnohé jeho oblasti naraz. Jeho spracovaním začneme napĺňať niečo iné a do nášho života môže prísť niečo nové.

 V regresnej terapii okrem archetypov pracujeme aj s inými časťami a štruktúrami nevedomia, ktoré môžeme rozdeliť na časti nevedomia alebo bytosti, ktoré sa seba uvedomili, teda majú slobodnú vôľu a môžu sa rozhodovať. Ako napríklad ľudské bytosti. A na časti alebo bytosti, ktoré si samé seba neuvedomili, teda nemajú slobodnú vôľu a tým pádom sa nemôžu rozhodovať. Ako napríklad anjeli - anjelska štruktúra, ktorá je zviazaná s ľuďmi. Tieto bytosti nezasahujú, pomáhajú tým, že dohliadajú. A tiež Prírodné bytosti ako víly, škriatkovia, elfovia, bytosti živlov a pod. Tieto bytosti sú zviazané s časťami Zeme a ľudia ich nezaujímajú. Prostredníctvom techniky „práce na diaľku“ môžme okrem týchto štruktúr komunikovať aj s ríšou zvierat, hmyzu a pod.

 Seba uvedomelé bytosti môžeme rozdeliť na tie, ktoré sú v tele teda majú svoje telo.

A na tie, ktoré v tele nie sú, nemajú svoje telo, nie sú v hmote. Sem patria bytosti, ktoré sa prejavujú ako privtelené alebo blúdiace alebo čakajúce na telo.

Privtelené bytosti (duše) sú tie, ktoré sa pridali k telu, ktoré im nepatrí.

Blúdiace bytosti (duše) sú tie, ktoré blúdia medzi nebom a zemou.

A Čakajúce bytosti (duše) sú tie, ktoré čakajú na telo, na nové vtelenie.

 To, že sú duše privtelené a blúdiace znamená, že z nejakého dôvodu majú problém stať sa čakajúcimi na nové vtelenie. Ešte sú nejakým spôsobom zviazané s hmotou. Niečo nedoriešili, neukončili, neodovzdali, nerozlúčili sa a toto ich ešte stále drží.( rodina, majetok, odpustenie atď.)Napríklad, duše alkoholikov sa často zdržujú v podnikoch do ktorých chodili. Drží ich to tam, tak ako aj za života.

 Duše sa najčastejšie zdržujú v blízkosti svojej rodiny, blízkych ľudí alebo takých, ktorí riešia tie isté problémy, aké riešili za života aj oni. Hľadajú tak pomoc. V regresnej terapii využívame techniku „práce na diaľku“, pomocou ktorej si tieto duše môžu doriešiť to, čo ich tu ešte drží a potom odísť do svetla a stať sa čakateľmi.

 Prítomnosť takýchto duší  často ovplyvňuje toho v blízkosti koho sa zdržujú. Môže sa stať, že ich počuje, vidí alebo cíti. Často krát to môže viesť k podozreniu dokonca až diagnostikovaniu  duševnej choroby.

 Spomeniem tu prípad klientky, ktorej zomrela mama na predávkovanie liekmi. Klientka zostala aj naďalej žiť v dome, kde predtým žili spolu. Po nejakom čase si uvedomila, že ona a aj jej život sa začína podobať na mamu a na život, aký žila ona.

( Duša si tvorí telo na svoj obraz) Mala pocit, že keď niečo nezmení, zomrie v tom dome, tak ako jej mama. Rozhodla sa dom predať a preťahovať sa do iného mesta. Svoj ideu zrealizovala a presťahovala sa.

 Namiesto zlepšenia sa však jej prežívanie ešte zhoršilo. V noci sa budila so záchvatmi strachu. Prežívala čoraz väčšie a väčšie úzkosti, ktoré ju hnali až k sebe vražedným myšlienkam, ako jedinému možnému východisku zo situácie.

Uvedomila si, že toto prežívanie nepatrí jej, že ona má život rada a že nemá dôvod na samovraždu. Že to jej mama sa tak cítila až sa nakoniec rozhodla ukončiť svoj život. Toto uvedomenie jej pomohlo získať trochu nadhľadu nad situáciou.

 Keď prišla na terapiu, spojili sme sa s dušou jej mami, ktorá bola po celý čas pri nej.

Prostredníctvom nej si mama mohla doriešiť vzťah so svojím otcom, ktorý ju tu ešte držal a taktiež sa rozlúčiť s ňou, keďže to neurobila a tiež aj s bývalým manželom s ktorým bola rozvedená. Klientka si v terapii uvedomila, že mame vlastne neodpustila. Ešte stále ju vinila z toho, že ju opustila a nechala samú. A aj toto mamu pri nej stále držalo.

Klientka ju odpustením uvoľnila a následne odprevadila do svetla. Po terapii cítila zmierenie a uvoľnenie. Nočné mory sa už viac neopakovali jej prežívanie sa zmenilo a ona mohla žiť svoj život.

 Duše tým, že hľadajú pomoc sa zdržujú najmä pri ľuďoch, ktorí riešia tie isté problémy aké riešili za života ony. Keď si však človek vyrieši nejaký problém, duša si ho cez neho môže vyriešiť tiež. Takže čím viac na sebe pracujeme tým menej problémov máme a tým menej duší s podobnými problémami priťahujeme. A samozrejme tým viac sa môžeme priblížiť sami k sebe.

 Nevedomie je ohromná a tajomná oblasť. Každý z nás ju osvetľuje svetlom svojho vedomia a poznania. Toto poznanie sa ukladá do pamäte ľudstva z ktorej môžeme všetci čerpať a učiť sa. Takto kúsok po kúsku spoznávame tento ohromný duálny Vesmír a seba v ňom.

Alebo Vesmír v sebe...?

 **ZÁVER**

 Najlepším ukazovateľom toho, ako sme nastavení, akým presvedčeniam veríme, aké hodnoty uznávame je náš život, naša skutočnosť, naša realita. Život samotný je naším najlepším zrkadlom.

Pokiaľ nie sme spokojní s niečím „vonku“, znamená to, že nie sme spokojní s niečím v sebe. To čo je „vonku“ môžeme zmeniť jedine tak, že zmením niečo v sebe vo svojom vnútri.

 Keď ujdeme od problému, nájde si nás niekde inde. Všetko čo sme nedoriešili, nedotiahli, neukončili, neuzavreli to všetko má tendenciu sa opakovať, vracať sa a pýtať sa na doriešenie.

Často krát nechávame dôjsť veci do krajnosti tým, že sa vyhýbame konfrontácii, schovávame sa alebo utekáme ... privoláme si tak chorobu, obviňujeme druhých, okolnosti, život, boha. Staviame sa do úlohy obete, zatláčame sami seba do kúta a potom trpíme kým nájdeme východisko, cestu von.

 Nie je nevyhnutné dopracovávať sa k poznaniu len cez utrpenie. Môžeme poznávať aj cez uvedomenie a sebareflexia a introspekcia nám v tom môžu pomôcť.

Je dôležité byť k sebe pravdiví, úprimní a otvorení, konfrontovať sa s tým čo sa deje. Brať život ako výzvu, možnosť učiť sa a spoznávať. Uvedomiť si, že sme to my, kto dáva veciam význam. Že je to vždy o našom pohľade.

Svet okolo nás je len plátnom, na ktoré každý z nás premieta sám seba.

Uvedomiť si, že to, čomu dávame svoju pozornosť, to vytvárame. Keď dávame pozornosť biede vytvárame biedu, keď dávame pozornosť hojnosti vytvárame hojnosť.

 Moja doterajšia skúsenosť mi hovorí, že cez poznávanie toho čo nie sme, poznávame to, čo sme. Bez poznania tmy, by sme nepoznali svetlo.

Ako povedal v jednej so svojich prednášok indický osvietenec, mystik, filozof, básnik Osho Rajneesh (1931-1990) „Najprv musíme byť tým čím nie sme, aby sme mohli byť tým, čím sme“.

 Najväčšie poklady bývajú zahrabané hlboko v zemi a je treba vynaložiť často krát veľké úsilie na to, aby boli nájdené. A tak isto je to aj s nami. Poklad toho KTO sme, je zahrabaný pod nánosmi toho, čo nie sme. Pod nánosmi, výchovy, modelov, tráum a ublížení, cez ktoré sa vekmi prehrabávame hnaní nejasnou spomienkou...

Regresná terapia so svojimi technikami je v tomto smere výborným nástrojom, na poznávanie a odstraňovanie nánosov toho čo nie sme a poznávanie a približovanie sa k tomu KTO skutočne sme.

  **POUŽITÉ ZDROJE**

-Wikipédia

-Skriptá „ Základný kurz regresnej terapie“ Patrik Bálint

-Čtenářský deníček „Archetypy a nevedomie“ C.G.Jung

-celostna medicina.cz

-tehotenstvo.rodinka.sk, čánok „oxitocín“