

MINULÉ ŽIVOTY LÉČÍ

Je smrt konečná stanice, nebo se člověk opakovaně vrací na zemi do dalších životů? Otázku nelze zodpovědět s jistotou ani bez ní – zastánci **regresní terapie** ale odpověď mají. Ano. A traumata z osudů minulých si každý přenáší dál, třeba v podobě zdravotních problémů. Vyléčit se, to znamená pochopit, co se stalo, odpustit si... A vrátit se v čase.

text: **David Lancz** / foto: **Radek Cihla**

Ne každý regrese a regresní terapii bere vážně a této disciplíně věří, ne každý ji navíc touží vyzkoušet. **Redaktor časopisu INSTINKT ji absolvoval. V Praze, předposlední listopadovou středu.**

„Napište si seznam neduhů, které vás pronásledují, fyzických i psychických, a společně je projdeme,“ instruuje mě po telefonu terapeutka Petra Zlatohlávková, když si s ní domlouvám sezení. „A nic si raději na večer neplánujte, může to trvat tři čtyři hodiny.“ Nad seznamem dlouze přemýšlím, nic moc mě netrápí, nakonec ale sepíšu několik spíše psychických obtíží. Podle instrukcí z internetu jsem se večer před terapií vyvaroval alkoholu a tři hodiny před ní nepil kávu. Nevím, co mě čeká, ale

když jde o prohlídku vlastních minulých životů, chci být dokonale připraven.

HAP jako cesta do minulého života

Je středa, 13:30, mířím na okraj Prahy. Vše se odehraje v nevelké pracovně terapeutky. V pokojíku dva krát tři metry.

Před začátkem sezení si nejsem jistý, zda převtělování a minulé životy opravdu existují, byť bych si to trochu přál.

„Tato terapie funguje i přesto, že v ní lidé nevěří. Takovým pak říkám, že si budeme ‚procházet pohádky‘, a pracujeme,“ ujasňuje Petra Zlatohlávková.

Přesnějším termínem než regresní terapie je pro tuto metodu označení hlubinná abreaktivní psychoterapie (HAP), což vymyslel letos



REGRESNÍ TERAPIE. Sezení v Lochkově má podobu léčebného vyšetření. Kdo čeká čtení z křišťálové koule, je zklamán, nešlo o šarlatánství.



ANDREJ DRAGOMIRECKÝ.
Zakladatel regresní terapie u nás.



ZPĚT V ČASE. Pod vedením terapeutky Petry Zlatohlávkové se noříme do minulých životů.

zesnulý nejvýznamnější propagátor této terapie Andrej Dragomirecký. Technika regresní terapie podle něj spočívá v postupném odhalování a zpracovávání traumatických zážitků, které se v jedinci hromadí průběhem jeho života. Zpracovávání tkví především v odstraňování všech možných typů bolestí – jak fyzických, tak duševních. Metoda je založena na psychických mechanismech jako paměť a asociální procesy, a kromě léčebných účinků nabízí možnost nahlédnout na situaci, ve které se dotyčný nachází, a přinést vysvětlení jeho problémů v širších souvislostech. Nemusí se jednat jen o minulé životy: hlubinná abreaktivní psychoterapie postihuje i v paměti zasunuté zážitky z tohoto života.

Zjednodušeně: o tom, že traumatické zážitky z dětství se v dospělosti projevují v podobě neduhů, nikdo nepochybuje. Zastánci regrese jdou ale dál. „Naše paměť obsahuje záznamy nejen všeho, co jsme viděli, slyšeli, čichali nebo na co hmatali, ale i záznamy smyslů, umístěných uvnitř organismu a informujících nás o pocitech tepla, tlaku či bolesti –

tedy i v nevědomí. A navíc jsou uspořádány chronologicky,“ tvrdil Dragomirecký s tím, že: „Budete-li s někým pracovat, zjistíte, že je schopen vybavit si nejen události od narození do přítomnosti, ale vybavit si i událost vlastního narození, celou prenatální dobu, a dokonce jít dál do minulosti. V praxi se zatím nepodařilo najít nejzazší mez, za níž by nebylo možné se dostat.“

Odvádění duší

Do Lochkova u Prahy přijíždím se směsicí zvědavosti a mírných obav z toho, co mě čeká. „Lidé mají obavy z manipulace, ztráty kontroly, špatného psychického stavu jako důsledku terapie a podobně,“ sama na nevyřčené

Na zemi sedí malé dítě, hraje si a je velice ošklivé. Upírá na mě bezvýrazné oči a nebojí se, zato já se ho bojím. Strašně.

otázky odpovídá Petra Zlatohlávková. „Je to nesmysl. Hlubinná abreaktivní psychoterapie funguje na základě asociací, se kterými naše celá paměť pracuje, nic víc nepotřebujeme. K manipulaci s lidmi tedy nemůže docházet, jelikož klienti jsou na rozdíl od hypnózy v bdělém stavu.“

Důležité je si uvědomit, že jde o léčebnou metodu, nikoli o atrakci s minulými životy. „Někteří rádoby terapeuti používají regresí jako cestovní kancelář do minulých životů. Je to špatný přístup a mnohým to ublíží, protože narazí na událost, kde je nějaké trauma, a zbytečně ho otvírají, i když není potřeba. Následně zpracování většinou neproběhne a lidem je špatně. Je nutné, aby klienti přistupovali k regresí jako k pomoci, ne jako k zájezdu,“ tvrdí Zlatohlávková.

Mladá půvabná terapeutka otevírá dveře svého bytu, kde současně pracuje. Stručně vysvětluje, o co při sezení půjde, a pak prochází můj seznam problémů. Zastaví se u nedávných psychických potíží, kdy mi byly diagnostikovány nepříjemné, středně těžké klinické deprese. „Deprese mohou značit, že je na

vás navázána nějaká cizí duše,“ promlouvá Petra Zlatohlávková. „Ta neví, že nemá tělo nebo že je po smrti, a tak se projevuje nevhodnými způsoby. Než se pustit do regrese, navrhuji vyřešit tento problém, zjistit, oč jde, a odvést duši do světla.“

Nic si pod tím neumím představit, ale souhlasím. Sundám si brýle, zavřu oči a vnitřním zrakem se rozhlížím kolem. Dokonce i do sebe – nejdřív si prohlížím ruce, pak se dívám do svého hrudníku a poté na plíce. Zatím se vše zdá být normální. Jen nad hlavou je něco v nepořádku. Nepamatuji si, co bylo na stropě místnosti, ale v duchu tam vidím obrovský černý lustr s mnoha pohyblivými se rameny, která se prolétají jako chapadla. Terapeutku to zaujme a žádá, abych s tím zkusil mluvit. Přijde mi to divné, ale neprotestuji a v duchu na to promlouvám. Fascinuje mě, že okamžitě přicházejí odpovědi.

Zjišťujeme, o co jde – ukáže se, že to má být duše, která se na mě navázala. Její poslední vzpomínky pocházejí z roku 1890; šlo o starého pána, zamčeného v ložnici, kde mu byla velká zima, nemohl se dostat pryč – sedl si u dveří

a... podchlazený zemřel. „Jste hodně zimomřivý, že?“ táže se terapeutka. Zaskočen přikyvuji – jak teplota klesá pod 24 stupňů, nemůžu nikde moc vydržet. Navíc byl pán silný kuřák, proto se mu moje pokusy skoncovat s mnoha závislostmi nelíbily. Přesto ono „cosí“ odmítá prozradit, proč se mě drží. Má strach. A nechce říct z čeho.

Pátráme dál. Vnitřním zrakem zkoumám místnost vedle. Jeví se jako normální koupelna, jen místo bílé zdi je na ní obrovský fialový pohyblivý flek. Podle pokynů mám zkusit mluvit i s tou skvrnou. Na jednu stranu si připadám jako ve sci-fi, na druhou stranu... je to nějak přirozené. Ani mě nepřekvapí, když flek začne odpovídat. Žádné souvislé věty, vždy jen pár slov. Chce mě trestat a nechce říct proč. Atmosféra sezení mě pohlcuje, vůbec neřeším, jak moc neuvěřitelně to zní, a chci vědět víc. „Je třeba přistoupit k regresí,“ říká Zlatohlávková. „Zjistíme, co se stalo.“

Já jsem vrah?

Na základě předchozích odpovědí se ocitám v roce 1540. Stačí několik vhodně zvolených terapeutických otázek a poznámek. Vidím tmou – hlavně tmou, schody v nějakém domě... Nemůžu se zorientovat. Ale před mýma očima se odehrává příběh, který jasně vidím, prožívám ho, jako bych tam fakt byl.

Na konci tmavého schodiště jsou další dveře. Otevírám je, za nimi je osvětlená prázdná místnost s krbem a stolem s židlemi. Jsem nervózní, rozhlížím se. A za stolem někdo je. Na zemi sedí asi tříleté dítě, hraje si a je velice ošklivé. Upírá na mě bezvýrazné oči a nebojí se, zato já se ho bojím. Strašně. Beru první věc, která mi přijde do ruky – jakási tyč u krbu, po-

hrabáč nebo tak – a praštím dítě do hlavy. Biju ho tak dlouho, až mu pukne lebka, přesto se na mě pořád dívají jeho oči bez života. Ovládá mě zděšení, utíkám...

Uklidňující hlas terapeutky mne přiměje se vzpamatovat. Zjišťuju, že jsem celou dobu měl křečovitě sevřené pěsti, tekly mi slzy a bušilo srdce. Nadechuju se, nevzdávám, pátráme po dalších podrobnostech.

Na třetí pokus je příběh kompletní: v roce 1540 jsem pracoval jako chudý nádeník pro nějakého boháče, ale kradl jsem, tak mě popadl za límec a vyhodil. V nejbližší putyce jsem se ze žalu opil a v noci se do jeho domu vrátil s myšlenkou se pomstít. Chtěl jsem asi jenom krást, ale když jsem narazil na dítě, strach z prozrazení byl silný... já ho umlátíl a utekl. Ne daleko – ještě tu noc mě dopadli biřící a na místě zabili. Pak jsem ležel na zemi – viděl jsem nebe, jak se miliony hvězd slévají v jednu oslnující záři a já do ní vstoupil... Nebo spíš moje duše. Nebo tak něco.

Pod vedením Petry Zlatohlávkové příběh prožívám dokola znovu a znovu, snad desetkrát, dokud necítím nic a všechno sleduju zpovzdálí, jen jako film. Bez emocí. Pak si můžu teprve onu vraždu odpustit – je to asi tak, že se mě přestává osobně dotýkat. Mimochodem, že pociťuju k malým dětem celý život nevysvětlitelný odpor, jsem terapeutce dopředu neřekl.

Duše toho dítěte mi vraždu nechtěla odpustit, proto se na mě měla nalepit v každé inkarnaci, kterou jsem od té doby až doteď prošel, „škodit“ a vázat na mě další duše. Teď už ji vidím. Ne jako flek na stěně, ale normální malé dítě, které není ani tak ošklivé. Vzájemně si odpouštíme. Akt odpouštění se odehrává v mé hlavě, dítěti se omlouvám



1907–2017

HRAJEME PRO VÁS UŽ 110 LET!

www.divadlonavinohradech.com

KULISY DRAMATU.

V podobné uličce se roku 1540 měl odehrát příběh krvavé vraždy, jejíž důsledky mě pronásledovaly dodnes.

Psychiatri jsou proti...

Současná psychiatrie regresní terapii jako léčebnou metodu příliš neuznává. Podle lékařů není vědeckou disciplínou a důkazy o existenci či neexistenci minulých životů neexistují. „Obrazy, které se lidem objevují ve stavu hluboké relaxace či hypnózy, mohou být výplodem jejich fantazie nebo symbolickým vyjádřením potíží,“ uvedl brněnský psycholog Karel Smutný. „Není však pochyb, že souvisejí s naším podvědomím, na jehož význam poukazovali všichni slavní psychologové a psychiatři už odedávna.“ A psychiatr Jan Cimický k problematice napsal: „Radím lidem, aby byli opatrní, někdy je opravdu nejlepší dát si studený obklad na hlavu a zamyslet se nad příčinami svých potíží selským rozumem. Jinou možností je pak samozřejmě zkusit psychotherapii, a to buď klasickou, nebo jinou, to je na volbě každého člověka. Záleží na tom, jak hluboce chce své potíže zkoumat a nakolik mu ztrpčují život. Každý má svoje gusta.“ Odborné psychiatrické společnosti se od zmíněné metody – coby léčebné, nebo dokonce důkazní – distancovaly. S tím, že vytváří mylné vzpomínky, hovoří se o syndromu falešných vzpomínek, což je nebezpečný úkaz. Na druhou stranu ani doktor Cimický nechce být příliš striktní: „To, co nelze potvrdit, ale ani vyvrátit, nelze ani odsuzovat. Když jsem pracoval s lidmi, kteří prožili klinickou smrt, vždy mě zarazilo, jaký přítom cítili klid a mír.“



běžnými slovy: To jsem nechtěl, ono reaguje větou: Už se nezlobím – a pak podle terapeutických pokynů dítě i staříka posílám „do světla“, čímž se jich zbavuji...

Trauma jako trauma

Zní to jako ezoterické sci-fi? Chápu. Jenže moje zážitky nejsou ojedinělé. A to jsem při komunikaci s dušemi mluvil vlastním hlasem. „Stalo se, že tu klienti najednou mluvili hlasem někoho cizího,“ krčí rameny Petra Zlatohlávková.

Podobnými zážitky prošla i třicetiletá Simona Fischerová, která pracuje v cestovní agentuře. Celý život ji trápil chronický zánět ledvin, bojovala s ním pomocí konvenční medicíny, marně. Až slyšela o regresní terapii – nebyla o jejím účinku přesvědčená, ale hledala nějaké řešení. „Napadlo mě, že by mohlo jít o traumatický zážitek z minulého života, tak jsem na sezení šla,“ vypráví. Několikahodinová terapie jí změnila život. Prožila si závěr jednoho z minulých životů,

který její problémy dokázal vysvětlit.

„Odehrávalo se to přede mnou jako film. Ocitla jsem se mezi chudinou kdesi ve středověku. Starala se o dva malé sourozence, byli jsme sirotci,“ popisuje. „Oba byli těžce nemocní a já se vypravila na trh, abych jim sehnala jídlo. Neměla jsem čím platit, musela jsem krást. Jenže mě chytili a já skončila ve vězení.“ Právě ve studené, vlhké vězeňské kobce se na ni zapomnělo. Simonina předchozí inkarnace – tedy její minulé

MĚNIT ŽIVOTY.

Díky regresí se Simona Fischerová zbavila nejen svých zdravotních problémů, ale začala chodit na terapeutické kurzy.



já – tam nastydlá a zemřela. „Pamatuju si ohromný pocit úlevy. Viděla jsem, že zemřeli i moji sourozenci, o které se neměl kdo postarat, ale brala to jako vysvobození.“ Resumé? Jako zázrakem potíže s ledvinami ustaly. I když spojení „jako zázrakem“ není namístě. Pro terapeutky překvapením není.

„Hlubinnou abreaktivní psychoterapii se dá léčit hodně druhů potíží,“ tvrdí Petra Zlatohlávková. „Třeba fobie – z hmyzu, plazů, pavouků. Fobie z pavouků mohla vzniknout tak, že kdosi v minulém životě umíral takzvaně až pod drnem. V dřívějších dobách neměli metody, aby se přesvědčili, že člověk je sto procentně mrtvý, což mohlo zapříčinit vznik fobie na základě traumatu z předčasněho pohřbu. Při alergii na pyl mohl člověk umírat na rozkvetlé louce a nadýchat se pyly z kyttek...“ Příkladem je řada. Klaustrofobie může znamenat, že dotyčný byl v minulosti v malých prostorech vězněn, případně může jít o trauma vzniklé při narození, když se člověk nacházel v porodních cestách... Potížemi, které se často spojují s vlastním narozením, jsou bolesti hlavy a migrény. Má-li žena problémy s otěhotněním, může se ukázat, že v minulosti přišla o děti a teď se o ně podvědomě opět bojí... Simonu Fischerovou zážitek ohromil natolik, že začala chodit na kurzy hlubinné abreaktivní psychoterapie a pracuje na tom, aby sama mohla ostatním terapeuticky pomáhat. Přesto říká: „Nejsem si jistá, jestli to, co jsem viděla, byl minulý život, nebo jen moje představy. I když se kloním k tomu, že ano, není to nakonec důležité – hlavně je, že to opravdu pomáhá.“

Lochkova. Až na konci terapie otevírá oči. Nemám přehled o čase. Nemám tušení, jak dlouho sezení trvalo, až pohled na hodinky prozrazuje: uběhly tři hodiny.

Zdálo se mi to rychle. Mnu si usazené oči (zkuste mít tři hodiny zavřené oči a nespát!) a zkoumám momentální pocity.

Cítím se velmi klidně, ani stopa po rozrušení, které jsem zažíval během terapie. Nálada je příjemná, mám chuť obejmout svět. Pohled na rozmlácenou dětskou hlavu a jeho mrtvé oči mi sice z paměti nemizí, ale protože jsem tím zážitkem prošel tolikrát, nijak ho neřeším. Jsem – vyléčený? Očištěný? Nevím.

„Mým velkým snem je, aby psychiatři, kteří nám nemohou přijít na jméno, naši metodu uznali za vlastní,“ ozývá se Petra. „Bude to trvat, ale chtěla bych se dožít toho, až budou na psychiatrických léčebnách léčit pacienty pomocí regrese...“

Abych mohl tvrdit, že deprese mě opustily, je brzy, ale faktem zůstává, že ještě několik dní po terapii mě nepouští skvělá nálada. Navzdory psímu počasí mi není tolik zima, nemám zdaleka tak silnou chuť kouřit a počet vypitých šálek kávy se sám od sebe snížil ze sedmi na dva denně. Ať už to, co jsem prožil, byl minulý život, nebo ne, zdá se, že něco zafungovalo. Racionálně řečeno: úleva mě stála tři hodiny času a 1500 korun. Ani čekání nebylo dlouhé.

Pro skeptiky připomínám slova Petry Zlatohlávkové: „Klidně si myslíte, že si vyprávíme pohádky, které léčí.“ A to není zrovna málo. □

Úleva od závislosti

Vraťte se ještě na chvíli do

lancz@instinkt-online.cz



Konečně diář pro holky!

Právě v prodeji na stánku nebo přes SMS

jen za 65 Kč

Diary & notebook

LET'S MAKE 2018 FUN AND AWESOME

Ideální pro plánování školy, psaní poznámek i organizování kroužků a zábavy! Velikost akorát do tašky nebo kabelky.

ZA 1 SMS PŘÍMO K VÁM DO SCHRÁNKY

PRO OBJEDNÁNÍ POŠLETE SMS NA ČÍSLO 902 06 VE TVARU: DIAR_JMENO_PŘÍJMENÍ_ULICE_MĚSTO_PSC

CENA ZA JEDNU SMS 65 Kč

Technicky zajišťuje: GLOBAL ASSET HOLDING a.s., Na Příkopě 9-11, Praha 1
www.globasset.cz, www.pismoblem.cz, linka po-pá 9:00-17:00, +420 267 090 336