# Vplyv regresnej terapie na život človeka

Február 2018 Ing. Miroslava Bárány

**I.ÚVOD**

**II. Dôležité míľniky a dôležití ľudia**

Patrik Bálint,

MUDr. Zlatka Madzinová

Michael Newton,

Robert Schwartz

**III. REGRESNÁ TERAPIA ako metóda riešenia problémov**

***IV. Techniky regresnej terapie a kazuistiky***

***-Základná technika***

***-Prenatálna technika***

***-Technika detstvo***

***-Vzťahová technika***

***-Osobnostná vzťahová technika***

***-Technika práce na diaľku s.21***

***V. Pravidlá regresnej terapie***

**VI. Záver**

***I. ÚVOD***

Touto záverečnou prácou v rámci štúdia regresnej terapie, by som rada poukázala na to, aký vplyv má regresná terapia na život človeka.

Poznatky a skúsenosti, ktoré som nadobudla, pochádzajú nielen z rokov štúdia a praxe regresnej terapie, ale aj z obdobia, keď som sama bola klientom a sedávala som v terapeutickom kresle viac menej pravidelne.

***Regresná terapia má silu, je špecifická a jedinečná*** a následne na to, je potom aj výsledok terapie jedinečný a silný. Ide o menšinovú a intímnu terapiu. Aby k nám klient prišiel, musí prekonať veľa prekážok, a ak sa k nám už dostane, tak sila je účinná.

Z terapeutického hľadiska nielen oslobodzuje ľudí od problémov, ale aj pozitívne ovplyvňuje ich vedomú myseľ a poskytuje kľúč k pochopeniu množstva problémov, udalostí, dejov a vzťahov.

Umožňuje ***poznávanie vlastného skrytého vedenia***, ktoré je obsiahnuté v podvedomí našej mysli. Pre mňa je regresná terapia posvätnou metódou ako pomáhať ľuďom vysporiadať sa s vlastnými problémami, ako ich vyriešiť. Súčasne však prináša získanie a doplnenie informácií, ktoré sú pre náš život mimoriadne dôležité.

Regresná terapia ***obohacuje život o širší zmysel*** a dodáva toľko potrebnú silu. Je inšpiráciou a nádejou ľuďom, ktorí hľadajú v svojom živote zmysel, životný zámer a poriadok.

Spätne, keď sa pozerám na svoj život, tie najdôležitejšie udalosti ktoré sa mali stať, sa stali. A súčasne si tie momenty veľmi dobre pamätám. Mám 45 rokov, vyštudovala som ekonómiu a to som vždy považovala za jedno z najlepších rozhodnutí svojho života. Jednak mi je táto oblasť blízka, baví ma a roky som sa realizovala iba v tejto sfére.

Tým druhým najlepším rozhodnutím bola a je ***regresná terapia***. Rozhodnutie „nechať si pomôcť“ a rozhodnutie „stať sa terapeutom“ vo mne klíčilo postupne. Už vo svojich  30 tich rokoch som začala pociťovať nadmernú únavu, nespokojnosť so životom, nehovoriac o fyzických problémoch, či problémoch tela.

Ako 3O ročná som síce netrpela žiadnymi vážnymi diagnózami, ale nepatrila som ani medzi najzdravších jedincov svojho veku.

Síce som pravidelne športovala, súčasne som však pravidelne žúrovala, ponocovala, pracovala viac ako na 100%, zarábala peniaze a míňala ich. Ak by som bola s týmto stavom spokojná, bolo by všetko v poriadku. Avšak ja som spokojná nebola.

Mala som takmer všetko, po čom dnes mladí ľudia túžia /vlastné bývanie, atraktívnu prácu, nadštandardný príjem, dobré vzdelanie, priateľky, nápadníkov či zábavu/.

A nielen, že som nebola spokojná, ja som bola nespokojná a nešťastná. Nedokázala som byť sama so sebou, z ničoho som nemala radosť, bola som plná napätia a často som mala záchvaty zlosti. Bola som výbušná až nadmieru a svet ma nebavil. Vlastne ma ani môj život nebavil, len v tej dobe som ani len netušila, čo to môže znamenať. Bola som presvedčená, že to tak majú aj ostatní.

Často som kládla okoliu otázky „a čo ďalej...“ a odpovede typu „Ako čo a čo ďalej?“ ma veľmi neposunuli. Mala som na mysli, že či toto je všetko, čo život ponúka. Či to, že tu som, žijem, chodím do práce a „užívam si“ , či to je to všetko.

A tak som si blúdila životom, netúžila po ničom iba zabíjať čas a nejako to tu na tej zemi prežiť. Myslím, že môj pohľad na vlastný život bol minimálne dosť pesimistický.

A tak jedného dňa prišiel „***môj deň D“*** a ja som sa dozvedela o regresnej terapii. Stačilo mi pár slov o tom, že sa tým dajú riešiť takmer všetky problémy.

V ten moment som sedela v aute a niečo sa v mojom vnútri pohlo. Smerom vpred. A išla som na terapiu.

Zo sedenia som bola trochu „mimo“, avšak výsledok sa dostavil okamžite. Pred terapiou som fajčila 40 cigariet denne a to všade – auto, kancelária, byt. Po terapii to ihneď kleslo na 20 a už som si nedokázala zapáliť vo vnútri.

To sa mi páčilo a veľmi. A tak som si písala poznámky, čo všetko ma trápi. Začalo to ako ***„náhoda“*** a bol z toho proces, ktorý mi postupne menil celý môj vlastný svet k lepšiemu a lepšiemu. Ono menila som sa ja, moje vlastné vnímanie a súčasne to so sebou nieslo zmenu ostatných voči mne. Išlo o postupnú zmenu celej mojej vnútornej bytosti a  postupnú zmenu celého sveta voči mne.

Nikdy nezabudnem ako na začiatku po jednej terapii mi terapeutka hovorí: ....“veď choďte do prírody, do lesa, prechádzajte sa, vnímajte tú krásu...“ a ja som sa opýtala „akú?“.....

Ja som vtedy nevidela farby sveta, ja som nevnímala prírodu, zelené stromy, čerstvý vzduch... Pre mňa bol svet sivý, až sivočierny a to som nebola farboslepá. Ja som proste nevidela. Moje vnímanie boli sivé machule, sivý svet, sivé pocity a cítila som sa, akoby som žila v sivočiernej skutočnosti.

A od toho momentu sa to začalo všetko meniť a nové sa diať, a ja som sa stávala človekom, pilot automat sa menil na živého človeka s dušou. A on sa naozaj menil, dokonca sa premenil na žijúcu a cítiacu dušu.

***Regresná terapia prináša ľuďom okrem iného ľudskosť.*** Robí nás lepšími, vnímavejšími, zvedavejšími a pohodovejšími. Vďaka nej sa rapídne zvyšuje kvalita nášho života, narastá sebauvedomovanie človeka, človek zosilnieva, stáva sa sebaistejší, spokojnejší, usmievavejší a rozšírenie vedomia je ďalším veľkým plusom. Zrazu akoby vnímame viac, vieme viac, poznáme svet viac. Je to tak zaujímavá cesta, že sa cítim, ako by som sa pre to narodila.

Vďaka regresnej terapii dnes presne viem, čo je pre mňa dobré a čo nie. Viem, kto mi prospieva a kto nie. Stala som sa pravdivou, otvorenou a úprimnou. Ak by som bola iná, budem mať problémy. Takže v podstate „ani nemám na výber“.

Mnoho ľudí som nechala zo svojho života odísť. Niektorí išli sami a niektorých som „vylúčila“ ja. Ale je to oslobodzujúce. Nežiť v klamstve, nenechať sa klamať, využívať, či posluhovať. Dnes som slobodná duša a slobodná bytosť.

A nech sa už udeje v mojom živote čokoľvek, nemám strach, lebo ho nemám prečo mať. Žijem najlepšie ako viem a páči sa mi to. Nevravím, že je vždy príjemné byť otvorený, hlavne vo vážnych veciach, ale je to oslobodzujúce. Ak by mi niekto niekedy povedal, že zažijem takýto pocit slobody a voľnosti, nechápala by som, „o čom to hovorí“.

Súbežne s odchodom blízkych ľudí, ktorí už nemohli byť naďalej súčasťou môjho života, prišli ľudia ešte bližší. Prišli takí, s ktorými je to napojenie ešte hlbšie, radostnejšie a skutočnejšie a za to som nesmierne vďačná.

Regresná terapia ma naučila pokore, úcte k sebe a k druhým, naučila ma nestrachovať sa, ak nejdú veci podľa vlastných predstáv.

Naučila ma vnímaniu zázrakov, prijímaniu života ako takého, nebáť sa byť, nebáť sa žiť a stať sa zodpovednou za svoj vlastný život. Naučila som sa, že nie „oni“ sú tí zlí, že dôvod nájdem u seba.

Dala mi vieru v seba, vieru v boha, či vesmír, vieru v život, v slnko, v lásku – každý to nazýva podľa seba. Dala mi vieru, že všetko je v dokonalom poriadku, dala mi nádej a budúcnosť. Dnes som šťastnejšia ako kedykoľvek v živote predtým.

Dnes som aj zdravšia, spokojnejšia, sama sebe atraktívnejšia. Cítim sa plná sily, plná lásky k životu a plná nadšenia. A s nadšením vnímam aj zmeny vo svojom okolí.

***Niekto múdry niekde napísal:*** ***„Nechte věci, ať se stanou“.*** A zistiť, že to funguje, je také uspokojujúce.

Moje vedenie je, že pochádzame z priestoru, ktorý je naplnený výhradne láskou, súcitom, odpustením a spravodlivosťou.

Moja existencia je naplnená vierou v to, že každý čin vykonaný na tomto svete sa kladne či záporne prejaví buď ešte v tomto živote, alebo v životoch budúcich. Zabiješ - budeš zabitý. Podvedieš – budeš podvedený. Okradneš – okradnú ťa. Vo svojej jednoduchosti je to geniálne. To však predpokladá existenciu budúcich ako aj minulých životov. Aby sa to mohlo nakoniec všetko vyrovnať. A tento pohľad na svet je pre mňa oslobodzujúci a naplňujúci.

***II. Dôležité míľniky a dôležití ľudia***

Každý v živote stretne ľudí, ktorí určitým spôsobom ovplyvnia jeho život. Ja som mala tú česť spoznať MUDr. Zlatku Madzinovú a Patrika Bálinta.

Každý z nich sa dotkol môjho srdca a rozšíril môj život. Vďaka nim chápem dnes základnú pravdu života – ***že nie sme iba fyzické telá, ktorí sa pohybujú životom vpred a vzad, vľavo či vpravo.***

Predtým, ako som spoznala Zlatku Madzinovú, pozerala som sa na svoj život z pohľadu toho, že som tu jeden jediný krát a potom viac nie. Bolo to číre zúfalstvo a pocit márnosti, že na čo je toto všetko dobré. Prísť a odísť a už nikdy nič viac.

Tieto pocity som mávala už v škôlke ako malé dieťa a príjemné to nebolo. Už vtedy sa mi táto otázka preháňala hlavou a to som mala 5 rokov.

Stretnutie so Zlatkou bolo takým rozhodujúcim míľnikom v mojom živote. Bola mojou všeobecnou lekárkou, terapeutkou a homeopatkou zároveň. A priateľkou, tou je dodnes.

Mimoriadne som jej vďačná, že ma viedla, že sa so mnou hodiny rozprávala, že počúvala a že so mnou moje problémy riešila. Tak veľmi som ju obdivovala a obdivujem, že bola mojím odrazovým mostíkom k rozhodnutiu stať sa terapeutkou.

Roky som pracovala na sebe, riešili sme čo prišlo, posúvala som sa vďaka nej ďalej a môj život bol stále lepší. A keď som nabrala silu a odvahu prihlásila som sa na štúdium regresnej terapie.

***Pre štúdium som si vybrala toho najlepšieho - Patrika Bálinta.***

Je špičkou v regresnej terapii, má excelentný prístup spájajúci obyčajnú ľudskosť a „nadľudskú“ múdrosť. Vo všeobecnosti u mňa platí, že sa môžem nechať viesť iba ľuďmi, pri ktorých cítim veľký rešpekt. Tu pri ňom je nesmierny a teda spolupráca mohla začať.

Absolvovala som niekoľkoročný výcvik regresnej terapie, všetky doplnkové semináre, študovala som novú terapiu – Terapia prítomného okamihu.

***Regresná terapia je jedno z mojich najlepších rozhodnutí, aké som kedy v živote urobila.***

To, že ma Patrik Bálint učil a viedol, rozširoval moje hranice, robil terapeuta, aj mentora, to bola najlepšia škola môjho života.

Som mu nesmierne vďačná a vždy budem.

***Knihy, ktoré ma inšpirovali***, nadchli, vzbudili vo mne nádej a vďaka ktorým môj život dostal akúsi novú vieru sú diela Michaela Newtona a Roberta Schwartza.

***Michael Newton, PhD.*** – americký autor a hypnoterapeut, ktorý je považovaný za priekopníka v odhaľovaní tajomstiev nášho života v duchovnom svete.

Jeho dielo tvorí séria kníh:

Cesty duší,

Osudy duší,

Učenie duší,

Vzťahy duší.

Prinášajú detailný a systematický popis duchovného sveta posmrtných stavov a existence duší v období medzi pozemskými životmi.

Jeho dielo je ojedinelé svojou hĺbkou, komplexnosťou a inteligentnou formou.

Vychádza z dlhoročného spracovávania výpovedí veľkého množstva ľudí v hlbokej regresnej hypnóze.

 Jeho knihy sú vysvetľujúce, inšpirujúce a obohacujúce.

Autor po mnohé roky pracoval s klientmi, ktorých vracal do minulých životov a z ich skúsenosti zostavil svoj podrobný obraz miesta, do ktorého sa vracajú naše duše po smrti.

Michael Newton akoby doplnil zvyšné čriepky môjho vedenia a vnímania tohto sveta. A mne sa odvtedy žije inak.

Medzi ďalšie jeho dielo, ktoré ma mimoriadne oslovilo, patrí kniha Premeny duší, z ktorej som čerpala myšlienky aj v tejto práci.

***Robert Schwartz –*** americký autor a terapeut, ktorý sa zaoberá skúmaním životných výziev pred narodením.

Vo svojich knihách:

Plán vaší duše

Tvořivé plány duší

Odvážné plány duší

popisuje príbehy klientov, ktorí sa so svojimi životnými problémami obrátili naňho a spôsob akým s nimi pracuje. Spolupracuje s rôznymi „médiami“ a „channelistami“. Vo svojich knihách ponúka pozoruhodný pohľad do duchovných sfér a umožňuje nahliadnuť do nádejí, pocitov a motivácii duše človeka.

Pôsobivo vysvetľuje a konkrétnymi ľudskými osudmi ilustruje filozofiu na predpoklade, že si najnáročnejšie okolnosti, ktoré nás v živote stretávajú, plánujeme ešte pred naším narodením a to v súhre s ostatnými dušami, ktoré zohrávajú v našich životoch dôležitú rolu.

***III. REGRESNÁ TERAPIA ako metóda riešenia problémov***

***Regresná terapia je metóda***, ktorá nám na základe cesty do minulosti umožňuje riešiť problémy, spoznávať rôzne duchovné zákonitosti a možnosti duchovného rastu, naše korene a našu cestu, prípadne spôsoby kráčania po nej, posúvať hranice nášho poznania, posúvať hranice našich schopností.

Regresnou terapiou môžeme spracovať problémy s bolesťami rôznych častí tela, s chorobami a poruchami, ktoré nás trápia a majú korene v traumách prežitých v minulosti, rôzne strachy a fóbie, duševné poruchy a závislosti. Taktiež nám umožňuje riešiť vzťahové problémy, osobnostné problémy, problémy s rozhodovaním a mnohé ďalšie.

***Dôležitý druhotný vplyv*** riešenia problémov regresnou terapiou a prácou na sebe je rast osobnosti, ktorý sa dá spoľahlivo overiť absolvovaním testu IQ, EQ, prípadne osobnostnými psychologickými testami.

V neposlednom rade dochádza k zlepšeniu odolnosti organizmu voči vonkajším vplyvom a zlepšeniu zmyslového aj mimo zmyslového vnímania. Spracovaním problémov, ktoré nás trápia, nám otvára možnosti spoznať samých seba, čo nám ďalej môže ukázať a pomôcť s hľadaním cesty k ďalšiemu poznaniu.

***IV. TECHNIKY REGRESNEJ TERAPIE A KAZUISTIKY :***

V závislosti od toho aký problém klienta trápi, ako sa o ňom klient vyjadruje, ako skladá slová, či vety, vieme zvoliť presne špecifikovanú techniku na jeho vyriešenie.

***Medzi najfrekventovanejšie techniky patrí:***

technika základná,

prenatálna technika,

technika detstvo,

vzťahová technika,

osobnostná vzťahová technika.

K dispozícii máme aj ďalšie techniky, ich použitie je závislé od rozprávania a vyjadrovania klienta, dôležité je aj to, čo klient v danom momente rieši. Všetky techniky, ktoré máme k dispozícii považujem sa dôležité a účinné, rozvediem tu však tieto frekventované:

***ZÁKLADNÁ TECHNIKA*** – využíva sa, ak pracujeme s problémom, ktorý trápi klienta na tele. Rôzne druhy bolestí, psychosomatické ochorenia prejavujúce sa na tele, strachy prejavené na tele a pod.

Na našom tele môžeme vidieť odraz problémov, ktorými prechádzame. Choroba alebo porucha je väčšinou posledným príznakom, ktorý ukazuje na daný problém. Choroby ako nádcha, alebo chrípka niekedy podceňujeme a nevyriešením príčin, ktoré za nimi stoja, môžu prichádzať ďalšie ukazovatele na tieto problémy. Je to ďalšie štádium a nám neostáva nič iné, len sa problémom zaoberať.

Takto pristupujeme k riešeniu chorôb aj v terapeutickej praxi. Jednoduché choroby si vyžadujú jednoduché zákroky. Pri týchto problémoch väčšinou stačí jedno sedenie a v ňom si zistíme príčinu, čo nám chce naše telo povedať. Ťažké choroby si niekedy vyžadujú aj dlhodobejšie riešenia.

Táto technika je veľmi efektívna.

........................................................................................................................................................................................

***Príklad sedenia:***

Klientka prišla na terapiu s tým, že bola svedkom dopravnej nehody asi týždeň dozadu. Odvtedy má strach šoférovať a sedieť v aute, cíti veľký strach, že ublíži sebe, alebo niekomu inému.

Je jej ťažko na hrudi, je jej do plaču, pociťuje veľký strach, trasú sa jej ruky, je duchom neprítomná, nevie sa sústrediť. Keď je v aute, myšlienky jej utekajú k tomu okamihu.

Najhoršie je, že sa nevie sústrediť na prítomnosť, a už vôbec nie v aute.

Je to pre ňu veľmi veľký problém, lebo služobným autom chodieva na služobné cesty denne. Snaží sa to nejako „uhrať“, aby šoféroval niekto iný. Pociťuje tlaky na hrudi, hrče v hrdle, zvieranie na hrudi a ťažko sa jej dýcha.

Podľa rozprávania klientky bolo zjavné, že je potrebné použiť ***základnú techniku***, ktorá je zameraná na telo. Jednak pociťovala evidentné fyzické príznaky, jednak zažila traumu, tým že videla dopravnú nehodu, hoci nebola priamou účastníčkou.

Počas sedenia sme sa s klientkou vrátili do momentu, kedy sa stala dopravná nehoda. Túto udalosť sme prešli dva krát a následne sme prechádzali ďalšie podobné udalosti v minulosti, ktoré sa jej vybavili v súvislosti s pocitmi, ktoré na začiatku sedenia udávala.

***Udalosť s podobnými pocitmi*** zažila ešte počas prípravy na štátnice a tiež ako malé dieťa. Následne sa klientka posunula do minulého života, kde stála ako väzeň odsúdený na obesenie. Takúto udalosť považujeme za primárny engram, t.j. je tam zdroj bolesti a my ju musíme spracovať opätovným prechádzaním až do momentu, kedy to má klient viditeľne spracované tak, že mu daná udalosť nespôsobuje žiadne negatívne pocity či myšlienky. Súčasne dochádza k pochopeniu a doplneniu informácií, ktorých nedostatok spôsobuje klientovi problém tu v súčasnosti.

Po spracovaní tejto engramickej udalosti sme spracovali všetky ostatné udalosti, ktoré sa klientke vybavili. A išlo nielen o udalosti, keď trpela ona, ale taktiež o udalosti, keď ona spôsobovala niekomu inému takéto pocity,

Keď videla ako niekto niekomu inému spôsoboval podobné pocity a nakoniec udalosti, keď dané pocity spôsobovala sama sebe.

Samotná terapia trvala 2 hodiny a na druhý deň večer mi klientka zavolala, že prišla do práce, sadla si do auta a na benzínovej pumpe si spomenula, že veď ona vlastne mala problém šoférovať.

Negatívne pocity sa jej nevrátili, na udalosť „autonehody“ zabudla, resp. nepripomína sa jej. Keď sme sa o tom rozprávali neskôr, tak to bolo evidentne spracované a jej to nespôsobovalo žiadne negatívne pocity. |Šoféruje bez strachu a považuje problém za vyriešený. Takýto býva efekt správne aplikovanej techniky.

***PRENATÁLNA TECHNIKA***

V prenatálnej terapii hovoríme o modeloch správania. ***Model správania*** je také správanie, ktoré sa opakuje a spôsobuje nám problémy ( robíme ho, prevádzame ho, súčasne ale nie je naše ). Našou úlohou tu na zemi je, aby sme žili život ako jedinečné bytosti – ***vtedy nemáme problémy***. Ak máme mnoho prevzatých modelov, nie sme jedineční a spôsobuje nám to opakujúce sa problémy.

***MODELY SPRÁVANIA SÚ PREVZATÉ*** najčastejšie od našich rodičov v prenatálnom období, v detstve, od autorít alebo všeobecne od spoločnosti.

***Prenatálne obdobie*** – odráža celý náš život. Nachádzajú sa tam všetky modely z minulosti. Dieťa odpozerá od rodičov to, čo rodičia robia. Najčastejšie dieťa odpozerá modely správania od mamy.

Ak prejdeme prenatálnou terapiou – modely správania „chytíme za nohy“ a už s nimi môžeme niečo urobiť. Nebudeme ich nevedome používať neustále, alebo ich vedome použijeme tam, kde ich treba.

Po terapii hovoríme o ***geste správania*** - či ten klient, zmenil nejako svoje správanie. Ide o to, či ten model, ktorý používal, prestal používať, a či miesto neho tam poprípade vložil nejaký iný model.

***Prenatálna technika má svoje využitie v prípade***, keď klient hovorí celkovo o živote, alebo hovorí o problémoch, ktoré sa mu tiahnu celý život. Ide o problémy, ktoré rieši klient dlho, alebo je to celoživotný problém klienta.

Klient môže udávať trvanie problému ako „večné“, t.j., *mám to vždy, mám to od narodenia, stále, večne a podobné obmeny.* Súčasne je tých problémov akosi viac, niekedy to vyzerá, že sú problémy akosi na všetky strany, prípadne je klient „rozháraný“ na viaceré strany.

Túto techniku považujem za akúsi širokospektrálnu, má jednoducho veľmi široký záber.

........................................................................................................................................................................................

***Príklad sedenia:***

Na terapiu prišla klientka, 36 r.. Pôsobila unavene, utrápene, vyčerpane. Bola nadmieru vystresovaná a napätá, a chvíľu jej trvalo, kým sa odhodlala rozprávať. Na otázku, „čo ju trápi“ „čo budeme riešiť“ odpovedala, že úzkosť.

/Uvádzam len výňatok z jej rozprávania, pretože slová sa z nej chrlili, povedala toho omnoho viac, pre ilustráciu prípadu to však postačí/.

***Uviedla:*** *„Od rána mám zvieranie v krku, trpím silnými úzkosťami, ktoré riešim intenzívne už 10 rokov. Vždy sa mi to však vráti. Keď idem niekam na terapiu, alebo podniknem nejaký nový krok, vždy to vydrží iba chvíľku. Potom naskočí úzkosť zas a ja znova trpím ako zviera. Večne riešim iba toto. Celý môj život sa točí iba okolo úzkosti. Akékoľvek riešenie sa naskytne, vždy to pomôže iba krátkodobo. Som extrémne vyčerpaná a vždy som unavená.“*

Klientka vyskúšala viacero druhov terapií s nespočetným počtom opakovaní. Absolvovala kurz terapie RUŠ, čo ju problému nezbavilo, ale v tých najťažších stavoch jej to prinášalo úľavu. Vtedy si spravidla robila autoterapiu 2 – 4 hodiny denne. Navštívila viacero slovenských homeopatov, každý z nich to však po rokoch vzdal s tým, že jej nevie pomôcť.

Keď som povedala klientke, nech mi niečo o sebe povie, o svojom živote a o tom, aký spôsob života vedie začala rozprávať:

*„Dnes už tá intenzita úzkosti nie je na zabitie, ale aj tak je to nezlučiteľné so životom. Je to také peklo zaživa. Trvá to stále. Nemám to, že niekedy. Ja to mám vždy, celé dni, celé týždne, mesiace, či roky. Ak niečo zaberie, vždy iba na chvíľu a potom zasa /myslela tým - terapie, homeopatické lieky, rôzne techniky/. Aspoň si za ten čas, keď netrpím ako kôň vybavím veci, ktoré nie som schopná keď trpím. Je to to najhoršie, čo si viem v živote predstaviť. Keď to príde, je koniec. Je koniec sveta pre mňa. Zmizne všetko, zmizne svet. Vždy keď ráno vstávam, mám to. Každý večer prosím boha, aby som sa ráno nezobudila. A ráno, teda už nadránom sa zobudím, s obrovskou hrôzou a s úzkosťou. Je to šialenstvo. Je to tak príšerné a hrôzostrašné. Nemáme tu na zemi slová, ktorými by som to vedela opísať. Vždy ma to celú pohltí, idem sa zblázniť. Vyhýbam sa všetkému a všetkým. A prisahám, skúsila som všetko. Ale že všetko. Okrem psychiatrie. Tam nechcem ísť, iba keby som už umierala.“*

Na otázku, prečo odmieta lieky a pomoc na psychiatri povedala, že keby jej na tieto stavy mali nasadiť lieky, tak by z nej museli spraviť „.zombie“. Aby dokázala psychiatria potlačiť tieto stavy, nasadili by pri hospitalizácii tak silné lieky, že by z nej bola živá slintajúca mŕtvola. A to nechcela. Síce sa považovala za živú mŕtvolu, ale aspoň neslintala.

Tu bolo zjavné, že jednou terapiou s prípadom nepohneme. V tomto prípade nešlo o bežný problém, kedy príde klient, urobíme terapiu a viac menej klientovi sa problém vyrieši. Toto bolo omnoho širšie, omnoho hlbšie a trvalo to dlhodobo. Vysvetlila som klientke, že pravdepodobne bude potrebných viac terapií, nakoľko je to akási téma jej života.

Súhlasila so všetkým s tým, že na terapii urobíme čo sa dá a následne sa ohlási.

Keď som požiadala klientku, či mi ešte niečo doplní o sebe, prípadne aj o mame a otcovi uviedla:

*„Mama je taká úzkostná, radšej jej nikdy nič nehovorím, ani to ako trpím. Mám pocit, že to vždy bude takto, ale napriek tomu, nie som schopná to akceptovať a nechcem sa s tým zmieriť. Chcem mať dieťa ale na liekoch to nejde. A vždy mi to berie veľa energie, ktorú by som mohla dávať sebe. Stále to isté - ráno sa zobudím a zvieranie v krku. Vtedy je všetko jedno, na ničom nezáleží, je len jedna myšlienka a to ako sa toho zbaviť. Už mám úzkosť z toho, že to príde. Keď mám niekde ísť, potrebujem zabezpečiť úzkosť a potom môžem ísť. Všetko je podriadené úzkosti. Vždy to riešim. Celý tento život sa snažím byť ok a nie som. Už ako dieťa som bola úzkostná, v škôlke, pamätám si to. A stredná škola, to bola hrúza. Moja mama je úzkostná, vždy myslí na to zlé, ale nevie o tom. A aj ona mávala niečo v krku, brala lieky vtedy. A môj otec mal úzkosti a depresie. Myslím, že veľmi silné. To si pamätám. Odmietal pomoc psychiatra. Zomrel, keď som bola malá, mala som 10 rokov. Spáchal samovraždu. Myslím, že som to zdedila po ňom.“*

*„Ale dnes chápem, že nemohol inak. Ak trpel tak ako ja, tak jediné východisko bolo zabiť sa. Lenže ja sa nemôžem ani zabiť. Jednak na to nemám a jednak viem, že skončím niekde v astrálnom svete, a budem tam visieť veky, kým sa to nespracuje. Takže ja musím ísť ďalej a nejako to tu dožiť.“*

Zvolila som ***prenatálnu techniku***, vzhľadom na všetko, čo a akým spôsobom klientka hovorila.

Pri prenatálnej terapii prechádzame obdobie, kedy bol klient v prenatálnom období v maminom brušku /vo väčšine 9 mesiacov/ vrátane pôrodu, momentu počatia a obdobie pár dní pred počatím. Všetky tieto obdobia majú nesmierne veľký vplyv na budúci život človeka.

V terapii sme potom narazili na mnoho verzií ***modelového správania*** ako mamy, tak aj otca. Vo väčšine to súviselo ***s úzkosťou, strachom, únavou a obavami***.

Mama sa tam zamýšľa nad tým, ako bude ďalej žiť, je plná úzkosti.

Často sa objavuje mamin model správania – *nevládze ďalej, má strach, nevie sa toho zbaviť.* Mama je *rozorvaná*, myslí na otca, ktorý sa snaží *zahnať silnú úzkosť v robote.* Klientka to takto tiež robila. Chodila do práce, dokonca sa snažila pracovať naviac, len aby sa od úzkosti trochu „odreagovala“. Otcove myšlienky, ktoré sa ťahajú terapiou sú o tom, že *najradšej by nežil.* Mama v reakcii na otcove problémy je *mimo diania*. Snaží sa otcovi pomôcť, ale veľmi ju to *vyčerpáva*. Všetci sú tam v akomsi *začarovanom kruhu a nevedia z neho von.*

Silným modelom, ktorý klientka prevzala od mamy bolo, že *celý ich život sa točí len okolo úzkosti.* Toto klientka zažívala v živote denne. Jej život sa tiež točil len okolo úzkosti.

Otec tam uvažuje o *samovražde*, ale nemôže, lebo čaká dieťa. A klientka ako bábätko sa cíti úplne odtlačená, akoby ani neexistovala. To sa jej potom samozrejme prejavuje v živote veľmi často, ako udáva. Otec v terapii spí po nočnej a jeho myšlienky sú, *aby sa nezobudil* /toto sa klientke taktiež prejavovalo veľmi často/.

Keď sme sa dostali ***k pôrodu***, mama je tam *ustráchaná a úzkostná* a nevie, kde má požiadať o pomoc. Klientka opisuje pocity po narodení, že je to tam *mŕtve.* Nie je tam žiadna radosť, otec má úzkosť počas pôrodu, mama je vyčerpaná. „*Je tu mŕtvo*“. Na otázku ako často zažíva v živote takéto mŕtvo odpovedá: „Vždy, celý môj život je mŕtvy“.

***Počatie*** sme prešli s klientkou viac menej zľahka. Uviedla, že tam bola príjemná atmosféra a mama s otcom sa ľúbili. Tu sme takmer nenarazili na žiaden problém, či model.

***A v závere*** sme sa dostali do obdobia pár dní ***pred počatie.*** Na otázku, ako sa tam klientka cíti uvádza: „Pripravená a plná sily“. Mám dostatok všetkého, aby som to zvládla.

Terapiu sme ukončili prijatím rodičov do srdca a následne klientka otvorila oči. Mala v nich úľavu a jemný úsmev. Cítila sa dobre, uvoľnene a nemala úzkosť.

Klientka sa ozvala po mesiaci a prišla na ďalšiu terapiu. S témou úzkosti sme pracovali ešte viackrát. Jej stav sa postupne zlepšoval. Po tejto prenatálnej terapii sa prestala budiť s hrôzou a ranná úzkosť bola znesiteľnejšia. Prestala prosiť boha, aby ju už ráno nezobudil. Začal sa v nej rodiť pocit, že ešte nie je všetko stratené. Zrazu cítila, že pomaly vystupuje zo začarovaného kruhu. Asi o 2 mesiace sa rozhodla ísť na psychiatriu a nechať si nasadiť lieky. ***Toto bol rozhodujúci zlom***. Samotná klientka do tohto momentu veľmi striktne odmietala medikamentóznu liečbu. Jej otec bol takisto silne proti, až ho to utrpenie doviedlo k ukončeniu života. V terapii sme to podchytili a spracovali ako model zo strany otca. Rozhodla sa tak sama, povedala, že si potrebuje oddýchnuť, necítiť bolesť a rozmyslieť si, čo ďalej.

V období, keď bola liečená medikamentmi, „objavila“ alternatívnu formu liečenia, s ktorou sa jej podarilo posunúť svoj stav do takmer úplného uzdravenia. Na ďalších terapiách pochopila, *že stres, únava, vyčerpanie* sú pre ňu „zabijáci“, po ktorých nasledujú záchvaty úzkosti. Ozdravila svoj spôsob života, postupne vylúčila zo svojho života ľudí, ktorí ju oberali o energiu a „div sa svete“, je z nej usmiata, šťastná žena. Nebolo to ani rýchle, ani ľahké, bolo to postupné, krok za krokom, zmena za zmenou.

***V tomto prípade vidieť,*** že klientka „niečo zdedila“ aj po otcovi. V ponímaní prenatálnej techniky ide o modely správania a tie jej spôsobovali problémy. Súčasne sa k tomu nabaľovali aj iné vzorce a modely správania rodičov. Keď k tomu prirátame ***stres, permanentné vyčerpanie a desaťročnú únavu organizmu***, ktorý sa snažil vysporiadať so silnými úzkosťami, klientka sa nemohla len tak uzdraviť.

Svoj dnešný život popisuje ako šťastný, pohodový, radostný a pokojný. Hovorí : *„Je to konečne život aký chcem žiť. Už môžem riešiť obyčajné problémy života, resp. život sám. Už neriešim imaginárne stavy. Dokážem ísť uvoľnená spať a s radosťou vstávam. Teším sa z každého jedného dňa. Dokonca aj pár krát za deň ďakujem tam hore. Je úžasné môcť slobodne dýchať a žiť. Zrazu sa mi „nejako“ darí. Prišlo mi do života plno nových vecí a mám plno plánov, čo by som ešte chcela skúsiť a zažiť. V prvom rade však len tak byť.“*

Ak zacíti niekedy, že „na ňu niečo lezie“ ihneď sa zamyslí, spomalí, nahodí „relax mód“ a vie, že potrebuje vypnúť. Vzťahy, ktoré opustila boli nahradené láskavejšími vzťahmi, ľudia ktorých stretáva dnes sú milší ako tí predtým. A najlepšie na to celom je, že má pocit že je niekým úplne iným ako kedysi 10 rokov dozadu. Akoby ju „znovu vymodelovali“. Akoby jej dali novú šancu na život a tvrdí, že dnes ešte aj „slnko svieti inak a tráva vonia krajšie“.

Ono to tak v živote býva, keď si človek siahne na úplné dno svojich síl, keď sa prebrodí obrovskou bolesťou.

***TECHNIKA DETSTVO***

Je jednou z najdôležitejších techník, používa sa najčastejšie a neustále naberá na dôležitosti. Používa sa, keď má klient jasne ohraničený problém a súčasne nám dáva najavo, že má opakujúce sa problémy, ktoré súvisia s modelmi, resp. vzorcami správania.

Je založená na tom, že ***máme tu v prítomnosti nejaký problém, ktorý súvisí s určitým modelom alebo modelmi.*** Tieto modely sme prevzali v detstve od svojich rodičov, starých rodičov, učiteľov, opatrovníkov, či iných autorít.

Keď sa nám problém prejavuje, máme pri tom negatívne pocity. Na základe toho vieme potom v terapii zistiť, že ***máme niečoho naviac, prípadne nám niečo chýba***.

V terapii detstvo potrebujeme s klientom ísť do detstva a zistiť, koho sú to modely správania, kto to tam takto robil takýmto a podobným spôsobom a následne to spracovať.

Túto techniku voláme aj – ***HĽADANIE SEBA V DETSTVE*** - hľadáme tam toho niekoho – ***seba*** - a oddeľujeme ho od toho zvyšku, ktorý sa tam nejako správa.

V tom detstve je tam obvyklá mama, otec, nejaká autorita, ktorá sa nejako správa.

V terapii nájdeme udalosti v detstve, ktoré súvisia s problémom klienta, prejdeme ich niekoľko krát, spracujeme modely, ktoré vyvstanú a v závere ideme sami k sebe - SPOJIME SA SAMI SO SEBOU.

***Cieľom tejto techniky je, aby klient našiel sám seba, aby si uvedomil, že si môže dovoliť byť sám sebou.***

...................................................................................................................................................................................

***Príklad sedenia:***

Na terapiu sa objednala klientka 36r., ktorá na mňa pri prvom stretnutí pôsobila príjemne, atraktívne a zdravo sebavedome.

Keď som jej položila otázku „Čo budeme riešiť“, trochu zaváhala a potom sa rozhodla to pustiť von. Tvrdila, že určite je jej problém malicherný oproti tomu, čo ľudia zažívajú a riešia. Hneď na to ale doplnila, že ju toto veľmi trápi, trvá to už roky a ona by s tým niečo chcela urobiť.

Klientka pri rozhovore uvádza, že sa na seba nemôže pozerať do zrkadla. Že neznáša ten obraz, ktorý tam vidí. Akoby to ani nebola ona. Keď sa na seba do zrkadla pozrie, vidí tam mŕtvolu. Tá mŕtvola má sinavú pleť, ochabnutú kožu a taký divný mŕtvy výraz. Má to už takto roky, takže sa viac menej ráno za 5 minút v zrkadle upraví a potom už svoj výzor /tvár/ nerieši.

Hovorí, že ak by mohla, stále by nosila okuliare. Vtedy je to pre ňu prijateľnejšie. A nosí ich vždy keď môže. Nechápe, ako sa na ňu môžu druhí pozerať, keď jej tvár vyzerá ako tvár mŕtvoly.

*„Nemôžem sa na seba pozerať, je to zlé. Vidím príšeru miesto seba, v zrkadle som obrovská zrúda. Pár dní dozadu som bola v obchode, skúšala si nový počítač a mne sa zapla kamera. Keď som uvidela svoju tvár, zamrazilo ma a zostala som v šoku. To bolo ako človek po smrti, to bolo také zľaknutie sa, že mi počítač takmer vypadol z rúk. Už tak viac nedokážem byť. Nielen, že sa nepáčim sama sebe, keď sa na seba pozerám, ja sa tej tváre až bojím“. „Ako mám žiť, keď sa bojím na seba pozrieť. Keď sa vidím na fotke, tak vidím strigu. Keď sa vidím v zrkadle, je to ešte horšie.“*

 A ešte klientka doplnila: „*Niekedy mávam spuchnutú tvár, presne takú nadutú opuchnutú ako mávajú mŕtvoly. Vtedy mám pokazený celý deň*.“

*„CHCEM TO MAT TAK, ZE LEN SOM. ZE TO NERIESIM, ZE SA NELAKAM SVOJHO VYZORU, ZE MI JE JEDNO AKO VYZERÁM. ALE CHCELA BY SOM, ABY TO ZMIZLO. NEVADÍ MI, ŽE SA NEPÁČIM SAMA SEBE, S TYM VIEM ZIT, VADIA MI TIE HROZNÉ MYSLIENKY A POCITY, ČO MI NASKOČIA, KED SA VIDÍM. JE TO VEĽMI NEPRIJEMNÉ A DLHO TO DOZNIEVA.“*

Toto sú najdôležitejšie informácie, ktoré som získala od klientky a zvolila som techniku detstvo.

***Príklad sedenia:***

V terapii sme sa dostali k jedinej udalosti, ktorej predchádza úmrtie otca. Klientka je tam 9 ročné dieťa a je doma so svojou mamou.

Uvádza: *... mama je zničená v spálni, ako bez života, strhaná, bledá, vyzerá ako mŕtvola, je sivá ako bez života, nehýbe sa, akoby nežila, zažíva čistú hrôzu, vyzerá strašne, nemôže tomu uveriť, že otec včera zomrel. Je celá spuchnutá od plaču. Cíti sa strašidelne, nepoznáva samu seba.*

*Potom ma berie za otcom, ideme asi do márnice. Je to hrozné, to nie je on, to je nejaká mŕtvola. Má hroznú tvár, hnusnú, asi to nie je on. Mama vraví, že je to on. Bojím sa tej tváre, bože to je tá tvár, ktorú vídam v zrkadle,,,, tvár mŕtvoly......*

Túto udalosť sme s klientkou prechádzali viackrát až do úplného odoznenia všetkých symptómov. Všetko to, čo klientka pociťovala tu v živote, keď sa na seba pozrela, obnášala aj daná situácia. Klientka zažíva v danej udalosti traumu zo smrti svojho otca. Súčasne vnímala a nasávala utrápenú mamu, ktorá bola ako bez života. Do toho tam vstupuje ďalšia trauma a to návšteva márnice.

Toto všetko sme adekvátne spracovali, našli sme mnoho modelov a vzorcov správania, ktoré sa prejavovali v súčasnom živote klientky.

Spracovanie tohto problému v terapii prinieslo mimoriadne dobré výsledky. Klientka zavolala o 2 týždne.

Rozprávala s nadšením, tvrdila, že už to neplatí. Už nemá tvár mŕtvoly, v zrkadle sa na ňu nedíva žiadna mŕtvola. Od terapie nemala opuchnutú ani spuchnutú tvár. Toto bol tiež jej enormný problém a tak sa snažila obmedziť slané jedlá, aby jej tvár nezadržiavala vodu.

Po terapii skúsila svoje obľúbené chipsy, slané oriešky a ráno nebola opuchnutá. Tvár jej akoby ožila a prežiarila sa, nemá ju ani sivú ani spadnutú. Cíti, že opeknela. Hovorí jej to aj okolie. Je celkovo akási uvoľnená, natešená, páči sa sama sebe. Kúpila si medzičasom makeup a všetky tie ženské „maľovátka“.

Keď sa na seba pozrie, má dobrý pocit. Niekedy aj zabudne pozrieť do zrkadla, lebo jej je „jedno“ ako vyzerá.

Ale keď sa pozrie, tak je to fajn. A cíti veľkú úľavu, dokonca radosť.

***Táto terapia hovorí aj o tom,*** že terapeut klienta nehodnotí žiadnym spôsobom, pre nás nie je jedna terapia dôležitejšia, či vážnejšia ako tá druhá. Klientke sa jej problém javil ako malicherný, terapia však ukázala príčinou - vážnu tragickú udalosť v rodine, stratu rodiča a aj následná návštevu mŕtveho v márnici, ako zdroj súčasných problémov klientky.

***Deti sú mimoriadne citlivé a treba si uvedomiť, že je dobré ich pred niektorými situáciami chrániť.*** Klientka mala v tom veku 9 rokov, bola dieťaťom a nasávala všetko, čo sa okolo nej dialo. Strata otca, mamine myšlienky, pocity, výzor, prejavy, a taktiež udalosť v márnici. Toto všetko spustilo proces, ktorý klientka nazývala „škaredá tvár“.

Dnes si príde za peknú. Sama sebe sa páči a udáva, že to je asi prvý krát v živote. Ale aj dnes povie, že žiť tak bolo nadmieru ťažké.

S čímkoľvek príde klient do terapie, presne to riešime a držíme sa všetkých pravidiel. Následne sú terapie vysoko účinné a efektívne.

***Vzťahová technika***

Túto techniku používame, ak klienta trápi akýkoľvek vzťah s niekým alebo s niečím.

Riešiť vzťahovou technikou dokážeme nielen nefunkčné ***vzťahy s osobami, ale aj vecami, udalosťami a javmi.*** Táto terapia využíva tzv. *návrat do minulých životov*, kde si klient pod vedením terapeuta prechádza kolá ubližovania a následne sa dostávame do prvotnej udalosti, kde vládne mier a harmónia.

Tam je taký „prvopočiatok“, kde sa niečo udialo a v závere terapie vymieňame navzájom fragmety. Fragmenty sú „kúsky nás samých“ ktoré sme vo vzdialenej minulosti odovzdali niekomu alebo niečomu. A súčasne sme prijali „kúsok od toho druhého, alebo niečoho“. A to nám spôsobuje problémy.

***My nevieme fungovať v živote správne, ak nie sme celiství, ak nám niečo chýba.*** Napr. odvaha, sila, srdce – láska, vytrvalosť a pod. Súčasne ak máme v sebe niečo, čo nie je naše, nevieme to správne používať a je nám to zbytočné, dokonca „nad rámec“.

Spracovanie udalostí – ubližovaní „v minulých životoch“ a následná výmena fragmentov vedie k vyriešeniu problému, ktorý klient udáva či už s osobou, vecou, javom alebo udalosťou. Výmena fragmentov predstavuje akt, kedy dostaneme naspäť to, čo nám patrí, a súčasne navrátime to, čo nie je naše. Dochádza k rovnováhe, k harmonizácii, uvoľneniu. Klienti to niekedy cítia až na fyzickej úrovni. Po terapii sa vzťahy „uvoľnia“, či zharmonizujú. Každopádne prestáva utrpenie, či ubližovanie zo strany toho druhého.

***V praxi sa to prejaví tak***, že ak dvaja majú zlý vzťah, ten sa môže značne vylepšiť. Zavládne opätovne láska, ak ide o partnerský vzťah. Alebo nás prestane trápiť dotyčný partner. Iným výstupom môže byť ukončenie nefunkčného vzťahu. Vystúpenie z toho, čo nám už nič nedáva, čo bolo akoby naplnené. Ak sa teda trápime vo vzťahu a vzťah je disharmonický, buď sa nám vylepší, alebo proste odchádzame. Terapia nám umožní skrátiť dobu trápenia sa. Nebudeme sa „motať“ v trápení ďalší rok, dva, desať, alebo celý život.

***Odídeme, ale odídeme na základe rozhodnutia, ktoré sa zrodí v našom vnútri a je neochvejné.***

Preto ak príde klientka alebo klient s tým, že majú vážne problémy v manželstve a želajú si, aby to bolo také ako predtým, aby manželka/manžel prejavovali znova záujem, tak to nerobíme. Robíme iba terapiu tým, že aplikujeme správnu techniku. A výsledok je už na samom klientovi. Po terapii sa niečo v nás mení. Máme naspäť niečo čo nám chýbalo a na základe toho potom robíme rozhodnutia, ktoré sú iné ako pred terapiou.

Ak napríklad muž týra žena, po terapii toto ubližovanie prestane. Ako sa však rozhodne žena, či s ním zostane, alebo odíde, to je na nej. S určitosťou vieme povedať, že utrpenie prestáva byť utrpením a ono to znamená veľmi veľa.

***My ľudia sa v podstate počas života snažíme nájsť svoje vlastné fragmenty duše, aby sme boli celiství a dokázali fungovať vo vzťahoch.***

Akonáhle teda klient vyjadruje ubližovanie, sme na úrovni vzťahovej techniky.

........................................................................................................................................................................................

***Príklad sedenia:***

Na terapiu prišla mladá dáma, 33 r., ktorá chcela riešiť vzťah s partnerom. Žili spolu 5 rokov, vzťah považovala za harmonický, bola však dosť rozrušená a plakala. Na otázku „Čo budeme riešiť, uviedla“:

„*Cítim, že som dospela do role, že by som sa rada stala matkou. S partnerom sme spolu 5 rokov, je to môj bývalý spolužiak z vysokej školy, nepoznáme sa krátko. Viem, že je to ten pravý, ale v poslednej dobe je to s nami asi zlé. Ja to tak cítim, on vyzerá spokojne. Rozprávali sme sa spolu o dieťati a plánoch do budúcna. Dieťa neodmieta, tvrdí však, že ešte na to nie je pripravený. Má 34 rokov a podľa mňa je najvyšší čas, aspoň pre mňa. Partner vie, že je to pre mňa mimoriadne dôležité, ale mám pocit, že skôr uniká, ako by nechcel, aby sme sa posunuli ďalej. Tvrdí, že ma miluje, ale už som mnou nechce spávať. Ani neviem, kedy naposledy sme sa milovali preto, že sme to obaja chceli. Už som aj rozmýšľala, či má milenku*“.

„V posledných mesiacoch máme sex raz za mesiac. Lenže aj ten raz je taký nijaký a on nedosiahne ani ejakuláciu. Neviem sa o tom s ním baviť, viem len, že ho potom silne nenávidím. A mne len chodia myšlienky, že sme zase stratili ďalší mesiac. A takto to ide dokola.

*„Skúšala som všetko - pripraviť pekný večer s vínom, obstarala som si sexi spodné prádlo, zvádzala som ho v telefóne, ale k ničomu to neviedlo.*

*Na poslednej návšteve u priateľov si nás doberali, že kedy zamiesime. Tak som povedala zľahka pripitá, že na to si budem musieť nájsť niekoho iného. Možno sa urazil, ale nie je s ním žiadna reč.“*

*„Nechce sa so mnou o tom rozprávať, nemilujeme sa, začal spávať v druhej izbe pri „telke“, vraj ma nechce budiť chrápaním. Ponižuje ma to a uráža. Už som z toho zdeptaná a sebavedomie mám na dne.*

*Naposledy som sa snažila pred týždňom sa s ním milovať, ale večer bol unavený a sľúbil, že príde za mnou ráno. A neprišiel. Odišiel na služobnú cestu a vrátil sa, keď som už nemala ovuláciu. Asi ho neznášam. Asi by som ho vedela zabiť. Rozmýšľam o rozchode a potom zase rozmýšľam čo robím zle, čo ak to oľutujem.*

*Som z toho rozbitá. Myslím, že ho odpudzujem, ani ho už nevzrušujem, ako mám s ním „sexovať“, keď ma nechce“?*

***Na otázku, aký majú spoločný život*** okrem tohto sexuálneho klientka uviedla: „*Neviem ani, niekedy bol taký extra výkonný a akčný a veľa sme sa smiali. Teraz je všetko na mne, celá domácnosť, celý náš život a mňa to unavuje. Akosi v ňom neviem prebudiť život, možno je to o mne. Najviac ma ničí, že všetko akoby robil nasilu. Nepomáha mi doma, ani s nákupmi, všetko je také nasilu“.*

*„Bojím sa, že keď sa s ním rozídem zistím, že som sa málo snažila, že to bude moja vina. „A úplne najviac ma ponížilo, že po mesiaci bez sexu som raz v noci prišla do obývačky, on spal a na TV kanále išlo porno“.*

Keď som sa klientky opýtala, ***ako jej teda partner ubližuje***, uviedla že ju odmieta, ponižuje, nekomunikuje s ňou, dáva ju dole, ponižuje ju, je z neho potupená, hanbí sa, že ju nechce, cítila sa zradená, špinavá, maličká.

Tieto slová vychádzali z atraktívnej, štíhlej mladej dámy, inteligentnej, ktorá inak prejavovala energickosť, chytrosť a naozaj musela byť pre mužov atraktívna.

Na základe úvodného rozhovoru som vybrala vzťahovú techniku, nakoľko klientka rieši vzťah, ubližovanie zo strany partnera a je to pre ňu ten najväčší problém.

***V terapii sme prešli tri minulé životy.*** Život v roku 1800, kde klientka takto ubližovala niekomu inému bol prvý. V ňom bola matkou štvorročného chlapčeka, ktorého manžel priniesol odniekiaľ, pretože nemohli mať deti. A ona to dieťa neprijala. Nechávala ho pracovať, kopala do neho, že to nerobí poriadne, odmietala ho, dávala ho dole a dieťa to nesmelo nikomu povedať. Takto to tam trvalo 14 rokov, až kým chlapec nedospel a neodišiel z domu. Na otázku, ako toto súvisí s problémom, ktorý riešime klientka uviedla, že to vníma ako to isté, iba v opačnom garde. Takto sa tu cíti ona, ako dokopaná, ponížená, potlačená. V minulom živote sa klientka ani po odchode adoptívneho syna necítila lepšie, žila s bolesťou v srdci, že nemala vlastné dieťa, cudzie nikdy neprijala. Ani do svojej smrti to tam nepochopila a len sa umárala niečím.

Pri týchto terapiách je dôležité, aby si klient uvedomil, že nielen on je tou „obeťou“ tu v prítomnosti, ale že takisto on býval tým, čo ubližoval. Psychika si na to potrebuje dôjsť, aby sme v závere vedeli dosiahnuť harmóniu a rovnováhu a daný vzťah vyriešiť.

Prešli sme následne ešte dva životy, kedy v jednom bolo klientke ubližované a v ďalšom zasa ona ubližovala.

Vždy sme tieto udalosti prechádzali až do úplného spracovania tak, že klientke zostal iba pocit uvedomenia a pochopenia hlavnej tézy danej udalosti, negatívne pocity a myšlienky boli spracované do úplného odoznenia.

***V závere terapie*** sme sa dostali na harmonické miesto, kde sa títo dvaja aktéri stretli úplne prvý krát. Bolo to miesto a udalosť, kde si títo dvaja neubližovali navzájom, vlastne tu nastúpila akási tretia sila, ktorá ich vzájomne rozdelila. A takéto rozdelenie voláme zlom. V tom zlome vieme potom dosiahnuť vyrovnanie, zharmonizovanie toho vzťahu prostredníctvom vzájomného navrátenia fragmentov /akýchsi kúskov nás samých, alebo častí duše a pod./.

Tu bolo zaujímavé, že klientka dostala naspať akoby svoje vnútro – svoju ženskosť. Ona zasa vrátila partnerovi jeho pohlavné orgány. Ide o metaforické zobrazenie toho, čo si navzájom vraciame, ale keď si uvedomíme, čo všetko pohlavné orgány symbolizujú u muža, tak je pochopiteľné, že takýto chlap môže bočiť od svojej ženy, neprejaví sa pri nej ako chlap, ako silný sebavedomý, či sexuálne založený tvor.

A na dôvažok, ***ak mužovi chýbajú pohlavné orgány a žene chýba ženskosť***, takto spolu splodiť dieťa asi veľmi nie je možné.

Spracovanie ubližovania v troch udalostiach a následná vzájomná výmena fragmentov, aby sa tí dvaja stali znova celistvými robia doslova zázraky.

S klientkou som komunikovala dva týždne po terapii a bola nadšená. Tvrdila, že ten jej partner sa na ňu ešte aj inak pozerá. Že už nemá problém s vyvrcholením. Že sa jej nevyhýba, ale že súčasne sa ona cíti veľmi dobre, udávala, že je jej dobre s ňou samou a viac si vie užívať.

Druhotným výstupom tejto terapie bolo, že sa klientke zlepšili vzťahy s mužmi. Udáva, že sa cíti viac ženská, s mužmi jej to ide zrazu lepšie, nemusí sa toľko snažiť, snažia sa oni, zrazu jej cudzí muži otvárajú dvere a pod..

Ono, keď sa žene vráti ženskosť, je to cítiť na míle. Chlapi to vnímajú ihneď. Taktiež klientka sa zmenila. A keďže vystupovala zrazu z pozície ženskosti mohli ju tí chlapi pozdvihnúť a velebiť ako ženu.

***Osobnostná vzťahová technika /OVT/***

Ide o minimalistickú techniku, ktorá je rýchla a v poslednom období veľmi často požívaná.

Používa sa v prípade, ak klienti prichádzajú s problémom ohľadom seba samých. Klient zlyháva v nejakej roli, prípadne ju nevie aplikovať, nevie čo s ňou, nevie ju žiť. Počas života hráme veľké množstvo rolí, napr. žena, matka, milenka, šéfka, partnerka, priateľka, hysterka, opatrovníčka, otec, milenec, ochranca, manažér, živiteľ a pod..

Nie je to o tom, že by klienta niečo bolelo, nejde ani tak o vzorce a modely správania. Ide o to, že klient sa postaví niekam do nejakej role, tam kde je to pre neho dôležité a tam zlyháva. Nevie naplniť tú rolu, nedarí sa mu, nie je spokojný.

***Prejavuje sa to dvoma spôsobmi:***

Postavíme sa do nejakej role, na ktorú nemáme. Vtedy nám to nejde, akoby nám niečo chýbalo k tomu, aby sme v tej roli vedeli fungovať správne a aby sa nám darilo, či boli spokojní.

Alebo sa postavíme do role, v ktorej máme byť a nevieme túto rolu naplniť, či v nej zlyhávame. Napr. matka, partnerka, dieťa, otec a pod.

Táto technika vykrýva problémy, ktoré sa zviditeľňujú viac ako v minulosti. Ľudia začínajú vnímať svoje role a sú s tým nespokojní. Oproti minulosti sa to zvýšilo o 300 až 400%. Oveľa viac si v dnešnej dobe všímame, ako sa cítime v daných roliach.

Nastáva taký „boom“ klientov, majú prácu, ktorá ich živí, ale nie sú s ľuďmi, s ktorými chcú byť - nadriadení, podriadení a pod. Zisťujú, že chcú byť v inej role.

Dnes už nestačí, že práca nás baví, že máme dobrý plat. Dnes už potrebujeme aj správnych ľudí okolo seba. Je dosť ľudí teraz, ktorí začínajú meniť svoju prácu, až dosť nečakane.

Vo všeobecnosti platí, že ***ak nejakú rolu zvládame***, ak niečo robíme dobre – nekladieme si žiadne otázky a robíme to.

***Akonáhle si kladieme otázky typu*** - som v tom skutočne dobrá.. mám to takto hrať... nehrať to takto... dobre to robím... zle to robím... uspokojuje ma to.... prečo mi to vadí a pod. – je tam nejaký problém.

........................................................................................................................................................................................

***Príklad sedenia:***

Na terapiu prišla mladá žena, 32r., ktorá na otázku „Čo budeme riešiť“ hovorí, že má problém akoby so sebou, svojou ženskosťou. Necíti sa žensky, nevie ako má byť ženou. Nevedela ako by to malo byť, nevedela ako sa správa žena. V každej vete hovorila o žene, o tom, že sa aj bojí byť ženou v dnešnom svete, pritom pôsobila príjemne, pôvabne, čisto žensky. Mala na sebe dlhú sukňu, dlhé vlasy stiahnuté v gumičke – čistá pekná žena. Nevedela čo to obnáša, súčasne mala pocit, že ju do toho akosi tlačí okolie. A tiež, že sa podceňuje, cíti sa menejcenne, mala pocit, že muži sú cennejší. Nevie sa prijať, tvrdí, že ak chce žena prežiť v dnešnom svete, musí sa stať mužom.

Na otázku akou by chcela byť, odpovedala – „*Chcem byť sebavedomá, nepotláčať sa. Mužom sa vyhýbam, lebo neviem ako mám reagovať. Mala som sa stretnúť s jedným príjemným chlapíkom, ale som to odvolala, lebo som nevedela, ako sa mám správať ako žena. Len aby nevidel, že som žena.*

*Skrývam sa, nechcem sa ukázať, potláčam sa. Bojím sa, že mi niekto ublíži“*.

**Keď sme sa rozprávali o jej mame, tvrdila, že jej mama je ako muž, ženstvo úplne potlačila, robila šéfku v práci, samé mužské veci k tomu.**

***ŽENA*** – keď klientka mala popísať ženu, uviedla: „*ja sa jej bojím, bojím sa, že je silná žensky, ona mi príde až posvätná – to by som aj ja mohla byť taká cenná, cítim sa bez vedenia“.*

Cítila sa stratená, vadila jej pozornosť ľudí a tak som vybrala techniku OVT.

V terapii vyvstalo, že sa takto cíti veľmi často v práci, v bežnom živote – stratená, bezcenná, bojazlivá, pociťuje strach z ublíženia, je úplne potlačená, že si neverí, nevidí svoju krásu a hodnotu, akoby úplne odstrihnutá od seba, od zdroja, stratená.

V terapii sme hľadali ***najskoršiu udalosť, kedy klientka zažívala takéto pocity*** a dostala sa do obdobia svojho vlastného počatia. Cítila iba chlad. Mama sa správala chladne, odmietala otca, cítila sa bezradná. Otec bol bezradný, ten zasa čakal na svoju ženu ako sa prejaví.

Pocity klientky boli o tom, že čakala či ju vôbec počnú, bolo jej to jedno, len čakala.

***A toto všetko sa odzrkadľovalo v živote tejto mladej dámy.*** Vždy čakala, kým niekto, alebo niečo rozhodlo, čo bude ďalej. Akoby tie opraty života - tam v tom momente počatia, prepustila niekomu inému.

***Čakať na niečo - je jeden z častých modelov***, ktoré tu v živote realizujeme. Ide o modely prevzaté od rodičov, starých rodičov či okolia a potom to v živote realizujeme. Čakáme a čakáme a čakáme a popri tom čakaní nám uniká podstata života.

***Medzi ďalšie dôležité modely***, ktoré sa nám podarilo nájsť a spracovať patrili mamine pocity, že sa cíti ako slúžka, že je strašne ťažké byť ženou, že žena tu v živote je iba na to, aby sa trápila. Súčasne tam mama pociťuje silný hnev na otca a zlosť, že ju nepodporuje. A toto sa klientke v živote aj zhmotňovalo. S takto aktívnymi modelmi, ktoré mala klientka natiahnuté od mamy, ani nebolo prekvapujúce, že žila bez partnera, dokonca bez túžby nejakého mať.

Hnev mamy na otca pri počatí nebol ale prejavený, mama to tam potláčala a nedala najavo svoje pocity a takto sa prejavovala klientka aj v živote. Svoje pocity, predstavy a túžby väčšinou len potláčala.

Otec sa zasa cítil zranený, odmietnutý, nepotrebný a keďže preberáme modely od oboch našich rodičov, aj tieto sa jej prejavovali v živote.

***Tu je dobré si uvedomiť, že deti vnímajú svojich rodičov ako bohov***. A všetko od nich nasávajú. Aj pocity, aj myšlienky, ich prejavy, spôsoby a podobne. A potom to žijú.

Na konci terapie sme urobili výmenu fragmentov, kedy klientka dostáva na svoje správne miesto sebahodnotu a súčasne aj ochranu a vytvára so svojou časťou osobnosti ŽENOU jeden celistvý celok.

Táto jediná terapia spôsobila v živote klientky veľké zmeny. V spätnej väzbe uvádzala, že si zrazu vie povedať čo chce, vie o to požiadať bez akýchkoľvek negatívnych pocitov. Že sa cíti byť ženská, na správnom mieste. Že má viac energie ako predtým a hlavne si začína užívať také tie ženské radosti. Prestala riešiť ako pôsobí na mužov, ako pôsobí na svoje okolie, viac menej si bola istá takou tou svojou vnútornou ženskou hodnotou. Začala sa páčiť sama sebe. Prestal ju sužovať nejaký vnútorný pocit, že ženy iba trpia. Iba sa nad tým usmiala.

Keď som sa s ňou stretla osobne po nejakej dobe, mala v očiach iný pohľad. Bola ženskou, ale bola takou žensky ženskou, istota v očiach, akoby keď poznáme vlastnú hodnotu, vieme kým sme, akí sme cenní a neskrývame to. Začala sa venovať novým činnostiam a prestala čakať na niečo a niekoho. Pôsobila uvoľnene a omnoho šťastnejšie. A spomenula budúceho partnera. Bolo v nej niečo, čo ľudí priťahuje. Taká príjemná, uvoľnená, radostná tvár a iskričky v očiach.

***Technika práce na diaľku***

Technika práce na diaľku je spôsob ako pracovať s niekým tretím /s kým sa priamo spojiť nemôžeme/ prostredníctvom niekoho tu na terapii. Ak nemáme komunikačné kanály, používame také techniky, ktoré nám umožnia sa spojiť „prostredníctvom média“ s niekým tretím.

Najčastejšie v terapiách ide o blízkych zosnulých.

***Techniku práce na diaľku*** používame v prípade, kedy došlo k úmrtiu blízkej osoby a klient sa nestihol rozlúčiť zo zosnulým. V tomto prípade najprv problém s tým súvisiaci spracujeme a následne klientovi sprostredkujeme rozlúčku so zosnulým, a jeho následné odprevadenie do svetla. My ľudia sa väčšinou s umierajúcim nerozlúčime, jednoducho to nerobíme, nemáme na to prostriedky, proste sa to v našej spoločnosti nedeje. Takáto terapia s rozlúčkou pomôže klientovi, ale aj zosnulému.

Ak umrie rodič, alebo nejaká iná naša autorita potrebujeme, aby tá autorita odovzdala svojmu rodu posolstvo.

***Rozlúčenie znamená, že pozostalý môže smútiť a to akýmkoľvek spôsobom, ktorý mu vyhovuje.***

***Práca na diaľku sa využíva aj v prípadoch***, keď nie je možné komunikovať, napríklad človek je v kóme, ide o malé dieťa, klient je hluchonemý, klient je autista.

Ďalším dôvodom na použitie techniky práce na diaľku je, ak nám do terapeutického procesu vstúpi nejaká entita. V tomto ponímaní to chápeme ako žiadosť o pomoc. Po uskutočnení terapie a aplikovaní techniky sa uľaví klientovi a súčasne je entita, energia, duša odvedená do svetla takým spôsobom, aby sa tu už nemusela vracať.

........................................................................................................................................................................................

***Príklad sedenia:***

V tomto prípade išlo o terapiu mimoriadne akútnu. Klientka 37 r., ktorá volala, bola veľmi rozrušená, v zlom psychickom stave, mala záchvat úzkosti až hrôzy a tvrdila, že ju niečo núti zabiť sa. Že ona sama to nechce, ale niečo ju tak silne núti aby skočila z balkóna na hlavu, že jej posledná možnosť pred tým, ako sa to stane bola, že zdvihla telefón. Udávala že sa jej v mysli zobrazujú hodiny, ktoré ukazujú čas - 5 minút po dvanástej. Akoby to už mala urobiť pred 5 timi minútami.

V telefóne sme to ihneď trochu rozhovorom uvoľnili, klientka si uvedomila, že to nie sú jej myšlienky, jej nutkania, jej zámer. Uvedomila si, že ju tlačí niečo alebo niekto, a že nemusí to urobiť. Došlo ihneď k úľave a kým prišla na terapiu, mala sa hlásiť telefonicky, ak by to zosilnelo, prípadne to nabralo intenzitu.

V terapii uviedla, že takýto intenzívny a silne nutkavý pocit, že sa musí zabiť ešte nikdy nemala. Opakovala, že ona sama sa zabiť nechce, ale že musí. Tieto stavy mávala aj v minulosti a dosť často, obzvlášť keď bola na tom psychicky veľmi zle a trpela silnými úzkosťami a depresiou.

Bývala na ôsmom poschodí a nejaký vnútorný hlas jej hovoril aby skočila z 8. poschodia na hlavu, že to bude riešenie, že to bude moment úľavy. Často sa pozerala z balkóna dolu a uvažovala, že keď to bude tak neznesiteľné, že to nebude môcť vydržať, tak to možno urobí. Aj napriek extrémne silným depresiám a úzkostiam, ktoré ju celú pohlcovali, vždy sa jej podarilo nejako „samu seba presvedčiť“ že to ešte neurobí.

V čase, keď ku mne prišla na terapiu, už však tento „vnútorný hlas“ nedokázala utíšiť. Tlačil na ňu tak silno, že mala pocit, že je v cudzích rukách, že o svojom živote už nerozhoduje ona sama, že už je neskoro niečo s tým urobiť.

Sedenie začalo krátkymi úvodnými otázkami, klientka bola extrémne restimulovaná, a bolo zjavné nielen z jej rozprávania, ale aj prejavu, že ju „ovláda“ iná, cudzia energia.

Nastavila som teda ***techniku práce na diaľku – odvedenie duše.*** Táto technika je zameraná na prácu s nehmotnými entitami, s tzv. *nehmotným svetom*.

V terapii sa prejavil jej zosnulý otec, ktorý spáchal samovraždu. Jeho duša bola akýmsi spôsobom priťahovaná ku klientke a jeho duša tlačila na to, že ukončí životné trápenie skokom z výšky.

V rámci terapie sme prešli a spracovali úmrtie jej otca, následne som klientke sprostredkovala rozlúčku s otcom a jeho odvedenie do svetla. Tá rozlúčka bola mimoriadne dôležitá pre klientku. Otec jej zomrel, keď bola malá a nestihla sa s ním rozlúčiť. Naši rodičia majú pre nás do tohto života vždy aj akýsi energetický balíček, posolstvo a keď nám ho neodovzdajú a zomrú, tak to potom človeku v živote chýba.

Po spracovaní úmrtia otca som následne pri rozlúčke ponechala klientku v tichu s dušou otca, povedala som im, nech si povedia všetko, čo si povedať nestihli, nech si navzájom odovzdajú to, čo si odovzdať mali. Potom sa objímali a následne, keď sa duša otca pozrela smerom hore - uvidela svetlo. Vtedy sa pýtame, ***či je ten čas, aby duša mohla ísť do svetla***. Odpoveď bola áno, tak klientka otca odprevadila na polcestu a potom ho už nechala ísť samého do svetla.

Bolo to nesmierne silné, plné emócií a klientka sa mi doslova menila pred očami počas terapie. Keď otvorila oči po terapii bol to iný človek. Mala úplne iné oči, mala veľkú úľavu na tvári a telo mala uvoľnené. Iba privrela oči a prikývla, že už je to dobré.

Bola to jedna z najsilnejších terapií, akými som kedy s klientom prešla.

Dodnes sa jej to nevrátilo, ubehli roky a klientke sa nevrátila žiadna myšlienka na samovraždu. Neskôr, keď sme sa pri iných terapiách stretli, hovorila, že to nie je jej štýl, že ona by sa nikdy nezabila, ale že vtedy to bolo tak silné, že si nedokázala pomôcť.

A potom uviedla, že celý svoj život to mala viac menej tak nastavené, že keď jej prišiel do cesty závažný problém, jaj okamžitá myšlienka bola – „*Ešte sa vždy môžem zabiť“.*

Každopádne príčinu tohoto sme našli technikou práce na diaľku, spracovali všetko s tým súvisiace a problém sa nikdy nevrátil.

***Druhotným sprievodným znakom terapie*** bolo, že klientke sa zmiernili depresie aj úzkosti. Už ich potom nezažila v takej zničujúcej intenzite a sile ako predtým. Niečo sa tu uvoľnilo a vytvoril sa priestor, v ktorom bolo možné nájsť a otvoriť dvere pre nové možnosti liečenia a riešenia. Tie druhotné sprievodné terapeutické posuny sú samozrejme vítané, dopredu však o nich nevieme, nakoľko terapia je zacielená na problém, ktorý uvádza klient. V tomto prípade sa posunuli aj problémy súvisiace so samovražednými myšlienkami.

Preto hovoríme, že regresná terapia pozdvihuje ducha, zvyšuje našu odolnosť voči „životu a prekážkam v ňom“, lebo regresná terapia okrem priameho jasného výsledku prináša aj tzv. „nečakané bonusy“.

Táto terapia mala na mňa nesmierny vplyv. Bol to pre mňa akýsi zlom. Kam až nám je dovolené zájsť, ako veľmi sme niekedy dôležití pre tých druhých. Začala som študovať autorov, ktorí sa zaoberajú aj samovraždami (Richard Webster, Michael Newton). Zmenila som úplne pohľad na túto záležitosť.

***Ak si niekto zoberie život, vôbec to tak nemusel chcieť. Mohol byť ovládaný niekým alebo niečím a stalo sa to.***

Ľudia, ktorí ničím podobným nikdy neprešli, zvyknú krútiť hlavami, ako sa ten druhý mohol zabiť. Hovoria: „***Veď mal deti, veď mal všetko***“. A pravdepodobne je toto zastreté tak silnou bolesťou, že človek nedokáže myslieť na nič iné ako na to, ako sa toho zbaviť. Aj za cenu straty vlastného života.

Jedno mi je jasné, to ako veľmi musí trpieť človek, ktorý sa dostane až do tohto štádia. Utrpenie, ktoré som videla vtedy na tvári klientky neviem popísať. Musí to byť obrovská, zničujúca bolesť vo vnútri, keď si človek vezme život.

My ľudia tu povieme, že niekto sa zabil, lebo ho nechala žena, alebo že prišiel o všetky peniaze alebo nejaký iný dôvod. Ale tam za tým, to gro, ktoré to spôsobí je niečo strašné, s čím dotyčný nedokáže žiť.

Verím, že keď prichádzame na tento svet, máme akúsi životnú zmluvu. Život je posvätný, je to to jediné, čo dostávame a sme akýmsi spôsobom viazaní životnou zmluvou.

Pamätám si vetu z filmu Angelika, kedy jej raz v ťažkej situácii Nicholas hovorí: **„*Angeliko, žít se musí*“...** A mňa často napáda, že téma samovrážd v našej spoločnosti je veľké tabu. Že o tom absolútne nehovoríme, tým pádom to tí ľudia dusia v sebe a to vytvára silný protitlak.

Robert Schwartz vo svojej knihe – Tvorivé plány duší, pojednáva aj o samovražde. Ide o formu terapie, kedy za ním prichádza klient s problémom a on mu ho pomáha vyriešiť. Najsilnejším príbehom a súčasne silne oslobodzujúcim je príbeh o mladom chlapcovi, ktorý sa roky liečil na depresiu a nakoniec spáchal samovraždu. Bral lieky, skúšal rôzne terapie a nič mu nepomáhalo.

Je to príbeh o ňom, o jeho pocitoch a myšlienkach, ktoré sa mu preháňali hlavou počas tohto obdobia a je to príbeh o jeho matke, ktorá sa s tým nedokázala zmieriť, nenachádzala úľavu v ničom a každodenným sprievodcom jej boli výčitky a vina.

Na terapiu v tomto prípade prichádza matka, ktorá sa nedokáže zmieriť s tým, že jej syn sa zabil. A je jej umožnené stretnúť sa s ním, porozprávať, prijať vysvetlenia a pochopiť, že tomu nijakým spôsobom ***nemohla zabrániť***.

To hlavné čo Robert Schwartz zdôrazňuje v tomto príbehu je, že ***my ľudia nemáme takú moc***, aby sme tomu druhému mohli v rozhodnutí odísť z tohto sveta zabrániť, to proste nejde. Tam niekde v tom momente, kedy sa duša človeka rozhodne odísť, je ten človek úplne sám aj so svojím rozhodovaním. Je iba sám za seba a to rozhodnutie urobí svojvoľne.

A toto, keby sme ľudom dokázali vysvetliť, že nenesú žiadnu vinu, že nie sú všemocní takým spôsobom, aby dokázali stiahnuť niekoho z druhej strany, toto by mnohým pozostalým uľahčilo život. Mnoho ľudí a pozostalých trpí vinou, že pre svojho blízkeho neurobili dosť, že sa mali viac snažiť atď.

Som presvedčená, že každý na tomto svete žije najlepšie ako vie. Každý chce byť šťastný, nikto dobrovoľne nechce byť nešťastný. A to aké sú naše životy skutočne, závisí od tisícok vecí.

***V. PRAVIDLÁ REGRESNEJ TERAPIE***

Aby regresná terapia bola vysoko efektívna, sme my terapeuti školení v etike, dokonca musíme mať postavené etické princípy trochu vyššie ako je bežné.

Klient má zabezpečené absolútne súkromie a intimitu. Poznatky z terapií nie sú nikomu k nahliadnutiu a to za žiadnych okolností. Všetko, čo sa na terapii udeje a spracuje, zostáva medzi terapeutom a klientom.

***Základné pravidlá, ktorými sa ako terapeuti riadime:***

***1. Stále a vždy platí – KLIENT MÁ VŽDY PRAVDU***

V terapii je všetko možné, takže čokoľvek klient hovorí, považujeme za možné a pravdivé.

***2. Pri terapii nepoužívame slovo „PREČO“. Zistiť prečo sa niečo deje, by malo byť konečným cieľom terapie.***

Otázka „prečo“ je zbytočná a klient v terapii na túto otázku nevie odpovedať úplne presne. Je potrebné, aby sme my terapeuti svojimi otázkami naviedli klienta na to, aby si sám uvedomil, prečo ho niečo bolí, alebo prečo sa niečo deje. Otázkou prečo by sme mohli prispieť ku špekuláciám, ktoré v terapii nie sú žiadúce.

Aj v bežnom živote platí, že čím menej otázok „prečo“ kladieme, tým ľahšie sa nám žije.

Bežne klientovi nehovoríme a ani neodporúčame nič. Nedávame žiadne rady, nepodsúvame klientovi riešenia.

***3. Na klienta netlačíme.***

Klient sa dostane ďalej, keď je vedený a nie tlačený. Tlak vytvárame iba svojím zámerom, a tým vedieme klienta určitou líniou v terapii***.***

***4. Klient by mal odchádzať z každej terapie aspoň s nejakým ziskom***

V ideálnom prípade klient odchádza s vyriešeným problémom. Ak ide o dlhodobý problém, prípadne mimoriadne obtiažny, na jeho vyriešenie bude potrebných viacero sedení, avšak po každej terapii by mal cítiť klient „posun“ k lepšiemu.

***5. Klienta nikdy nehodnotíme, ani v myšlienkach.***

Našou prácou nie je vysvetľovať klientovi, prečo má problémy aké má, ale nájsť tie pravé príčiny jeho problémov, ktoré ho ovplyvňujú teraz v prítomnosti.

***6. To čo budeme riešiť zadáva vždy klient***

Nezávisle na tom, že ako terapeuti môžeme zavnímať iné, možno aj závažnejšie témy, klient je ten čo rozhoduje a zadáva tému terapie.

***7. Lieky ani alkohol nikdy nevysádzame***

Platí pravidlo, že lieky ktoré klient užíva môže vysadiť iba lekár, ktorý mu ich naordinoval. Pritom nie je dôležité o aké lieky ide. Mnoho klientov užíva antidepresíva a psychofarmaká. Niektoré techniky sú citlivé na užívanie liekov a v tom prípade pracujeme s klientom inou technikou. Ak klient prichádza na terapiu, nie je vhodné aby večer užíval alkohol. To sa netýka klientov alkoholikov, ktorí sú na alkohole závislí. Okrem regresných techník máme k dispozícii aj iné formy na riešenie problémov a používame tie.

***8. Klient musí relevantne odpovedať na našu otázku***

Je úlohou terapeuta, aby kládol správne otázky a súčasne, aby našiel spôsob ako získať odpovede.

***9. Každé sedenie s klientom má mať svoj začiatok, priebeh aj koniec. To isté platí aj pri prechádzaní udalostí.***

Týmto zabezpečíme, že klient bude mať problém spracovaný až do úplného odoznenia.

***10. Klient sa musí na terapiu objednať osobne.***

Nie je možné, aby niekto objednával na terapiu inú osobu. Pracujeme iba s klientmi, ktorí osobne zavolajú. Ak ide o mladých ľudí, pracujeme aj s nimi, avšak musia sa objednať sami. Ak sa ohlási mamička, že dieťa má nejaký problém, ktorý je potrebné riešiť, pracujeme vo väčšine prípadov s mamou.

Tento spôsob je efektívny – mama si spracuje problém a dieťa prestane mať problém taktiež.

***11. Čím začíname sedenie, to riešime a tým aj končíme***

Techniky regresnej terapie nekombinujeme, nemeníme počas terapie. Tú, ktorú sme zvolili na začiatku, s tou pracujeme a s ňou aj uzavrieme sedenie.

Klienti k nám neprichádzajú náhodou. Aký klient ku nám príde, my terapeuti sme pre neho v danom momente tí praví a najpovolanejší mu pomôcť.

Kľúčovým slovom je pre terapeuta slovo POKORA. Toto si klient zacíti, či terapeut pristupuje k sedeniu a klientovi s pokorou, alebo nie.

Ku každému klientovi pristupujeme individuálne a pristupujeme k nemu podľa toho, z hľadiska čoho tá psychika dáva pozornosť.

***VI. ZÁVER***

Za roky štúdia regresnej terapie som dospela k presvedčeniu, že všetko má svoj vyšší zmysel. Vzrástla moja viera, dôvera a ochota poddať sa prúdu života, nezávisle na tom, kam ma zavedie.

Naučila som sa pozerať na svet ako v zásade na úžasné miesto, napriek všetkým ťažkostiam, prekážkam, utrpeniu či bolesti, ktoré nás tu sprevádzajú. Cítim radosť zo života, cítim ju denne a cítim ju všade. Občas ju zatieni bolesť, ale ona sa potom znovu objaví.

Za každou prekážkou, za každou okolnosťou, za každým problémom potom číha aj ona - radosť.

A je výzvou objavovať ju v našich výzvach.

Ešte predtým ako som sa dozvedela, že si svoj život plánujeme a riadime sami, mala som tendencie ľutovať ľudí, ktorí viedli ťažký život, ktorí boli nešťastní. Dnes však cítim rešpekt a rozmýšľam skôr nad tým, kam ich to posunie. Čo im to v budúcnosti prinesie, čo sa asi učia.

Dnes viem, že môj život bol naplánovaný ***s múdrosťou a láskou.***

Dopracovala som sa k poznaniu, že ***nič nie je také, ako sa na prvý pohľad javí.*** Že tam za tým prvým pohľadom sa ukrýva hĺbka a tá nám hovorí, aké to skutočne je.

Dnes sa snažím neodsudzovať ľudí. Niekedy mi to ide lepšie a niekedy mi to nejde vôbec. Obzvlášť vtedy, ak to má „neblahé“ účinky na mňa. Ale už aj v tých momentoch dokážem hľadať hlbší zmysel.

Po rokoch regresnej terapie sa mi otvoril akoby „***vnútorný zrak“.*** Ukazujú sa mi obrazy, ktoré vysvetľujú to či ono. Niekedy mi nestačili týždne, ani roky, aby som spoznala človeka. Dnes mi stačí chvíľa a viem, či „zostávam“, alebo „odchádzam“.

Svoj súčasný život a spôsob jeho žitia by som za nič nemenila. Jednak ma to stálo nemálo úsilia a jednak žijem presne to pravé, vrátane toho, o čom som presvedčená, že to pravé nie je.

***Som presvedčená, že zmyslom života nie je utrpenie.*** Ak ho tu máme, ak si ním prechádzame, určite to nie je na celý život. Určite existujú spôsoby, ako ho uzdraviť. Raz sme hore a raz dolu. To nám umožní okúsiť si každú stránku života. Nič nie je navždy. Život plynie v cykloch.

Život ma naučil, že nemusíme byť obeťami nikoho a ničoho. ***Že tí najdôležitejší v našom živote sme my sami.*** Že sa nemusíme bezmocne prizerať, ako si s nami život robí čo chce. Že sa máme nechať viesť svojím srdcom, svojou intuíciou a svojimi pocitmi. Že to, pred čím unikáme, nie je niečo, pred čím unikneme.

Svet ponúka toľko možností, toľko spôsobov sebarealizácie a sebavyjadrenia.

Môj súčasný život je výsledkom dlhých rokov výcviku, sebarozvoja, terapií, využívania alternatívnych metód liečenia, hľadania, meditácií a sebapozorovania.

***Hľadať duchovné povedomie je individuálna záležitosť.***

Sme značne ovplyvňovaní našou bezprostrednou realitou a v rámci tejto reality môžeme fungovať krok za krokom, bez nutnosti vidieť príliš ďaleko do budúcnosti.

Dokonca aj krok nesprávnym smerom, nám môže umožniť poznať mnoho ciest, ktoré sú tu na to, aby nás učili. Aby sme docielili konečný súlad nášho duševného JA s okolitým svetom je nám daná voľnosť v rozhodovaní a slobodná vôľa v hľadaní odpovedí na otázku: ***“prečo sme tu?“***

***Na ceste života musíme prijať zodpovednosť za všetky naše rozhodnutia bez toho, aby sme za životné prekážky prinášajúce nešťastie, vinili ostatných.***

Nie sme obeťami osudu. Sme poverení úlohou vystupovať vo svojom živote ako aktívny účastník, nie ako prihliadajúci.

Naša duševná energia bola stvorená mocou vyššou, ako dokážeme na súčasnom stupni nášho vývoja pochopiť. Preto sa musíme zamerať na to, kým sme, a objaviť v sebe čriepky božskosti.

Jediné obmedzenia nášho duchovného rastu sú tie, ktoré si dobrovoľne stanovíme.

To, čo je v živote dôležité prichádza po kúskoch, alebo naraz vo veľkých dávkach.

Sebauvedomenie nás môže doviesť za hranicu toho, čo sme pokladali za náš konečný cieľ.

Karma je impulzom, ktorý uvedie do pohybu okolnosti, z ktorých si v živote odnášame ponaučenie.

***„Duchovné poznanie k nám prichádza v tichých, introspektívnych, krehkých okamihoch, ktoré sú prejavom sily samostatného myslenia.“***

 ***Michael Newton***

Život je vecou neustálych zmien smerujúcich k naplneniu.

Naše miesto vo svete dneška, môže byť zajtra celkom iné.

Musíme sa naučiť prispôsobovať sa týmto meniacim sa pohľadom na život, pretože aj to je súčasťou plánu nášho vývoja.

Aby sme oslobodili svoju myseľ od pocitov dezilúzie a rozčarovania, mali by sme rozšíriť svoje vedomie a súčasne si odpustiť svoje chyby.

Regresná terapia je len jednou z mnohých ciest, ako k tomu dospieť. Sú tisíce možností a spôsobov. A každý má možnosť vybrať si pre seba to pravé.

Pre naše duševné zdravie je životne dôležité, aby sme sa dokázali zasmiať sami sebe a malicherným problémom, na ktoré na svojej ceste narazíme.

Život je plný konfliktov a všetka tá námaha, bolesť a šťastie, ktoré zažívame, sú jedinými dôvodmi toho, prečo sme tu.

***„KAŽDÝ DEŇ JE NOVÝM ZAČIATKOM“***

Záverečný citát Michaela Newtona ma pozdvihol na celé roky, vlial mi akúsi nádej, že ešte niečo po nás je, vieru, že za tým všetkým čo tu zažívame, keď sa tu o niečo snažíme je ešte niečo veľké, ba väčšie ako si vieme predstaviť. Ja sa s tým dnes plne stotožňujem. To je moja viera a to je moje naplnenie.

Uvádzam ho tu ako záverečné myšlienky:

***„Přijít na Zemi je jako opustit domov a odcestovat do cizích krajú.***

***Některé věci se zdají známé, ale většina je cizí, dokud si na ně nezvykneme, zejména co se týče prostředí, které nezná slitování.***

***Náš skutečný domov je místem všudypřítomného míru, absolutní tolerance a bezvýhradné lásky.***

***Jako duše odtržené od domova nemúžeme předpokládat, že tyto nádherné vlastnosti nás budou obklopovat i na Zemi.***

***Tady se musíme naučit žít s netolerancí, hněvem a smutkem a přitom stále hledat radost a lásku.***

***Během cesty nesmíme ztratit svou tvář, vzdát se dobra kvúli přežití a osvojit si nadřazené nebo podřízené chování k lidem okolo nás.***

***Víme, že díky životu v nedokonalém světě, budeme moci skutečně pochopit pravý smysl slova DOKONALOST.***

***Před začátkem každé životní pouti žádáme o ODVAHU a POKORU.***

***S rústem našeho uvědomění roste i kvalita našeho bytí.***

***To je naše zkouška, její úpěšné vykonání je naším osudem.“***

***Použitá literatúra:***

Ing. Patrik Bálint – Skriptum Základného kurzu regresnej terapie

Michael Newton: Cesty duší

Michael Newton: Osudy duší

Michael Newton: Učení duší

Michael Newton: Vztahy duší

Michael Newton: Premeny duší

Robert Schwartz: Plán vaší duše

Robert Schwartz: Tvořivé plány duší

Robert Schwartz: Odvážne plány duší

Wikipedia