



Pokud vám stále není jasné, jak vás vlastně terapie může zbavit bolestí hlavy, zkuste se podívat na pár zde uvedených příkladů. Nedozvíte se příčiny toho, co trápí vás, ale můžete si přečíst příběhy jiných lidí a jak málo jim stačilo ke zbavení se svých potíží.

Následujících pár příkladů je tu jen proto, abyste pochopili dosah a možnosti techniky regresní terapie. Každý máme své zkušenosti a projevují se v našem životě různým způsobem. Nedá se dopředu tvrdit, že určitá věc (nemoc či nepříjemný pocit) je způsobená tím samým, co se vyjeví u jiného klienta. Berte tyto příběhy s rezervou a nenechte se jimi odradit. Každá terapie je jedinečná a jsou to vaše pocity, které nás zavedou k jejich skutečnému počátku. Regresí přijímáte odpovědnost za svou minulost a dochází k smíření. Nic se neděje náhodou a každá věc nás posunuje kupředu, vše má svůj pozitivní aspekt. Nelze změnit, co už se stalo, ale lze pochopit důsledky a změnit svůj život v tomto okamžiku.

Pokud by vás zajímali i další příklady, doporučuji vám knihy ***Jsem*** a ***Já jsem*** od PhDr. Marty Foučkové, kde jsou uvedeny stovky regresí spolu s vysvětlujícím komentářem. Nejde pouze o sled událostí, ale i o duchovní poznatky a poodhalení kauzality našeho konání.

Pokud se budete chtít podělit o své zážitky z terapie, napište mi na [email](#), rád je uveřejním.

Muž, 40 let, časté bolesti hlavy a slabší agorafobie

V dětství v pěti letech srazí klienta auto a s otřesem hlavy ho odvezou do nemocnice. Nic vážného se mu nestane a rychle na tuto událost zapomene a vědomě ji již nemá v paměti. V dospělosti v 40 letech je svědkem dopravní nehody. Od této události ho postupně začne sužovat bolest hlavy a začne mít strach z pobytu venku na ulici. Potíže se časem stupňují, ale lékaři žádnou fyzickou příčinu bolestí nenajdou. Při regresí rychle najdeme příčinnou událost, což je právě ona srážka s autem v dětství. Ona nehoda v dospělosti skrze podvědomí vyvolala

nevědomou vzpomínku z dětství a spolu s ní aktivovala všechny nepříjemné pocity, které tuto událost doprovázely. To byla například bolest hlavy, ale také hořekování matky nad bezvědomím chlapcem. Doslova: „Proč jsi jen nezůstal doma, venku je to tak nebezpečné.“ Tato věta se klientovi zapíše do podvědomí a po její aktivaci je pak naplňována strachem klienta chodit ven. Po regresi všechny tyto potíže beze zbytku vymizí.



Muž, 33 let, silné migrény a celková únava

Při terapii se klient velmi rychle dostává do situace, kde si zpočátku vůbec není vědom toho, kde se nalézá. Pouze cítí tlak za očima, trne mu páteř, bolest v zátylku, má pocit tahu za hlavu, který se postupně stupňuje, ztěžka se mu dýchá, tuhne mu obličej a svaly, nemůže se uvolnit, tahání za hlavu je velmi silné, nemůže ji otočit, těžko se mu pohybuje, cítí se velmi unavený, ale tlak neustává, bolest přechází postupně po celém těle, až nakonec následuje uvolnění a hodně velká únava. Při dalším procházení této události začne mít klient pocit, že se snad jedná o jeho porod, postupně si vybavuje další podrobnosti, maminku i doktora a sestřičky. Prožil velmi komplikovaný porod a i s poporodní únavou se mu tyto události přenášeli prakticky do celé druhé poloviny jeho života. Vše začalo při restimulaci tohoto zážitku v 19 letech, po krátkém pobytu v nemocnici s podezřením na zánět slepého střeva. Ten se nepotvrdil, ale nemocniční prostředí mu asociovalo onen zážitek ze svého porodu. Při terapii jsme zpracovali všechny nepříjemné pocity a veškeré průvodní jevy v jeho životě ustaly. Při této příležitosti zjišťuje, že se narodil v 9 hodin večer. Maminka si čas nepamatovala.

Žena, 44 let, přejídání se večer, kdy poté nemůže spát a je jí špatně

Začínáme událostí před týdnem, kdy si večer kolem osmé dá dva krajíce chleba se sýrem, kolem desáté si jde lehnout, tlačí ji žaludek, je jí špatně, prevaluje se a nemůže usnout. Usíná až ráno kolem čtvrté hodiny. Rychle se dostáváme k žlučnickovému záchvatu, který prodělala v 28 letech. Je jí strašně špatně, klečí a má pocit že snad umře. Popisuje velmi silné křeče v žaludku: "je to ostrá bodavá bolest, je to jako kdyby mi tam někdo něco vrazil". Poslze se jí vybavuje scéna, kdy se cítí jako mladý muž jedoucí na koni do bitvy, Je oblečen v nějakých hadrech ,beze zbroje, v ruce má sekyru. Strhává se bitka a během té nestačí odrazit ránu

kopím a to se mu zarývá do břicha. Padá z koně, ještě se mu podaří kopí vytáhnout, ale vzápětí umírá. Později upřesňuje, že se jedná o 12 století a že byla Germán. Velmi zřetelně vnímá podobné pocity z obou událostí - žlučnickový záchvat i situaci, kdy si na kolenou vyndává kopí z rány. Večerní jídlo ji asociovalo onen žlučnickový záchvat, který probíhal rovněž večer, když se předtím hodně najedla. A onen žlučnickový záchvat byl stimulován touto událostí, kdy zemřela s probodnutým břichem právě v oblasti žlučníku.

Žena, lupenka od dětství, převážně na nohou

Při terapii si dívka velmi rychle vybavuje událost, kdy je přivázána ke kůlu a upálena (je obviněna z čarodějnictví, ale přitom připravovala bylinky a léčila jimi lidi z vesnice). Při upalování fouká vítr, takže hned neomdlí díky kouři, jak je běžné, ale vnímá poškození kůže ohněm (především na nohou) a až poté upadá do bezvědomí a umírá. Všechny nepříjemné pocity během terapie zmizí. Řeší se hlavně pocit bezpráví a nesvobody, tyto pocity pak zažívala i v tomto životě už od dětství, kdy se rodiče rozvedli a ona musela být s mámou, i když chtěla být s otcem (nedlouho po té se jí objevily první příznaky lupenky). Lupenka po vyjasnění těchto událostí během 3 týdnů zcela zmizí. Vztah s matkou je pak příležitost pro další terapii.

Žena, 21 let, fobie z koček



Klientka popisuje panický strach z koček, který ji pronásleduje již od dětství. Tam vzápětí nalézáme událost, kdy na ni asi ve dvou letech zaútočí divoká kočka bránící mladé. Podrápe ji a ona vystrašená uteče. Při opětovném procházení události z dětství začne mít pocit, že se ji kočka zakousla do břicha a že umírá. Vzápětí se jí situace rozjasňuje a popisuje scénu odněkud z Afriky, je muž středního věku, domorodec, na lovu lvů. Oddělí se od skupiny a jde se podívat k řece, kde na něj znenadání zaútočí lvice bránící mladé. Těžce ho poraní na břicho a on během hodiny umírá na vnitřní zranění. Při terapii se svěřuje, že trpí žaludečními vředy, provázenými bodavou bolestí v nadbříšku a že se nyní tato bolest ozvala a je velmi podobná té, kterou cítila při poranění lvem. I při důkladném vyčištění situace ale bolest přetrvává a vzápětí se nám otevírá ranější situace, kdy se účastní opět nějakého lovu, je také černé pleti, ale tentokrát je ještě velmi mladý chlapec., zhruba 8-9 let Běží a vzápětí zakopává o nějaký kořen nebo trs trávy a při pádu si zarazí nějaký klacík do těla. Rána není hluboká, ale velmi špatně se hojí a je velmi bolestivá. Šaman z jejich kmene rodinu posléze označí za prokletou a jsou nuceni odejít. Podobné pocity klientka velmi dobře zná rovněž z dětství, kdy zkrachovala jejich firma a museli

odejít z domova, právě když jí bylo 9 let. Přestože celá situace naznačuje hlubší příběh v pozadí a další možné situace v minulosti, nic dalšího se neotevívá a nepříjemné pocity mizí. Klientka po dvou týdnech potvrzuje, že strach z koček už nemá (dokonce si pochovala kotě v náručí) a rovněž že bolesti žaludečního vředu výrazně ustoupili.

Žena, 35 let, silná neuróza - sklony k hysterii, úzkosti

Událostí se probírá více, ale emočně velmi silné jsou zážitky z dětství. "Babička mne vede do školky, spíše táhne. Pláču, nechci tam jít, děti jsou na mne zlé. Jestli budeš brečet, tak pro tebe nepřijdu a zůstaneš sama. Čekám na babičku, pořád nejde. Snažím se nebrečet, už jsem tu poslední. Vždyť jsem byla hodná a neplakala jsem. Nesmím brečet, nesmím." Takovéto situace se často opakují, holčička je pak velmi úzkostná a ostatní děti to na ní vycítí a odreagovávají se na ní. Stresy se postupně sčítaly a vyústily v současnou neurózu. Po několika regresích se psychický stav klientky velmi zlepšuje a ona pokračuje v další práci na sobě sama.



Žena, 17 let, mentální anorexie

Při terapii se dostáváme do dětství, kdy se jí ve školce ostatní děti posmívají, že je tlustá a nechtějí si s ní hrát. Doma pak často slyší otce nadávat mámě, že ji vykrmuje, že je tlustá jak vepř a že pořád jen žere. Všechny tyto věty se jí zapisují do podvědomí. Posléze se otevírá událost v minulosti, kdy umírá ještě jako dvouleté dítě hladem. Při zpracování vztahů s rodiči se také ukazuje její podvědomá touha trestat otce, za to jak se k ní choval. Poté co si dívka uvědomí všechny příčiny situace, ustoupí dávkový reflex (rovněž zpracován v terapii) a ona začne pomalu nabírat na váze.

Muž, 57 let, přetrvávající bolesti po zlomenině ruky, její zhoršená funkčnost

Komplikovanou zlomeninu si způsobil pádem ze střechy při opravě domku. Posléze nalézáme událost v dětství, kdy s kamarádem ukradnou kolo a při jízdě z kopce spadnou a on si zlomí zápěstí. Následně se nám otevře situace evidentně nepocházející z tohoto života. Vidí se jako 13 let starý chlapec, žije na ulici na okraji Vídně, zřejmě v šestnáctém století. Živí se krádežemi, při jedné z nich je chycen a pohůnek mu následně zpřeláme kosti v pravé ruce. Ta už mu pak do konce života zůstává prakticky nepohyblivá. V následujících terapiích se pak řeší příčina toho, proč vlastně začal krást a otevírá se další minulost. Bolesti v ruce po znovuprožití a vyčištění předcházejících událostí ustoupili a mírně se zlepšila i pohyblivost.

