



REGRESE

Bolavá cesta k pochopení sebe sama

Možná jste také zažili ten pocit, že se vám něco stále dokola nedaří, a ať děláte, co děláte, nemůžete se dostat ven z bludného kruhu. Může to být smůla na partnery, nespokojenost v práci, nezvladatelné děti, nedostatek peněz a mnohé jiné mrzuté situace.

Když jsem si jednou kamarádce stěžovala, co všechno se mi nedaří, řekla mi: „Hele, jsi hrozně v roli oběti, nech si to odblokovat.“ Hleděla jsem na ni s úžasem. To je dobrá rada, ale jak a kde? Prý nejlépe pomocí regrese u nějakého terapeuta. „A máš někoho známého?“ vyzvíдалa jsem. „Nemám, musíš si vybrat intuitivně.“ Z její odpovědi jsem nebyla zrovna nadšená, nicméně zaujalo mě to a začala jsem hledat. Nechtěla jsem nějakého „osvíceného sluníčkáře“, který dělá všechno, ale zkušeného člověka, jenž má úspěšně za sebou regresní sezení s řadou klientů. Naštěstí nám dnes není díky internetu

problém najít správnou osobu, a to včetně referencí.

MŮJ VÝLET DO MINULOSTI

Pár dní před plánovaným termínem terapie mi bylo všelijak. Divný pocit od žaludku, určitá nervozita, trochu jsem se potila. Nebudu nic zastírat, docela jsem se bála. Co mě čeká, dostanu se vůbec někde, jak to bude vypadat, podaří se mi vrátit? Trochu se mi ulevilo, když jsem se po příjezdu potkala s milou, vlídnou, usměvavou ženou, kterou doprovázel starší dalmatin. Domácká atmosféra, příjemné prostředí a jasná formulace průběhu procesu mě trochu uklidnily. Terapeutka se mě zepta-

la, jaké mám zadání. Odpověděla jsem, že bych se chtěla zbavit role oběti, kdy se mi v životě určité věci nedaří tak, jak bych chtěla, a mám pocit, že mě provází už od dětství smůla. Proces regrese mohl začít.

Sedím v pohodlném křesle, mám zavřené oči, jsem zcela při vědomí a pomocí přesně cílených otázek, které souvisejí zejména s pocity, se ocitám v úplně jiném světě. Je to stejné, jako když se mi zdá sen, který si pamatuji, vím, že jsem to já, ale nespím. Jsem malý chlapec a přebývám v nějakém sirotčinci. Jsou tam samí kluci, vyhublí, nemocní, kamenná místnost s maličkým oknem je plná potkanů, všude je zápach a mám hrozný hlad. Nevím, kdo jsem, kde jsem, proč tam jsem, mám roztrhané šaty a je mi zima. Tak jde den za dnem, nikdy nejdu ven, nemám žádné pocity, emoce, nemluví, nepátrám, je mi smutno, bezcílne bloumám po místnosti. Občas se jdeme všichni umýt k nějakému plechovému korytu, kde je trochu více světla, ale ven nevidím. Nikdy jsem nebyla jinde než tady. Tak nějak vnímám, že jsem

nechtěné dítě, nikdo za mnou nechodí, nemám žádné příbuzné a chybí mi moc maminka. Nemám nic na práci, nikdo se mnou nekamarádí, vlastně se vůbec nebavíme. Jednoho dne, to je mi už asi kolem patnácti let, mě podzemními chodbami nějakí vojáci odvádějí do jiné místnosti. Je to nějaká samotka, kruhová místnost bez oken, je tu tma, vlhko, zima a hluk doléhající zvenku. Nevím, kdy je den a kdy noc. A ani nevím, jak jsem tu dlouho.

UMÍRÁM V KRÁSNÉ PŘÍRODĚ

Po nějaké době, neumím odhadnout čas, mě vyvádějí ven, poprvé v životě vidím denní světlo. Kdosi mě nacpe do nějakého vozu taženého koňmi a jedeme asi někam na kopec. Tam je něco jako šibenice. Když vystupuji z vozu, jsem unesena krásou přírody, zelenou trávou, šumějícím lesem, na louce se pasou bílí koně, ve vzduchu jsou ptáci, v dálce vidím kopce. Jsem šťastná z toho zážitku dosud nevidané krásy kolem mě a utíkám vstříc přírodě. Ovšem najednou ucítím prudkou bolest v zádech a mou hruď protíná kopí. Umírám.

Jsem svým způsobem ráda, že to mám za sebou, nicméně terapeutka mě vede znovu všemi událostmi tohoto života, které mi způsobovaly bolest. Pocity hladu, žízně, zimy, nespravedlnosti, osamocení, nejistoty, chudoby, ztráty vlastní síly, žádná láska, absence světla, jakékoli práce, naplnění... Stále dokola tím procházím, už nechci, bolí to, nelíbí se mi to, už chci pryč, pryč z tohoto života, z tohoto světa.

Nevím, kolikrát dokola to proběhlo, ale konečně se dostavuje pocit smíření. Už mě to nebolí, už mi to nevadí, je to prostě tak.

Terapeutka mě vybízí, abych otevřela oči. Přišla jsem sem někdy odpoledne – a najednou je tma. Uplynulo pět hodin. Připadalo mi to jako několik minut. Cítím se slabá, unavená a dezorientovaná.

ZPĚTNÁ VAZBA V SOUČASNÉM ŽIVOTĚ

Není pochyb, že takový život jsem prožila. Nevím, jakým mechanismem jsem se do něj dostala, ale cítila jsem, že jsem to já, moje pocity, prožívání. Moje duše si pamatuje, jaký byl tento život. A role oběti mi zůstala i v současnosti. Je mi smutno, cítím nemohoucnost něco změnit, jsem oběť. Ale koho, čeho, proč? To není důležité, vše je pro mě prožité a odžité. Cítím soucit s nebohým dítětem, spojuji se se svým vnitřním dítětem, jsem k sobě laskavá a milá. Tehdy jsem neměla možnost vzít život do vlastních rukou, ale dnes tu možnost mám. Tak se jí toužím konečně chopit!

Odcházím unavená a vyčerpaná. Proces uzdravování a uvědomování probíhá i v mnoha následujících dnech, kdy si uvědomuji nové souvislosti. Například to, že jsem moc ráda v přírodě, kterou miluji a obdivuji, nevydržím dlouho zavřená doma a musím každý den vidět nebe. V práci jsem vždy škemrala, abych měla stůl u okna, že potřebuji vidět nebe. Dnes už vím proč a moc si to užívám. Mám se

radši, jsem v kontaktu se svým vnitřním dítětem, cítím soucit.

NA SVĚTĚ S MAMINČINÝMI POCITY

Do regrese jsem vstoupila ještě jednou, a to v souvislosti s mým vlastním zrozením. Byl to opravdu silný zážitek. Moje maminka se styděla – bylo pro ni trauma rodit – a byla z toho tak zničená, že se o mě po porodu vůbec nezajímala. Narodila jsem se koncem pánevním, protože máma měla pořád strach, nevěřila si, já to cítila a nebyla jsem schopná obrátit se hlavou dolů. Věděla jsem, že když se těm jejím pocitům poddám, utopím se a zemřu. I tohle byl velmi těžký prožitek, ale pomohl mi leccos vyjasnit, pochopit, a hlavně plně procítit, že každý jsme úplně jiný, s různými pohledy na svět, na život, na sebe sama a je důležité věřit sám sobě a svým pocitům. Uvědomila jsem si, že mnohé z mých pocitů nejsou vůbec moje, ale jedná se o převzaté maminčiny strachy z doby, kdy jsem přicházela na svět. Cítila jsem, že mnoho věcí bych chtěla vnímat jinak, ale nevěděla jsem, proč a jak se k nim dostat. Díky regresnímu prožitku z porodu jsem mnohem více sama sebou. Opustily mě strachy, které nebyly moje. Když vám někdo řekne: „Ale to je nesmysl, to se ti jenom zdá,“ nevěřte tomu, trvejte si na svém. Nic se vám nezdá, vaše pocity jsou vaše a všechno má svůj důvod. Jen ho nemusíme mít zrovna na vědomé úrovni.

Renáta Kiara VARGOVÁ

Dominika Pluhařová

„Mnohé z toho, co jsme někde v minulosti prožili, v nás žije dosud, aniž si to uvědomujeme. Je to taková kocovina z minulých životů,“ říká v rozhovoru pro REGENERACI regresní terapeutka Dominika Pluhařová.

Člověk nemůže vědět, kam jde, pokud neví, kde byl

Co je z vašeho pohledu regrese?

Regrese znamená návrat do minulých životů. Ale není regrese jako regrese. Návratových technik je mnoho, jsou různě vedeny a výsledky mohou být rozdílné. Já pracuji s hlubinnou regresní terapií, která vychází z metodiky Ing. Andreje Dragomireckého. Je to ojedinělá metoda dotažená do detailů tak, aby lidem po sezení nebylo špatně, čehož se asi klienti, když se řekne terapie a minulé životy, nejvíce obávají. Jde o to, aby se zbavili potíží, se kterými na sezení přišli, a aby se problémy už nevracely. Samozřejmě

za předpokladu, že má terapeut dostatečnou trpělivost a metodu ovládá.

S čím konkrétním může lidem pomoci?

Její pomocí se lze zbavit psychických a psychosomatických potíží všeho druhu. Důležité je, že řeší příčinu, nepotlačuje jen příznaky, a když se vše, co je třeba, zpracuje tak, jak má, problémy se nevracejí. Jsou lidé, kteří na minulé životy věří, ti kdo nevěří, a také ti, kteří nic neřeší, hlavně že jim terapie pomůže. Je moc fajn, když zarytý materialista, který na reinkarnaci nevěří, přijde, že ji zkusí, pak si projde svou

smrt v minulém životě, uleví se mu, jeho duši to táhne někam nahoru, dostane se do světla, kde se cítí velmi dobře a osvobozeně, a je z toho dojatý. Má pocity, které třeba ještě v tomto životě nezažil. Lidé pak začnou víc přemýšlet o smyslu svého života, leccos přehodnotí a stávají se laskavějšími. I to dává mé práci smysl.

Kdy a proč jste se rozhodla věnovat regresím?

Ani jsem se nijak nerozhodovala, prostě to přišlo a nemohla jsem jinak, i když mě ostatní odrazovali. Někdo by to mohl nazvat třeba posláním nebo plán duše, o němž jsem ale neměla ani tuhu. A jak vše začalo? Od dětství jsem trpěla silnými alergiemi, sennou rýmou a migrénami, které se stále zhoršovaly. Léky nezabíraly. Až jsem se dostala k mamince mého kamaráda ze základky na regresi. Pro mě, logicky uvažujícího člověka, se jednalo o úlet, ale pomohlo to. Na další terapii jsem pak šla právě k Andreji Dragomirckému, kde jsem měla prožitky daleko silnější, a po pěti sezeních přicházely migrény už jen minimálně. Chtěla jsem zjistit, jak princip funguje, a tak jsem jela na kurz. Když jsem si dala dohromady teorii s praxí, věděla jsem, že právě tohle jsem celý život hledala. Terapie mě pohltila, vlila mi krev do žil a dala další rozměr mému životu. Je úžasné, když vidíte, jak se druzí zbavují potíží a jak rozkvétají, jak pak žijí lepší život.

Kolika vlastními regresemi jste prošla a kolik jste jich absolvovala s klienty?

S klienty mám přes deset tisíc hodin, sama na sobě mám přes devět set hodin. Musím na sobě pracovat, jinak bych tuto práci dělat nemohla. Na člověka působí, když lidé intenzivně prožívají svá traumata, někdy je to hodně živé, syrové, intenzivní, nenechá vás to chladným. Terapeut si s klienty vlastně oživuje i své vlastní minulé životy.

Jaké typy klientů k vám chodí?

Hlavně ženy, muži velmi málo – tak asi jeden dva z deseti lidí. Nejčastěji chodí se vztahovými problémy, ať už s partnerem manželem, dětmi, matkou, tchyní, kolegou v práci, dále se sociální fobií. Chodí ale i s bolestmi zad, kloubů, hlavy, krční páteře, s ekzémy, chronickou rýmou, gynekologickými potížemi, se zažívacími potížemi, vypadáváním

vlasů, různými druhy strachů, ať z létání, z řízení auta, z vody... Řeší i peníze, žárlivost, vztek, lítosti, úzkosti, chtějí přestat kouřit, zhubnout. Chodí i matky, které chtějí pomoci svým malým dětem.

Co je největším úskalím této formy terapie? Je vhodná pro každého?

Není dobrá pro těhotné ženy a pro lidi závislé na drogách či psychofarmakách.

Nemají vaši klienti poprvé strach z toho, co je čeká?

Bojí se skoro každý, kdo jde na sezení poprvé, protože je to něco nového, neví, co ho čeká. Ale pak každý řekne, že bylo zbytečné se tak bát, že to vlastně bylo fajn – ta úleva stojí za to.



Dominika Pluhařová.

Většina pocitů, které jsem v regresi prožila, byla negativních, bolestivých a musela jsem jimi procházet pořád dokola. Proč?

Aby odeznělo trauma z minulosti, aby si člověk uvědomil fyzické i psychické bolesti a také myšlenky s nimi spjaté. Silná myšlenka při nějakém traumatu působí jako slib sám sobě nebo někomu druhému. A kdo by chtěl porušovat, co slíbil? Například umírá mi v minulém životě milovaný snoubenec v náručí, někdo ho zabil. Než umře, tak mu v lítosti, bezmoci a smutku slíbím: „Budu tě milovat navěky.“ Nebo mi v minulém životě umírá malé dítě na nějakou nemoc a já mu opakuji: „Neboj, já budu s tebou, nikdy tě neopustím.“

V jiném životě může nastat třeba situace, že jdu pro dřevo do lesa, je sníh, spadnu

do strže, zlomím si vaz a zůstane po mně tříleté dítě, které v lese umrzne. Jako duše na to koukám a prožívám neskutečná muka, když vidím, jak umírá a nemohu mu pomoci, mám velké výčitky. A v současném životě všechny tyto příběhy zažívám s toutéž duší – je to duše muže, s nímž žiji. Mám o něj nadměrný strach, potřebu se o něj stále starat, a i když vztah zrovna moc nefunguje, nemohu ho opustit. Vždyť jsem mu slíbila v různých životech, v různých situacích, že ho nikdy neopustím. Dnes to samozřejmě vědomě neví, ale podvědomě se tím řídím. Když si tyto životy náležitě projdu a zpracuji, současné neadekvátní chování se může změnit.

Jaká je průměrná délka jedné regresní terapie?

Dvě až tři hodiny. První sezení trvá o chvilku déle, protože se každého vyptám na mnoho věcí, abych viděla, jaké má kdo potíže, jak se vyjadřuje, potřebuji komplexnější obrázek. Někdy má klient potřebu se vypovídat ze svých problémů, protože se nemá komu svěřit nebo je mu hloupé o tom mluvit před blízkými. Ale déle než čtyřicet minut zpravidla úvod netrvá. Pak se začne se samotným sezením.

Co byste vzkázala lidem, kteří chtějí pracovat na zkvalitnění svého života, ale z regrese mají obavy?

Čím více minulých životů odkryjeme, tím více nám vše dává smysl a souvislosti. Člověk pak lépe rozeznává etapy svého vnitřního vývoje, duchovního růstu. Mnohé z toho, co jsme někde v minulosti prožili, v nás žije dosud, aniž si to uvědomujeme. Je to taková kocovina z minulých životů. Podle mě nemůže člověk vědět, kam jde, pokud neví, kde byl. Minulost nám často svazuje nohy, valná většina problémů leží totiž mimo dosah současného života. Je to skvělá cesta, jak najít vnitřní klid, zlepšit si zdraví, poznat sám sebe, najít odpovědi na nezodpovězené otázky. A také výborná prevence.



Renáta Kiara VARGOVÁ