

Copyright © 2008 by Rogelio Raquel

**Todos os direitos reservados. Apostila registrada no Escritório de Direitos Autorais EDA/FNB (Fundação Biblioteca Nacional), Ministério da Cultura, de acordo com a lei nº 9.610/98. Sendo portanto proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio.
Registro no ISBN (International Standard Book Number)-nº 978-85-902489-2-7**

Raquel, Rogelio S.,

**Curso Livre de Regressão de Memória
Londrina: R. S. Raquel, 2008**

1. Literatura brasileira-Parapsicologia 1. Título

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-902489-2-7



Curso Livre de Regressão de Memória

“Ao olhar para dentro de mim, descobri um novo universo. Minha viagem é por entre estrelas de lembranças, galáxias de recordações, rápidos cometas como momentos efêmeros. Minha nave, minha mente”-Rogelio Raquel

A regressão de memória é uma técnica terapêutica de livre exercício, que utilizando de diversos tipos de recursos, induz o consulente a estados profundos de autoconsciência, trazendo à tona insights(lembranças) da infância, adolescência, juventude, fase adulta e até a vida intra-uterina. Também pode levar ao aflorar de recordações traumáticas, emoções conflitantes e reprimidas. Desperta a intuição e a sabedoria interior, orientando o cliente ao caminho das decisões corretas, bem como nas resoluções de seus problemas. Visa o bem estar do ser humano, levando-o a vencer barreiras que pareciam intransponíveis, como: traumas, complexos, bloqueios , fobias, cenas tristes, fatos marcantes, vividos no passado, que podem ser recentes ou de um tempo muito distante.

A regressão de memória é dividida em duas categorias: regressão até o ventre materno(vida atual), ou regressão a vidas passadas. Independente de suas crenças religiosas, este curso tem por objetivo, não questionar dogmas religiosos, muito pelo contrário, queremos apenas mostrar caminhos mais fáceis para que terapeutas, pesquisadores e estudantes dos temas holísticos, possam ajudar seus semelhantes a vencerem problemas enraizados em seus inconscientes.

Neste curso, você irá conhecer a fundo todos os segredos que cercam esta terapia. Iremos lhe mostrar todos os tipos de regressão,

bem como as melhores técnicas para se chegar neste grande baú de memórias. Vamos desmistificar grandes mentiras a respeito desta técnica, e também tiraremos as maiores dúvidas que pairam sobre todos, acerca deste tema tão fascinante.

No momento em que descobrimos a essência humana, aprendemos a nos conhecermos um pouco mais. Saiba que você está entrando num campo cheio de belas flores, mas também irá se deparar com muitos espinhos. Seja persistente e perseverante, pois ao descobrir o segredo da mente, você passa a lidar com o sofrimento alheio, e isso é ao mesmo tempo fascinante e complexo, porém muito gratificante. Poder ajudar o seu próximo, diminuindo-lhe o sofrimento que ele carrega no mais profundo do seu ser é antes de tudo uma prova de humildade e amor. Portanto, aproveite ao máximo nosso curso, pois aqui pode estar começando uma nova história, não só para seus consulentes, mas principalmente para você mesmo.

Dúvidas Frequentes

“A saúde depende de estar em harmonia consigo mesmo”-Edward Bach

1) A regressão de memória pode causar algum mal?

Toda técnica mal empregada pode acarretar em conseqüências desastrosas. A regressão é uma técnica maravilhosa, e se bem empregada por uma pessoa séria, responsável e com o devido conhecimento do tema, ela poderá trazer benefícios extraordinários.

2)A pessoa pode não retornar da regressão?

Isto é um mito. Nunca houve nenhum caso comprovado de alguém que tenha feito uma regressão de memória e não tenha voltado a idade atual. Todos os cosulentes retornam tranquilamente e sentindo-se muito melhores do que antes. Vamos inclusive agora sermos um pouco trágicos na nossa explicação. Imagine que o especialista sofra um colapso durante a regressão e desmaie. O consulente neste caso não ficará perdido no tempo, ele simplesmente dormirá e ao acordar horas depois, provavelmente levará um susto ao ver o terapeuta desmaiado ao seu lado.

3) Quando a regressão é indicada?

Indicamos uma regressão em casos de traumas, complexos, fobias, lembranças tristes, problemas físicos que a medicina não encontra solução(ver capítulo–Regressão A Vidas Passadas). Desarmonia.dificuldades: financeiras, amorosas, de relacionamento , também podem encontrar respostas em regressões, principalmente em vidas passadas.

4) Qualquer pessoa pode ser consulente em uma regressão?

Não. Crianças com idade inferior a sete anos e mulheres grávidas estão proibidas de fazerem regressão. As crianças até os sete anos têm seu inconsciente aflorado, portanto estão com sua mente em formação. Já as grávidas, não podem ser consulentes nesta técnica, pois poderão transmitir ao feto, toda impressão negativa vivida por lembranças traumáticas de seu passado. Além delas, pessoas com problemas psiquiátricos graves não devem ser submetidas a esta técnica, seja pelo fato de estarem com algum tipo de crise nervosa ou podem estar sob o efeito de medicamentos controlados, o que irá interferir no resultado.

5) Quais profissionais podem praticar a técnica de Regressão de memória?

A regressão de memória é uma técnica de livre exercício, não havendo portanto nenhuma lei que a regule, ou proíba sua aplicação. O que deve haver é o bom senso por parte do praticante. Exige-se o mínimo de preparo para a prática de uma técnica tão séria e complexa como esta. Desta forma, antes de alguém sair por aí, dizendo-se um terapeuta especialista em regressão, torna-se necessário que esta pessoa seja um grande conhecedor do tema. Cabe à sociedade, fiscalizar estes profissionais, questionando se realmente estudaram para tal, ou onde se formaram. Assim iremos garantir o padrão profissional e ainda acabar com os falsos terapeutas e charlatões que denigrem a imagem dos verdadeiros e bons profissionais. Devemos observar que muitos médicos, psicólogos, psicopedagogos, parapsicólogos, psiquiatras e terapeutas holísticos aderiram a esta técnica. Então, mesmo sendo de livre exercício, existem estes profissionais citados que garantem a credibilidade desta terapia.

6) NA regressão podemos fazer o consulente esquecer o passado?

Não, a finalidade da regressão não é apagar o passado da mente de uma pessoa, pois isto é impossível nesta técnica. O que se busca é fazê-la ver uma cena traumática com uma nova visão, ou seja, fazer com que a pessoa encare um momento triste sem que esta cena traga para ela tristeza. É garantir que aquilo que a atormenta, não a atormentará mais. Transformando uma cena ruim que traz sofrimento, em uma cena comum, sem choques emocionais. Portanto, a função de uma regressão é transformar e não fazer esquecer.

Utilidades da Regressão de Memória

“O passado me revela a construção do futuro”-Teilhard de Chardin

A regressão de memória é uma técnica bastante difundida nos dias atuais. Geralmente praticada por médicos, psicólogos, parapsicólogos, psicopedagogos, psiquiatras e terapeutas holísticos. Ela visa à limpeza mental do consulente, que ao vivenciar cenas negativas de seu passado, são levadas pelo profissional competente a compreender que aquele momento traumático deve ser encarado com naturalidade.

Desta forma, ao aflorar do inconsciente, momentos tristes, desagradáveis, vividos no passado, o consulente depara-se com um grande dilema, sofrer tudo novamente ou vencer este bloqueio. E só existe alguém neste momento capaz de fazer com que este ser humano vença essa barreira, “O TERAPEUTA”. Pois é ele quem vai direcionar a pessoa com problema, através do aconselhamento, a encarar a cena traumática com naturalidade, fazendo com que este fato negativo, deixe de ser lembrado como algo perturbador.

O que o terapeuta deve ter em mente, é que ele torna-se o canal entre o sucesso e o fracasso desta técnica. Portanto, só faça uma regressão de memória, quando verdadeiramente você se sentir muito preparado para fazê-la.

O Aflorar do Passado

*O passado me aflora
Rompe em mim feito aurora
Traz de volta quem eu sou,
Feito espelho eu posso ver
Que em cada amanhecer
Brilha o sol pra onde vou*

*Vejo cada despedida
Vejo a hora da partida
Sinto o tempo que vivi,
Olho o olhar esquecido
Vejo um rosto tão querido
De alguém que já senti*

*Vejo campos verdejantes
Onde já estive antes
Num viver mais que feliz,
Sinto amores do passado
E me sinto mais amado
Nesta volta que eu fiz*

Rogelio Raquel

Regressão E Uma Nova Vida

“Quer você acredite que pode ou que não pode fazer uma coisa, você está certo”-Henry Ford

Imaginem uma pessoa que viveu uma vida inteira sofrendo com um problema que ela achava que não tinha solução. Ou alguém que perdeu as esperanças por pensar que o fim dos seus males está distante, ou mesmo seja impossível. É exatamente assim, que muitos chegam nos consultórios de terapeutas, antes de passarem pela regressão de memória.

Toda dor pela qual passam, parece não ter fim. Ao sentirem as maravilhas desta técnica, um novo horizonte se estabelece para elas. É como acordar de um pesadelo e se sentir aliviado por estar apenas sonhando. Libertar-se de um tormento, é tirar o peso de toneladas das costas.

Poder olhar nos olhos destas pessoas é um privilégio. Sentir em seus olhares a paz e a esperança renovadas pela aplicação terapêutica desta técnica maravilhosa, é antes de tudo, saber que fazemos parte de suas histórias. Pois no futuro, quando estiverem novamente mergulhadas nos pensamentos do passado, lembrarão com felicidade que houve um marco em suas vidas, a regressão.

A Depressão

*A mãe de todas as dores
É como um vazio sem fim,
Dá a luz a dissabores
Faz flor seca em teu jardim*

*Traz angústia tão sentida
Deixa cego o olhar perfeito,
Faz estrada sem saída
Seca o rio em pleno leito*

*Cria na boca o fel
Seca o brilho dos lábios,
Deixa amargo o doce mel
Confunde o pensar dos sábios*

*Porém essa dor intensa
Que rasga o véu de sua alma,
Não suporta esta presença
Que te acalenta e acalma*

*A presença de esperança
Que recobre tua aura,
E cresce feito criança
E tua vida restaura*

*Pois nenhum sofrer é eterno
O tempo cura a ferida,
Há primavera após inverno
Há muita luz em sua vida*

Rogelio Raquel

O Passado Aflora

“A maior descoberta da minha geração é que os seres humanos, alterando suas atitudes mentais, podem alterar a própria vida”-William James

Em uma regressão de memória, é aflorado na mente do consulente, cenas e fatos tristes e traumáticos do passado. Com isso, a pessoa terá a sensação de estar vivenciando novamente aquele momento desesperador. Portanto, o terapeuta antes de levar este ser humano ao passado, deverá prepará-lo para que ele vivencie estes fatos sem sentir novamente a carga emocional negativa vivida em tempos remotos.

Fazendo uso de frases chaves como: “Você irá voltar ao passado, e vivenciará cenas e fatos marcantes de sua vida, porém sem sentir as emoções negativas que sentiu naquele momento. Você verá a cena de fora, como observador...”.

Desta forma, observando a cena como uma terceira pessoa, as chances do consulente sofrer novamente com o fato negativo tornam-se pequenas. Ele verá o momento traumático, irá descrever a cena, contará para o terapeuta o que está vendo, dirá o que a pessoa dele no passado está sentindo. E o terapeuta direcionará assim, o melhor caminho para ajudá-lo a vencer esta barreira traumática.

Mas existem casos que mesmo o consulente vivenciando tudo como observador, poderá demonstrar muita emotividade e chorar copiosamente. Isto é normal, pois não se esqueça que vivenciar o passado triste, cheio de traumas e complexos, pode ser assustador. E

mesmo vendo a cena como uma outra pessoa, só o fato de ver a si próprio no passado, sofrendo, já é um grande motivo para se emocionar. Aí entra a destreza do terapeuta, que rapidamente e sempre de forma firme, irá aconselhá-lo a entender que aquela cena deve ser encarada de outra forma. Portanto, tenha em mente que em uma regressão não se apaga o passado, isso é impossível. O que é feito é uma transformação da cena traumática. Deve-se levar o consulente a enxergar determinado fato triste, de um outro prisma, ou seja, de uma forma mais natural, sem a carga emocional negativa.

*“Devemos ser como a erva daninha,
Quando nos podam, pensando ser nosso fim
Nossas raízes são insistentes e profundas
E crescemos novamente, mais fortes e vistosas”
Rogelio Raquel*

Por que a volta ao passado é tão traumática?

“Quem olha para fora sonha. Quem olha para dentro, acorda”-Carl Jung

Nosso passado está registrado e arquivado em nosso inconsciente. Tudo, mas tudo mesmo que vivemos, ouvimos, vimos, falamos, vivenciamos, sentimos, está guardado para sempre em nosso banco de dados mental. Ao acessarmos este baú na mente, encontramos cenas que achávamos que haviam se perdido no tempo, mas ao contrário do que muitos acreditam, elas estão lá, bem guardadas e arquivadas, em nossa mente inconsciente. Momentos banais, especiais, importantes, tristes, felizes, estão todos impressos neste maravilhoso arquivo dentro de cada um de nós.

Por isso, quando fazemos uma regressão, podemos nos deparar com cenas corriqueiras, como o dia em que brincamos com nosso cachorrinho na lama em uma tarde chuvosa, ou lembrarmos com tristeza do dia da morte deste mesmo cãozinho. Podemos nos lembrar de tudo, pois tudo está ao nosso alcance em uma regressão.

Porém as pesquisas em consultório têm demonstrado que geralmente numa regressão, as cenas mais lembradas são as mais tristes e traumáticas, devido à carga emocional que elas têm. É obvio que quando abrimos as portas do nosso inconsciente, o que aflora primeiro são os momentos mais marcantes, e infelizmente para nós, os fatos mais marcantes de nossa vida, são aqueles que carregam consigo a emoção, e todos sabemos que as emoções mais fortes e que deixam marcas mais profundas são as negativas.

Para a terapia de regressão o que importa realmente é vivenciar cenas traumáticas, pois são essas que destroem , bloqueiam e entristecem o consulente. Quem busca esta técnica, visa vencer uma barreira que o atormenta. Se alguém desejar fazer regressão apenas por curiosidade, para relembrar somente momentos alegres, deve ser descartado, pois regressão é coisa séria, não uma brincadeira de recordações. Só abrimos a tampa do baú de nossa mente, quando for realmente necessário que se abra , e com o auxílio indispensável de um profissional conhecedor do assunto.

Positividade

*Tudo o que desejo
Em minha mente vejo
Tornar-se realidade,
Se quero, luto, consigo
Me livrando do perigo
Buscando a felicidade
Rogelio Raquel*

Todo mundo consegue regredir ?

*“Algo só é impossível até que alguém duvide e acabe provando o contrário” -
Albert Einstein*

Claro que sim. Algumas pessoas terão mais dificuldades que outras, mas esta técnica é acessível a todas as pessoas. Dependerá do terapeuta a aplicação da melhor forma de conseguir de seu consulente o resultado esperado.

As técnicas geralmente aplicadas para se conseguir chegar a uma regressão são: a hipnose, o relaxamento mental e as imagens da mente. Você aprenderá neste curso, a usar duas destas técnicas: o relaxamento mental e as imagens da mente. Estas duas técnicas usadas em conjunto são fundamentais para se chegar a um resultado satisfatório.

Alguns pacientes no início têm grandes dificuldades de conseguir relaxar ou visualizar cenas pedidas pelo terapeuta. Isso é normal. Com o decorrer das sessões, ele vai aprendendo e aperfeiçoando sua capacidade mental. Com isso, paciência é a palavra-chave para ambos: o consulente e o terapeuta.

Nunca se deve desistir quando uma determinada pessoa apresenta bloqueios ou dificuldades. Busque sempre novos caminhos, novas formas de se chegar onde se quer. Lembre-se, todos podem regredir. Até mesmo as pessoas mais tensas e ansiosas. Basta que o terapeuta saiba usar de todos os artifícios para se chegar ao resultado esperado.

Evite avisar ao consulente o dia e a hora em que ele será submetido à regressão. Diga a ele que será feito um relaxamento mental, pegue-o de surpresa. Pois ao saber que naquele momento ele passará por uma sessão de regressão, muitos consulentes ficam tensos, nervosos, ansiosos e acabam tendo dificuldade de relaxar, e o relaxamento é algo fundamental em uma regressão. Porém não se esqueça, o cliente deve saber que durante a terapia ele passará por sessões de regressões, apenas não avise o dia e hora.

Para casos extremos, onde o consulente não consegue relaxar em hipótese nenhuma; alguns terapeutas fazem a indicação de certos florais que têm a potencialidade de abrir o filtro mental, facilitando assim o processo regressivo. Caso queira conhecer melhor a terapia floral, dispomos do curso “Florais de Bach”, também uma excelente técnica, indicada para diversos desequilíbrios nas áreas mentais, físicas e energéticas.

*“ Não se iluda. Mesmo que o nevoeiro
seja intenso e nos prive de ver o infinito;
Devemos ter a certeza, que ao dissipar da névoa
Nossos olhos serão tomados com a
visão do firmamento ”*

Rogelio Raquel

A Mente Humana

“A única revolução possível é a interior”

Gandhi

Nossa mente é dividida em três partes: consciente, subconsciente e inconsciente.

O consciente como o próprio nome já diz, é a razão; são os seis sentidos bem afluídos: audição, paladar, visão, olfato e tato. O consciente deduz, analisa, critica, questiona, sabe o que é certo ou errado, verdadeiro ou falso. É o consciente um filtro, antes que a informação chegue ao inconsciente. Se alguém lhe disser que você é um fracassado, e seu consciente que tem o poder de saber o que é certo ou errado, acreditar, esta informação vai para o inconsciente e lá poderá ficar para sempre, fazendo de você um verdadeiro fracassado.

Nossa mente consciente como filtro que é, tem a função de discernir as informações que recebe. Vejamos: alguém diz a você que é vidente, e que está prevendo um acidente de carro em sua vida. Caso seu consciente que tem o poder de questionar se isso é possível ou não, se faz sentido ou não, se tem fundamento ou não, acredita nesta previsão, as chances de acontecer um acidente contigo são enormes. Pois o mecanismo consciente é muito simples, recebe uma idéia, ou informação, questiona se é verdade ou mentira. Se para sua mente for uma verdade, imediatamente esta informação passa do consciente ao subconsciente, e de lá vai direto ao inconsciente, que

moverá céus e terras para sua crença se transformar em realidade. Portanto, quando alguém mal intencionado lhe disser algo negativo, antes de acreditar, reflita se o que foi dito tem fundamento, pois seu consciente tem esta capacidade de reflexão, ao contrário do inconsciente.

O subconsciente é um arquivo de curta duração, ou seja, uma memória rápida, para acontecimentos e fatos de um passado próximo. Este campo mental capta informações do consciente, armazena por um período curto e depois transmite ao inconsciente.

O inconsciente é como um gigantesco arquivo de computador, arquiva tudo, todas as impressões, fatos, cenas, momentos que vivenciamos. Nada se perde. Ele não questiona nada, nenhuma informação é questionada pelo inconsciente, ao contrário do consciente que questiona tudo.

O nosso inconsciente é o campo mental mais importante que o ser humano possui. Costumamos chamá-lo de o solo mais fértil do universo, pois qualquer semente que nele semeamos, floresce, germina. Se semeamos as sementes do otimismo, do positivismo, florescerá; mas se semeamos as sementes do pessimismo, do negativismo, florescerá rapidamente também, através de medos, bloqueios, traumas e complexos.

O inconsciente é a parte de nossa mente que tem o poder de nos fazer vencedores ou fracassados. Dependerá dos tipos de pensamentos empregados nele, o futuro que cada um de nós terá. Uma pessoa que ouviu na infância várias vezes que ele seria um nada, um fracassado, tem chances enormes de crescer como um ser humano fracassado, pois uma informação desta natureza, enraizada no inconsciente, levará esta pessoa a acreditar nesta programação negativa.

Como já dissemos, o inconsciente acredita em tudo ao pé-da-letra, sem questionar. Ele acredita em toda informação que nele chega. Portanto, se hoje você resolver vencer um medo, um trauma, um complexo que está firmemente dentro do seu inconsciente, VOCÊ PODE. Pois se você plantar neste campo fértil a partir de agora pensamentos bons, otimistas, e positivos, seu inconsciente irá acreditar e fará de você um novo ser, moldado de acordo com as novas informações positivas que recebeu.

O mecanismo do inconsciente é simples. Basta incutir nele a informação nova, oposta àquela negativa que antes o afligia. Esta é a máxima utilizada na regressão de memória. Sabendo-se que este campo mental aceita uma nova programação como verdadeira, então transformará uma cena traumática, em uma cena corriqueira, e o seu inconsciente passa a acreditar que aquele fato realmente é banal, eliminando assim velhos traumas, complexos e bloqueios.

Veja esse exemplo, para que você compreenda a estrutura desse mecanismo mental.

Em uma regressão, uma moça relembra de uma cena onde ela se vê em uma sala de aula, e em um determinado momento a professora pede que ela faça um exercício na lousa. Ela atende prontamente a professora, mas erra a questão. A professora então de uma forma despreparada, diz para esta menina: “Sua burra! Você não aprende nunca!”. Pronto, estava feito o canal para que esta moça crescesse sentindo-se incapaz de ser uma vencedora. Tendo grandes dificuldades nos estudos e para conseguir um bom emprego. Tudo por causa de uma frase mal empregada na sua infância por uma professora.

Para revertermos este quadro apresentado acima, é simples. Da mesma forma que o inconsciente gravou a impressão negativa, o

terapeuta irá dizer a ela, no mesmo instante onde a professora despejou o veneno negativo, que ela é uma pessoa capaz sim, inteligente sim, e que o fato de ter errado uma questão na lousa, é motivo para ela estudar cada vez mais, para acertar da próxima vez. E que a professora disse tudo aquilo para ajudá-la a se esforçar cada vez mais, pois queria apenas o bem dela. E que ela é muito, mas muito inteligente e capaz.

Observaram a mudança sendo feita. Você não apaga o passado traumático, apenas muda o modo de ver a cena.

*“ Quando os homens disserem
Que serás planta rasteira,
Tenha a certeza:
Deus acredita que um dia
Você virá a ser árvore frondosa”
Rogelio Raquel*

Uma Nova Visão do Passado

“ Só existem dois dias do ano em que você não pode fazer nada pela sua vida: ontem e amanhã” - Dalai Lama

Como já dissemos, o intuito de uma regressão não é apagar o passado, pois isso é impossível. Se pudéssemos simplesmente apagar da mente de um indivíduo um momento traumático, teríamos em nossas mãos o fim de todos os traumas, complexos, medos, bloqueios, etc. Mas infelizmente esta técnica não existe, apesar de muitos estudiosos terem tentado arrancar do inconsciente de certas pessoas, cenas tristes. O que se conseguiu foi apenas um esquecimento momentâneo, pois o arquivo do inconsciente é muito amplo e profundo, fazendo com que este consulente recordasse de tudo pouco tempo depois.

Acredite, fazer uma pessoa ter uma nova visão para uma velha cena, é mais fácil, mais rápido e mais eficaz que tentar fazer o consulente esquecer o passado. Portanto, vamos focar nossos estudos na melhor maneira de levarmos nossos clientes a terem uma visão do passado traumático.

Numa regressão, quando a pessoa está vivenciando um fato marcante de um tempo passado, ela traz consigo, as emoções daquele momento, é aí que entra a sabedoria do terapeuta. Como sabemos, mexer com as emoções é fundamental para um resultado rápido e eficaz.

Ao recordar um momento triste, o consulente não quer sofrer novamente, o que ele busca são respostas para seu sofrimento. Afinal ele confiou em você, suas recordações, seus segredos, sua vida, para que você o ajude. Por isso, seja habilidoso, cuidadoso, amável, amigo, firme. Desta forma, você estará conduzindo este ser humano a enfrentar um passado cheio de histórias infelizes, e levando-o a enxergar este mesmo passado com um olhar mais calmo, tranquilo e sem o peso das emoções negativas.

“Siga seus sonhos mas lembre-se: sonhar e não lutar é o mesmo que dormir e não sonhar”-Rogelio Raquel

Não chore que eu choro

“A vida é um jardim e seus pensamentos positivos são flores a enfeitá-lo.”-

Rogelio Raquel

O terapeuta deve ser uma pessoa exemplar. Ser um bom caráter, ter a sensibilidade para compreender seu consulente, ser um profissional ético e responsável. Nunca olhar seu consulente como um cofrinho de dinheiro, mas sim como alguém a quem dedicará seus conhecimentos, seu tempo, afim de ajudá-lo.

O bom terapeuta faz por amor, e desta forma cativa muito mais clientes. Tendo um desempenho financeiro melhor que aquele profissional que atende seu consulente olhando no relógio, já pensando no próximo da agenda.

Transmita amor, carinho, confiança para seu consulente. Desta forma você estará irradiando na vida dele mais autoconfiança nos resultados da terapia, e em você. Porém, o bom terapeuta não demonstra emotividade para seu cliente durante as sessões. Você não se transformará em um Iceberg, você não será frio, muito menos seco com as pessoas. Mas não poderá demonstrar a elas que está triste, abatido, ou abalado pelas histórias, fatos e cenas narradas por elas.

Para o consulente, você é a luz da sabedoria, e a fonte de inspiração para uma nova vida, bem como a fortaleza que a conduz para vencer um choque, um trauma, um complexo, etc.

Portanto, quando seu cliente, chorar ao reportar sua vida, nunca chore junto dele. Segure as emoções, pois o que a pessoa espera de

você neste momento é uma palavra firme, de mudança e não que você sofra junto dela, demonstrando fraqueza e falta de preparo.

Dizer uma palavra positiva e amiga tem um impacto muito maior que demonstrar a ela que se emociona com sua história, pois se ela te procurou, foi para parar de sofrer, e não para você sofrer junto dela.

“ Quando suas pernas estiverem cansadas pela dura caminhada da vida, não desanimes. Levanta-te e siga, pois você poderá estar a um passo do paraíso”

Rogelio Raquel

Níveis de frequência Cerebral

“Ajude teus semelhantes a levantar sua carga, porém não a levá-la”-Pitágoras

Vamos agora, conhecer os níveis de frequência cerebral, pois para se chegar ao momento ápice de uma regressão, torna-se necessário que o consulente, esteja em um bom nível de relaxamento e com suas ondas mentais lentas, capazes de levá-lo a abrir o filtro da mente. Seria o mesmo que tirar a tampa de um grande baú, liberando de dentro dele: cenas e fatos que estavam guardados e há muito esquecidos.

Quando abaixamos as frequências cerebrais, ocorrem muitas mudanças benéficas ao nosso organismo, já comprovadas, tais como: mudança natural no ritmo respiratório, diminuição da ansiedade, mudança no ritmo metabólico, aumento da saúde psicológica, mudanças bioquímicas, aumento da capacidade de percepção, sincronia das ondas cerebrais, melhor recordação a curto e a longo prazo, abaixamento das pulsações cardíacas por minuto, abaixamento das respirações por minuto, diminuição da pressão sanguínea em pacientes hipertensos, e muito mais.

Nível Beta: 14 a 25 ciclos por segundo. é o nível mental do consciente. Aqui, todos os sentidos estão aguçados e funcionando a todo vapor. É o estar acordado, desperto, ligado. Onda dos estressados, quando a pessoa está nervosa, agitada e cansada. Só podemos regredir neste nível, a lembranças que temos vivas no

consciente. Acontecimentos profundos, geralmente não podem ser acessados neste nível mental.

Nível Alfa: 7 a 14 ciclos por segundo. É o nível mental do relaxamento, da calma, da paz interior. Sensação análoga ao momento de meditação, oração e introspecção. Basta fechar seus olhos, ouvir uma música suave, que imediatamente sua mente começa a baixar as ondas cerebrais, passando de nível Beta para nível Alfa. Para você entender melhor a sensação de entrar em Alfa, basta lembrar, do momento em que vai dormir, daquela sensação gostosa que sentimos um pouco antes de adormecer, mas ainda acordados. Uma leveza no corpo e na mente, um bem estar delicioso. Este é o nível mental mais utilizado nas técnicas de regressão. Pois muitas pessoas não conseguem chegar a um relaxamento profundo, mas todas as pessoas conseguem relaxar ao nível Alfa. Conseguindo assim, ótimas regressões neste patamar de frequência cerebral. No próximo capítulo, iremos ensiná-lo a fazer com que seu consulente entre neste nível mental.

Nível Theta: 3,5 a 7 ciclos por segundo. Onda muito lenta, profundamente relaxante. A pessoa entra em um nível mental onde até mesmo dons paranormais começam a aflorar. Para se atingir esta onda cerebral, é necessário um relaxamento profundo, conseguido através de hipnose. Porém, algumas pessoas em sessões de relaxamento para se atingir o nível Alfa, acabam atingindo o Nível Theta, desta forma, muitos consulentes ao serem submetidos à regressão, estarão não em Alfa, mas em Theta, pois são pessoas muito sugestionáveis.

Nível Delta: 0,1 a 3,5 ciclos por segundo. É o nível do sono profundo. Todos atingimos este nível cerebral quando dormimos. Atualmente alguns aparelhos com estímulos elétricos, conseguem

fazer com que as pessoas atinjam esta frequência mental sem fazermos esforço algum, o que é algo extraordinário, pois neste campo mental toda informação chega diretamente ao inconsciente.

Na técnica de regressão, não utilizamos este nível mental, pois se o consulente dormir no Divã ou maca, não responderá aos estímulos do terapeuta, devendo ser acordado para se reiniciar o processo, ou aproveitamos e fazemos uso do aconselhamento durante o sono, mas isso será estudado no capítulo: “E Se O Consulente Dormir?”.

Como Atingir O Nível Alfa

“Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível, e de repente você estará fazendo o impossível”

Francisco de Assis

Para se atingir o nível Alfa recomendamos duas técnicas: o relaxamento físico e mental e as imagens da mente. Estas duas técnicas em conjunto, têm a capacidade de diminuir as frequências cerebrais, levando o consulente a um nível de relaxamento bastante satisfatório.

Relaxamento Físico e mental

Para fazer este relaxamento, é necessário antes de tudo, que seja escolhido um local agradável, silencioso e com um clima ameno. Procure deixar a pessoa bem confortável, sentada ou deitada. A posição preferível é deitada em um Divã ou maca, porém, alguns consulentes dormem facilmente ao se deitarem, sendo necessário desta forma, usarem a posição sentado, para dificultar que ele durma durante o processo.

Vamos demonstrar agora, como deve ser feito o relaxamento com o consulente, já seguindo o padrão de uma regressão. Não se esqueça de usar um tom de voz, calmo, tranquilo e ritmado lentamente.

ATENÇÃO: ESTE RELAXAMENTO COMPLETO, TAMBÉM ESTARÁ DISPONÍVEL EM AULA DE ÁUDIO, ACESSE E PRATIQUE.

“ Feche os olhos, respire fundo pelo nariz e solte levemente pela boca. Repita novamente, respire pelo nariz e solte suavemente pela boca. Novamente, respire profundamente pelo nariz e solte suavemente pela boca. Agora concentre-se no seu pé direito, imagine que sua mente está lá no pé direito, e sinta seu pé direito, relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Agora sinta o relaxamento subindo para toda a sua perna direita, sinta sua perna direita relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Faça o mesmo agora com seu pé esquerdo, sinta seu pé esquerdo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para suas nádegas, sinta suas nádegas relaxadas, relaxadas, relaxadas(pausa de 5 segundos). Agora sinta o relaxamento subindo para suas costas, sinta suas costas relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Agora, sinta o relaxamento em seu órgão sexual, sinta seu órgão sexual relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para sua barriga, sinta sua barriga relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para seu peito, sinta seu peito relaxado, relaxado,relaxado(pausa de 5 segundos). Agora sinta o relaxamento na sua mão direita, sinta sua mão direita relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para todo braço direito, sinta seu braço direito relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento em seu ombro direito, sinta seu ombro direito relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Agora , sinta o relaxamento em sua mão esquerda, sinta sua mão esquerda relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para todo seu braço esquerdo, sinta seu braço esquerdo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta seu ombro esquerdo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5

segundos). Sinta agora o relaxamento no seu pescoço, sinta seu pescoço relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para seu queixo, sinta seu queixo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento subindo para sua boca, sinta sua boca relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta o relaxamento no seu nariz, sinta seu nariz relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta agora o relaxamento no seu olho direito, sinta seu olho direito relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta todo lado direito do seu rosto relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta sua orelha direita relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta seu olho esquerdo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta todo lado esquerdo do seu rosto relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta sua orelha esquerda relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta sua testa relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Sinta todo seu couro cabeludo relaxado, relaxado, relaxado(pausa de 5 segundos). Sinta sua nuca relaxada, relaxada, relaxada(pausa de 5 segundos). Isso, sinta todo seu corpo e mente completamente relaxados.”.

Depois de feito o relaxamento, partimos para a segunda técnica na seqüência, que são as imagens da mente. Ainda com o consulente de olhos fechados na maca ou divã.

IMAGENS DA MENTE

“ Agora que você está totalmente relaxado(a) e tranqüilo(a), use a sua imaginação, e imagine-se caminhando em um lugar muito lindo, com um gramado verdinho, cheio de flores, pássaros voando,

borboletas pelo ar, árvores, enfim, um lugar lindo e calmo. E você continua caminhando por este local cheio de vibrações positivas, sentindo uma paz interior muito intensa. E você percebe que ali na sua frente tem uma pequena nascente d'água que forma um belo lago, de água cristalina, pura, mineral. Você chega bem perto desta nascente, de água limpa. E saiba que a água desta nascente é divina e poderosa. Quem bebe desta água encontra uma paz interior muito grande, uma saúde física e mental. Quem bebe desta água divina, encontra a solução para qualquer tipo de problema que a aflige. Portanto, abaixe-se na margem desta nascente, e com sua mão em forma de concha pegue desta água e beba, beba profundamente, e sinta a energia divina desta água maravilhosa penetrando sua mente, sua aura, seu corpo. Trazendo agora para você muita saúde física e mental, energizando positivamente todo seu corpo, sua mente, sua aura e sua alma. A partir deste instante você é um ser humano iluminado por esta energia positiva e divina. Por isso, beba desta água, beba, beba muito. Se quiser banhe-se nas águas do lago. Pode entrar sem medo, pois ele é rasinho. Isso, muito bem...”.

Utilizando deste processo, você não só estará levando seu consulente a um relaxamento muito mais profundo, mas estará plantando no inconsciente dele, uma mensagem positiva de saúde, paz e harmonia física, mental e energética através da visualização do lago e da água pura e divina.

Até aqui, estamos no meio do caminho. Vamos dar uma pausa nesta sequência para falarmos de outros temas importantes. Brevemente, quando entrarmos definitivamente no capítulo “Regressão”, não se esqueça dos passos já estudados:

1º: relaxamento físico e mental;

2º: imagens da mente (visualização da paisagem e da nascente d'água).

Sensações Durante Uma Regressão

“Sem passar da porta de casa, é impossível saber o que acontece no mundo...”

Quanto mais longe se busca o saber, menos se aprende”-Lao Tsé

Durante uma regressão, podemos ter diversas sensações, tais como: formigamento no corpo, frios, calafrios, calor, calor no corpo, sensação de corpo leve, como que flutuando, corpo pesado, sensação da cabeça aumentar de tamanho, vontade de chorar, de sorrir, até mesmo sentir dor.

Caso uma dessas opções seja sentida por um de seus consulentes. Deixe bem claro para ele que todas essas sensações são naturais e fazem parte deste processo.

Cada pessoa poderá demonstrar uma sensação diferente da outra. Já algumas fazem a regressão sem sentir nada de diferente. Isso também é normal, pois estamos lidando com pessoas diversas e com personalidades diferentes.

O mais importante em tudo isso, é que o terapeuta sempre mantenha a calma, e esteja ciente que seja qual for a reação ou sensação de seu consulente, ele é que deverá estar pronto para acalmá-lo ou simplesmente mostrar que tudo é normal, natural e faz parte deste processo.

E Se O Consulente Dormir?

“ Não devemos permitir que alguém saia de nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz”-Madre Tereza

Dormir durante uma regressão é muito comum e natural, pois não se esqueça que ficar deitado em um divã ou maca, ouvindo uma música calma, fazendo relaxamento, num ambiente de luz suave, é óbvio que muitas pessoas irão sentir sono e dormir. Neste caso, não precisa acordar o consulente. Aproveite que ele está dormindo e fale frases positivas, otimistas, de acordo com o problema dele. Como é sabido, ao dormirmos afloramos nosso inconsciente, e tudo que for dito pelo terapeuta neste momento entrará diretamente na mente desta pessoa. Assim, na terapia nós aproveitamos até o cochilo de nossos consulentes. E tenha a certeza, que ao acordar, ele estará sentindo-se muito bem e feliz, pois dormir num ambiente gostoso, com música suave e ainda ouvir belas palavras positivas, já é por si só uma maravilhosa terapia.

Porém, lembre-se: se o cochilo for corriqueiro, ou seja, se repetir outras vezes, aí o terapeuta deverá tomar algumas providências, pois neste caso a terapia de regressão estará sendo deixada de lado. Sabemos que fazer uma regressão com uma pessoa dormindo é impossível, portanto, o consulente deverá estar relaxado, nunca dormindo para conseguir atingir um bom nível regressivo.

Quando algum cliente insiste em dormir, não conseguindo apenas relaxar, indicamos que para esta pessoa a regressão seja feita em

posição sentada. Desta forma, dificultará que ela durma, facilitando todo o processo.

*“ Sonhos, o que são?
Apenas sonhos ou realização?
Se a resposta é incerta
Cuidado amigo, desperta
Pois sonhar sem ter meta
É cochilar poesia
É morrer sem ser poeta”
Rogelio Raquel*

Modelos De Regressão

“Se tivesse acreditado na minha brincadeira de dizer verdades teria ouvido verdades que teimo em dizer brincando”-Charles Chaplin

O tipo de regressão a ser feita dependerá muito do consulente, pois algumas pessoas sentem extrema facilidade em seguir um determinado modelo, enquanto outros preferem um caminho oposto.

Dividimos esta técnica em dois estilos: a regressão em que a pessoa é observadora, e a regressão em que ela participa vivamente da ação.

No modelo em que o consulente é observador. Ele observa a si mesmo, vivenciando seu passado como se fosse um outro alguém. Esta regressão é a ideal para os iniciantes, pois a carga emocional é reduzida quando nos vemos na cena. Enquanto que ao vivermos na pele a situação conflitante, podemos sentir toda carga emocional negativa muito forte novamente.

A regressão onde revivemos toda história em 1º pessoa, ou seja, eu não me vejo na cena, eu sou a própria cena. Traz consigo, toda emotividade do tempo passado com a mesma intensidade do momento já vivido. É um prato cheio aos terapeutas bem preparados.

Não podemos afirmar qual dos dois modelos traz os melhores resultados, pois tanto um quanto outro, são ótimos para se trabalhar com tal técnica. Porém, para os iniciantes, sugerimos optarem pela regressão onde a pessoa é observadora. Pois se torna bem mais fácil contornar uma situação onde o consulente observa-se na cena. Desta

forma, ele acaba sendo um auxiliar para o terapeuta na eliminação do problema.

Para os terapeutas experientes, independe qual caminho seguir, pois ele sabe contornar qualquer situação extrema, seja ela de choro, histeria, gritos, tremores, medos, desespero, enfim, o profissional deve estar pronto para enfrentar sensações das mais diversas. Levando em consideração que estamos lidando com seres humanos, com suas histórias fantásticas de vida.

Neste curso você aprenderá os dois modelos, cabendo a você escolher qual deles utilizar e em quais situações aplicar melhor cada um dos estilos.

Vamos demonstrar aqui, dois resumos de regressões, seguindo os modelos explicados anteriormente.

MODELO 1: Regressão “Eu personagem principal”

Iremos direto à regressão, pois todo processo que se faz necessário, antes de chegarmos ao clímax regressivo, você irá acompanhar nos capítulos seguintes. O que queremos demonstrar neste trecho são os dois estilos de regressão:

Terapeuta: O que você está vendo?

Consulente: Eu vejo que estou dirigindo um carro em alta velocidade!

Terapeuta: Você está se vendo na cena?

Consulente: Não, eu estou dirigindo o carro! Está chovendo. Não consigo enxergar direito!

Terapeuta: O que acontece na cena de tão importante?

Consulente: Eu estou correndo muito. A pista está molhada. Briguei com minha namorada! Ela terminou o namoro comigo!(Choro). Droga! Que raiva da vida!(Mais choro).

Terapeuta: Calma! Fique tranquilo. Observe o desfecho desta cena.

Consulente: Eu vou perder o controle do carro! Estou perdendo o controle da direção! Ai! Ai!(Gritos)! Vou bater numa árvore!(Silêncio).

Terapeuta: O que houve?

Consulente: Sinto-me zozzo! Meio mole! Acho que estou desmaiado...

Este pequeno trecho de regressão reporta bem a situação onde a pessoa vivencia a cena, sendo ela a própria figura principal do enredo. Neste caso em questão, o rapaz tentava vencer um trauma, que o impedia de voltar a dirigir um veículo. Bloqueio este totalmente eliminado depois de algumas sessões.

Modelo 2: Regressão “Eu observador”

Terapeuta: O que você está vendo?

Consulente: Eu e meu pai dentro de um carro. Ele está dirigindo, está feliz. Eu sorrio muito!

Terapeuta: Você está se vendo na cena?

Consulente: Sim. Eu estou me vendo na cena.

Terapeuta: E o que acontece no decorrer desta cena de tão importante?

Consulente: Um caminhão está tentando ultrapassar um outro veículo pela contramão. Está vindo em nossa direção.

Terapeuta: E como você reage diante de uma situação tão complexa?

Consulente: Vejo que estou apavorado. Estou gritando. Meu semblante é de muito medo!

Terapeuta: Conte-me o desfecho deste fato.

Consulente: Meu pai está tentando desviar do caminhão. Mas não conseguiu. Fomos atingidos.

Terapeuta: E como você se sente agora?

Consulente: Eu pareço em estado de choque. Transtornado. Apesar de não ter acontecido nada de grave, meu semblante é de pânico total...

Este relato corresponde ao modelo regressivo onde a pessoa observa como espectadora. Atentem para a sobriedade do consulente. Ele descreve tudo, de forma segura, firme. Reparem que ele mantém a emotividade controlada, apesar de estar revivendo uma cena traumatizante. É claro que isso não é uma regra. Muitos clientes, mesmo sendo observadores na regressão, ainda sofrem com as sensações negativas do momento traumático.

Neste caso em questão, o rapaz venceu também um bloqueio automobilístico. Só que mais complexo que o caso anterior. Pois neste fato, a pessoa citada não conseguia sequer entrar em um automóvel, mesmo como carona, devido ao choque emocional sofrido no acidente.

Após oito sessões, ele conseguiu vencer tal bloqueio e levar uma vida normal.

Imagens da Mente - Parte 2

“A imaginação é mais importante do que o conhecimento”-Albert Einstein

Como já dissemos, usar a técnica das imagens da mente é fundamental para levar nossos consulentes a um nível mental profundo. Portanto não devemos esquecer a sequência já estudada que deverá ser seguida sempre a risca passo a passo: 1º relaxamento físico e mental, 2º: imagens da mente (visualização do campo verde, nascente de água pura e divina), 3º visualização da escadaria.

Lembre-se: quando utilizamos as imagens mentais, além de abaixarmos as ondas cerebrais, ainda treinamos a mente para visualizações futuras nas regressões.

Como você está conduzindo a regressão, seja sutil ao mudar de cena. Não faça mudanças bruscas de uma situação para outra. Como por exemplo, quando a pessoa estiver ainda imaginando-se bebendo a água da nascente e você pedir rapidamente que ela veja a escadaria. Tenha jogo de cintura, peça que ela beba da água pura e divina do lago, dê um tempo, só depois, peça que ela olhe para trás e visualize uma escadaria que desce.

A Escadaria

“ Não há ninguém tão humilde que não tenha nada a ensinar, assim como não há ninguém tão sábio que não tenha nada a aprender” Rogelio Raquel

Siga o modelo seguinte para a imagem mental da escadaria:

“ ... Agora que você bebeu desta água pura e maravilhosa, use a imaginação , olhe para trás e visualize uma grande escadaria que desce. Vá até lá, chegue bem perto da escadaria,e comece a descer, descer. Desça, (Fale pausadamente), desça, desça, desça, a cada novo degrau que você desce, mais profundamente relaxado, tranquilo, calmo você fica. Desça, desça cada vez mais, mais, mais. Isso, Isso.Desça, e sinta sua mente profundamente relaxada e tranqüila. Isso, desça, desça, cada vez mais, mais, mais. Isso, e você chega e uma enorme porta. Observe esta enorme porta, mas ainda não abra.”.

O Corredor

*Na encruzilhada da vida só existe uma estrada a seguir para o encontro da
felicidade e da paz interior: o caminho do perdão, do amor e da caridade*

Rogelio Raquel

Muitas são as técnicas empregadas por diversos terapeutas para se atingir um resultado satisfatório nas regressões. Depois de muito experimentar, chegamos à conclusão, que o melhor caminho, e o mais fácil para se atingir o objetivo desejado, é a visualização de um “Corredor repleto de portas”.

Quando pedimos a um consulente para ele visualizar-se em cima de uma estrela ou na cauda de um cometa, muitos terão extrema dificuldade em imaginar tal cena. Mas se pedirmos para nosso cliente, imaginar um grande corredor, cheio de portas dos dois lados, qualquer pessoa, conseguirá visualizar esta cena, pois ela está mais próxima da nossa realidade, facilitando desta forma, o trabalho do terapeuta.

Depois de fazer o relaxamento, e em nível Alfa, o consulente estará com seu inconsciente aflorado, é aí que o terapeuta irá direcioná-lo a visualizar lugares tranquilos e bonitos (imagens da mente) com a finalidade de levá-lo a um estado mais profundo de relaxamento. Pois quanto mais ele conseguir vivenciar estes lugares, mais facilmente ele conseguirá ver cenas de seu passado.

Observe agora um exemplo de regressão passo a passo, aqui resumida por questões didáticas.

O terapeuta aqui já fez o relaxamento com seu cliente e agora começa o direcionamento para as imagens da mente:

Terapeuta:_ Agora que você está relaxado e tranqüilo, use a sua imaginação e visualize neste instante um lugar muito lindo, com flores, pássaros, árvores, o céu azul, um gramado verdinho, lindo. Um lugar calmo, de muita paz, e você está caminhando por este local, sentindo toda paz e harmonia desta paisagem abençoada. Respire fundo e sinta o ar puro deste lugar entrando nos seus pulmões e energizando você positivamente. Isso respire profundamente de novo e solte lentamente o ar pela boca, isso, sinta o ar penetrando em seus pulmões com muita intensidade, energizando-o positivamente com uma carga energética tão forte e positiva que traz para você uma sensação de paz, de relaxamento, de amor sublime, de tranqüilidade. Isso, inspire profundamente pelo nariz e solte o ar lentamente pela boca. Continue caminhando por este lugar abençoado. Que sensação de paz, amor, você sente neste local lindo. Que delícia, que bem estar (Pausa de 5 segundos). Agora, você deve visualizar uma pequena nascente. Linda, limpa, de água pura, mineral. Ela forma um laguinho raso, e sua água é divina. Quem bebe desta água, sente-se abençoado e iluminado por uma energia divina e poderosa. A água desta nascente tem o poder de fazer quem dela bebe, um ser mais feliz, mais otimista, mais saudável. Chegue bem pertinho da margem desta nascente, abaixe-se sem medo. Com sua mão em forma de concha, pegue desta água e beba. Sinta toda energia positiva e divina tomando conta de seu corpo, sua mente e sua aura. Que maravilha é esta energia divina abençoando você a partir de agora. Beba, molhe seu rosto, mergulhe no lago, ele é raso(CASO O CONSULENTE TENHA FOBIA A ÁGUA, EVITE PEDIR QUE ELE MERGULHE NO LAGO). Deixe

a energia divina desta água iluminar você. Que maravilha, que delícia, que benção é esta água. Isso beba mais, banhe-se com ela e seja abençoado pela energia divina que ela traz.(Pausa de 5 segundos).Agora, use sua imaginação, e observe atrás de você uma escadaria que desce. Sim, vá até esta escadaria e comece a descê-la. Sinta que a cada degrau, mais profundamente relaxado você fica. Isso, desça, desça, desça, desça (FALE SEMPRE CALMAMENTE). Desça cada vez mais, cada vez mais, cada vez mais, cada vez mais. Isso, a cada degrau que desce, mais profundamente relaxado você fica. Relaxado, relaxado, relaxado, relaxado. Veja, você chegou no fim da escada e encontrou uma enorme porta. Abra a porta, ela está aberta para você. Isso, ao abrir a porta, você percebe que está em um grande corredor sem fim, com muitas portas dos dois lados, muitas portas do lado direito e esquerdo. E você começa a caminhar por este corredor. Caminhando e observando as portas dos dois lados. Sentindo muita paz e tranqüilidade neste lugar. E continua caminhando, e a cada passo que vai dando, mais no tempo sua mente vai voltando, a cada passo que vai dando mais no tempo sua mente vai voltando. E você continua caminhando neste corredor, e a cada passo que você vai dando, mais no tempo sua mente vai voltando, voltando, voltando. Atrás de cada porta desta, do seu lado direito, há um momento que você já viveu nesta vida, e que marcou-lhe profundamente.(AS PORTAS DO LADO ESQUERDO SÃO GUARDADAS PARA O CAPÍTULO SOBRE REGRESSÃO À VIDAS PASSADAS). E você continua a caminhar, e a cada passo que vai dando, mais no tempo vai voltando, voltando, voltando, voltando. Escolha calmamente uma das portas do seu lado direito e abra. Lembre-se, ao abri-la, você vivenciará uma cena de seu

passado que tenha lhe marcado muito profundamente. Abra a porta sem medo, eu estou aqui contigo.(Alguns segundos depois):

Terapeuta: Abriu a porta?

Consulente: Sim, abri!

Terapeuta: E o que você está vendo?

Consulente: Estou vendo uma pequena cidade...

Você encontrará regressões completas na seqüência deste curso. Apenas para maiores explicações, gostaríamos de salientar o porquê de usarmos um corredor cheio de portas em nossa técnica. Ao imaginarmos portas, também partimos do pressuposto que quando voltarmos ao presente poderemos fechá-las. Deixando desta forma, as cenas tristes, marcantes, bem fechadas a sete chaves, atrás dessas mesmas portas. E que no momento em que precisarmos reviver esse mesmo passado, saberemos que basta entrar no corredor, e abrirmos a porta que guarda o passado triste. Simples, porém muito importante não deixarmos nenhuma falha neste processo tão complexo.

No próximo capítulo, você irá conhecer o mecanismo de retorno de uma regressão.

O Retorno

“Quando o homem a si próprio não encontra, nada mais encontra”-Goethe

Depois de o consulente ter entrado no corredor cheio de portas, escolhido uma delas, entrado, vivido uma cena do passado, tendo sido feita a reprogramação da cena triste. Você pedirá a ele que volte ao corredor, saindo da cena e fechando esta porta. Se quiser, você poderá pedir que abra outras portas. O que deve ser evitado é uma sessão com mais de uma hora, pois seria muita emoção acumulada em um único dia.

Ao sair e fechar a porta, peça ao consulente que caminhe até a saída do corredor. Feche a grande porta da entrada deste lugar. Suba a escadaria de volta, e chegue no mesmo lugar lindo que estava no início, com a nascente, o lago, os pássaros, as flores. Peça então que ele comece o caminho de volta, voltando pelo mesmo lugar por onde foi no início, visualizando toda paisagem que vivenciou ao iniciar.

Comece então, a contagem regressiva, dizendo a seguinte frase: “Vou contar agora regressivamente de 10 até 1, e quando eu chegar no número 1, você abrirá seus olhos, sentindo-se bem melhor do que antes. 10, sinta-se bem e perceba que está saindo deste lugar e voltando para o consultório. 9, uma paz maravilhosa toma conta do seu coração. 8, voltando, voltando, voltando. 7, Voltando, voltando, voltando para o dia(AQUI VOCÊ DIZ O DIA ATUAL DA SESSÃO). 6, Voltando, voltando, voltando. 5, Muita paz, no seu coração. 4, A cada novo relaxamento você relaxa mais e mais

profundamente. 3, 2, 1, abra seus olhos lentamente, sentindo-se bem, bem, bem, melhor do que antes.

A Regressão

“Nenhum ser humano é capaz de esconder um segredo. Se a boca se cala, falam as pontas dos dedos”-Sigmund Freud

Como já vimos, até chegarmos no momento exato de uma regressão, existe todo um processo preparatório que é fundamental para que haja o resultado esperado, tanto pelo terapeuta como pelo consulente.

Nos capítulos seguintes, você encontrará casos reais de regressões feitas por profissionais extremamente competentes. Por questões didáticas, essas sessões foram resumidas para simplificar o processo e facilitar uma melhor compreensão por parte de nossos estudantes.

Observe cada detalhe das conversas entre terapeutas e consulentes. Procure observar o peso de cada palavra. Sua emotividade e seu fundamento.

Escolhemos alguns casos interessantes e que mostram como o inconsciente humano pode nos pregar peças. Fazendo de coisas corriqueiras, verdadeiros estardalhaços na vida de uma pessoa. Transformando uma gota em um oceano de problemas.

Entre nas histórias. Tente entender os porquês. Questione, pense a respeito. Você deve tirar suas próprias conclusões. Pois o bom terapeuta é antes de tudo um ser humano que busca sempre algo mais. Portanto, ao fazer uma regressão, você poderá seguir um caminho pré-determinado. Como terá a liberdade de ousar e descobrir seus próprios caminhos, tendo sempre o cuidado para não

inventar novas regras e teorias que podem fazer mal a alguém. Somente use uma técnica nova, quando realmente tiver a certeza que ela traz bons resultados e não produzem nenhum malefício a ninguém. Desta forma, antes de sair por aí propagando inovações mirabolantes, aprenda a utilizar com clareza nossa técnica, que já é comprovadamente benéfica e eficaz.

Fique tranquilo. Se você tomar sempre o devido cuidado e seguir sempre o caminho da ética, do amor, do bom senso, ensinando os valores do perdão, não haverá nunca o risco de errar em uma regressão.

Olhar feliz

*Quando uma lágrima cai
Trazendo junto dela um pranto,
É um ciclo que se vai
É nascer de um novo encanto*

*É o encanto do amor
Que cura qualquer ferida,
Alivia toda dor
Transformando sua vida*

*Nenhum sofrer é eternidade
Lágrima não é oceano,
Teu choro tem validade
Pois teu ser é ser humano*

*O olhar de hoje triste
Brilhará de tão contente,
E a tudo ele resiste
Pra ser feliz novamente.*

Rogelio Raquel

Caso 1: “Medo De Quinas”

“O que não enfrentamos em nós mesmos encontraremos como destino” -

Carl Jung

Um jovem procurou a terapia de regressão, pois tinha uma fobia diferente. Ele demonstrava um verdadeiro pavor de tudo o que tinha quinas ou pontas, como: facas, espadas, quinas de mesas, cantos de móveis, etc.

Ao passar por uma sala, caso ele se deparasse com uma mesa, que continha uma quina, o pânico aflorava dentro dele de uma forma muito forte, e ele acabava passando longe daquele lugar. Sem contar o estado psicológico lastimável que ele ficava ao ver qualquer coisa que tivesse ponta.

Desta forma, este moço sofreu muito durante vários anos, pois sabemos que em todos os lugares existem algum móvel, portas ou decorações com detalhes pontiagudos. Levando a vida deste jovem para um verdadeiro caos.

Durante uma sessão de regressão, já no ventre materno, apenas com três meses de gestação, observa-se o seguinte diálogo entre o consulente (rapaz traumatizado) e o terapeuta:

Terapeuta: Por que você está chorando?

Consulente: Minha mãe e meu pai estão brigando!

Terapeuta: E por que eles brigam?

Consulente: Meu pai não deseja que eu nasça!

Terapeuta: E o que sua mãe pensa a respeito?

Consulente: Minha mãe está me defendendo!

Terapeuta: Ela defende você de quê?

Consulente: Meu pai quer me matar com uma faca!

Neste momento, o rapaz chora copiosamente e o terapeuta encosta a mão na sua testa e fala com ternura:

Terapeuta: Calma, diga no ouvido do José (aqui usamos a técnica da regressão em 3º pessoa, onde o observador fala consigo mesmo no passado) que ele é um ser amado e que este é apenas um momento de dúvidas do pai dele. Diga para ele ficar tranquilo, que o pai vai aceitá-lo sim. Diga ao José, você é muito amado, querido e seu pai lhe ama muito, só está um pouco confuso, mas isso tudo passa, e o amor dele por você fica cada vez maior!

O consulente acalma-se mas continua a reportar a cena:

Consulente: Meu pai quer enfiar a faca na barriga de minha mãe!

Terapeuta: Calma! Fique tranquilo! Nada acontece de mais grave nesta cena, pois você está vivo e pleno de saúde no dia de hoje. Portanto tudo transcorreu sem tragédia nesta cena!(Aqui, observe que o consulente está vivenciando o passado, porém tem consciência do tempo presente).

Consulente: Ele encostou a faca na barriga de minha mãe!

Terapeuta: Ele machucou sua mãe?

Consulente: Não, minha mãe se esquivou, mas pude sentir a ponta da faca. Tenho muito medo de morrer!

Terapeuta: Fique tranquilo! Já passou. Sua mãe te protegeu! Você está vivo e cheio de força interior. A partir de agora, você deve entender que ao se esquivar da ponta desta faca, sua mãe livrou você de tudo que tem pontas ou quinas. Veja bem, os objetos que têm pontas ou quinas em nada têm a ver com esta faca. Portanto, ao proteger você desta faca, sua mãe tem a capacidade de protegê-lo também para sempre de qualquer material pontiagudo (falando isso,

o terapeuta fortalece a sensação de proteção maternal). E lembre-se, ao passar em algum lugar que tenha ponta ou quina, fique tranquilo, pois elas jamais representam algum tipo de risco a você, porque você José está protegido agora e sempre desses artefatos. A partir deste momento, viva uma vida normal, livre de qualquer medo ou trauma.

Depois desta e de mais duas sessões de regressões, este jovem pôde viver livre e em paz. Liberto de um trauma causado por uma cena vivenciada por ele enquanto ainda era um feto de três meses. É por isso que sempre aconselhamos mulheres grávidas a tomarem muito cuidado com o que fazem ou dizem durante a gravidez, pois tudo que elas vivenciam, passam diretamente para a mente da criança que ela carrega em seu ventre.

Caso 2: “Nojo D’água”

“Quando eu disse ao caroço de laranja, que dentro dele dormia um laranjal inteirinho, ele me olhou estupidamente incrédulo”-Hermógenes

Maria até seus 30 anos teve uma vida normal. Tudo transcorria na mais absoluta paz. Até que num determinado dia, ela apresentou um nojo inexplicável de água. Não conseguia beber água, pois sentia repulsa, não tomava banho, pois achava que a água estivesse suja, imunda. Para não entrar em estado de desidratação, teve que se alimentar de frutas que continham muito líquidos, como: melancia, laranja, maçã, etc.

Depois de dois meses de sofrimento, de ter percorrido diversos lugares e não obtido resposta, muito menos uma explicação para esse nojo inexplicável por água. A família resolveu levá-la a um Psicoterapeuta, especialista em regressão de memória.

Já na primeira sessão, o terapeuta detectou o momento problema. Ao chegar à fase dos nove anos, a consulente vivencia o fato que a levou a ter aversão por água. Observe o diálogo durante a regressão:

Terapeuta: Por que este semblante de nojo?

Consulente: Credo! Ao abrir a porta do quarto de minha madrinha, vi uma cena nojenta!

Terapeuta: O que você viu?

Consulente: Minha madrinha coloca sempre um copo cheio de água ao lado de sua cama antes de dormir.

Terapeuta: E o que isso tem de tão importante?

Consulente: É que o gato dela subiu no criado-mudo e está bebendo a água dela no copo, e isso é muito nojento. Credo, não quero beber água nesse copo. A água está suja. Que nojo!

Terapeuta: Preste atenção! O gato só bebeu água neste copo da sua madrinha. Nos outros copos ou vasilhas, ele nunca colocou a boca. Portanto a única água suja e nojenta é a deste copo. As outras águas e os outros copos são limpos e puros.

Consulente: Sim, é verdade...

Ao voltar desta regressão, foi oferecido um copo de água a esta moça, que pegou o recipiente prontamente das mãos do terapeuta e ainda falou:

- Estou mesmo com muita sede!

Depois de beber com volúpia o precioso líquido, ainda comentou:

- Que delícia! Que água deliciosa!

Viram. Um fato corriqueiro, vivido aos nove anos, que havia passado despercebido por anos, de repente sem uma lógica do inconsciente, aflorou e fez com que uma pessoa de vida normal tivesse nojo de água, por uma lembrança de um gato bebendo no copo de sua madrinha.

Neste caso o inconsciente associa todas as águas como iguais e sujas. Como já dissemos, ele não sabe distinguir o certo do errado, o verdadeiro do falso. Levando esta moça a sentir repulsa por água, apenas pelo fato do inconsciente crer que todas as águas do mundo estavam sujas pela boca do gato.

Foi uma regressão fácil e rápida, pois ao transformar a cena em algo normal, destruindo o trauma, resolveu-se o problema.

Lembre-se: “ O segredo é transformar o momento triste em algo normal e tranquilo, nunca apagá-lo da memória”.

“Caso 3- Anorexia Nervosa”

“A reunião de duas personalidades é como o contato de duas substâncias químicas: se houver alguma reação, ambos estão transformados”-Carl Jung

Uma moça de 24 anos procurou o terapeuta especialista em regressão de memória, depois de ter recebido o diagnóstico de um médico de que estava com anorexia nervosa. Ela já vinha fazendo diversos tratamentos, porém resolveu tentar a regressão por achar que o problema pudesse estar relacionado ao seu passado.

Seu quadro anoréxico era muito delicado, e ainda fazia uso de laxantes e diuréticos. Estava muito abaixo do peso para sua idade e altura.

Em casos como este, jamais se deve interromper o tratamento médico. A regressão deve ser encarada como uma terapia de apoio, complementar à terapia convencional.

Foi um caso difícil, sendo necessárias várias sessões para se chegar a um resultado satisfatório, pois este tipo de problema pode ser causado por lembranças profundas e carregadas de emoções fortes e negativas.

Vamos observar uma das últimas sessões, e a mais importante de todas. As cenas marcantes nesta regressão foram encontradas na idade de 14 anos. Época da adolescência, momento crítico para criação de: medos, bloqueios, angústias, tristezas, etc. Acompanhe o diálogo entre terapeuta e consulente durante o clímax desta regressão:

Terapeuta: O que você está fazendo aos 14 anos?

Consulente: Eu estou na escola.

Terapeuta: Que legal! E é um ambiente alegre para você?

Consulente: Não. Tenho vergonha de vir para a escola!

Terapeuta: Mas por quê?

Consulente: É que sou gorda! E os alunos me chamam de elefantinha!

Terapeuta: Mas você está muito acima do peso?

Consulente: Sim. Me sinto uma verdadeira baleia!

Terapeuta: Este é o corpo que você vê quando se olha no espelho nos dias atuais? (REPARE QUE AQUI, MESMO ESTANDO VIVENCIANDO UMA CENA AOS 14 ANOS, A CONSULENTE TEM TOTAL CONSCIÊNCIA ENTRE A DIFERENÇA DE TEMPO: PASSADO E PRESENTE).

Consulente: Sim. É exatamente este corpo que vejo. É assim que sou!(VEJA O QUE É O INCONSCIENTE. UMA MOÇA QUE PESAVA APROXIMADAMENTE 30 QUILOS. TENDO UMA APARÊNCIA ESQUELÉTICA, AO SE OLHAR NO ESPELHO TEM A VISÃO DISTORCIDA PELAS LEMBRANÇAS MARCANTES DE SEU PASSADO).

Terapeuta: Mas você é uma moça tão bonita. Estes meninos na escola dizem essas coisas sobre você apenas para te chatear.

Consulente: Não! Eles têm razão. Eu sou muito gorda mesmo!

Terapeuta: Você está em fase de crescimento aos 14 anos. Você está crescendo, seu corpo vai se moldando e você pode ter o seu físico do jeito que bem entender.

Consulente: Então, por que esses meninos tiram tanto sarro de mim, me chamando de gorda e por apelidos maldosos?

Terapeuta: Isso tudo são brincadeiras de moleques imaturos. Eles querem apenas te irritar! Falam isso, para deixarem-na irritada, e veja

como conseguem, pois você leva-os muito a sério. O que você deve entender é que você tem o peso normal, mas para eles o que importa é a verem furiosa, levando em conta as brincadeiras deles.

Consulente: Mas eles não param de falar!(COMEÇA A CHORAR).

Terapeuta: Basta parar de dar tanta importância ao que eles dizem, assim eles acabam parando. Você é linda e pode ficar mais linda ainda com um corpo lindo e sadio, com o peso ideal, nem gorda nem magra, você chega ao peso de (?) quilos. (CUIDADO AO SE REFERIR A PESO, POIS O INCONSCIENTE ACEITA TUDO AO PÉ-DA-LETRA. JAMAIS UTILIZE FRASES COMO: “ VOCÊ É MAGRA” OU “ VOCÊ EMAGRECE A CADA DIA MAIS”. POIS NOSSA MENTE AO ACEITAR ESTA REPROGRAMAÇÃO, ACARRETARÁ A UM ESTADO DE ANOREXIA, LEVANDO UMA PESSOA A EMAGRECER SEM PARAR, POIS VOCÊ NÃO DEFINIU O PESO IDEAL QUE SE QUER CHEGAR. PORTANTO, SEJA DETALHISTA SEMPRE. NESTE CASO EM ESPECIAL, PROCURE SABER DO DIAGNÓSTICO DO MÉDICO, PARA TER A NOÇÃO EXATA DO PESO IDEAL QUE A CONSULENTE DEVE PESAR).Sua mente guia você a partir de agora a ter um corpo mais bonito, mas com saúde. Você se alimenta normalmente e ainda assim, a partir de hoje, seu corpo está lindo com (?) quilos, e com muita saúde.

Consulente: Mas eles continuam me chamando de elefantinha!

Terapeuta: Então agora. Visualize bem o momento que eles estão ridicularizando você.

Consulente: Estou vendo. Eles continuam a me chamar de gorda, elefantinha e baleia!

Terapeuta: Agora então, você vai lá bem pertinho do ouvido da Maria (nome fictício da consulente), e repita tudo que falar para você. Combinado?

Consulente: Combinado!

Terapeuta: Diga para a Maria que ela é linda, e tudo o que esses garotos falam de ruim dela são mentiras. Eles falam isso apenas para deixarem-na irritada. Mas a partir de agora este plano deles dá errado, pois a Maria sabe que tudo é brincadeira. Portanto diga a ela deixar de dar valor ao que eles dizem. (PAUSA DE ALGUNS SEGUNDOS) E então, disse tudo isso à Maria?

Consulente: Disse!

Terapeuta: E como você percebe os sentimentos da Maria depois de ouvir tudo isso?

Consulente: Ela parece mais calma!

(Vamos dar aqui uma pequena explicação sobre nossa técnica. Você deve ter reparado que utilizamos duas estratégias em uma mesma regressão para atingirmos o inconsciente da pessoa-alvo. Primeiro o terapeuta conversou diretamente com a consulente, em um diálogo franco e direto. Ao perceber que a consulente mesmo assim relutava em aceitar a reprogramação, o profissional partiu para o uso de uma ótima e eficiente estratégia, que é a do próprio consulente conversar com seu eu do passado. Desta forma, as frases positivas têm dois pesos, pois você falando ao consulente impressiona sua mente do presente, e ele falando a si mesmo, no passado, acabará por impressionar sua mente do passado. Com isso, a reprogramação torna-se muito mais forte e poderosa.).

Terapeuta: Você quer me dizer alguma coisa?

Consulente: Mas e meu namorado?

Terapeuta: O que tem seu namorado?

Consulente: Ele terminou o namoro comigo!

Terapeuta: E qual foi o motivo do fim do namoro?

Consulente: Acho que ele acha que sou gorda demais!

Terapeuta: Isso é você quem está pensando. Ele nunca disse isso para você. Talvez o fim do namoro tenha ocorrido pelo simples desgaste da relação.

Consulente: Mas sinto falta dele!(Neste momento chora)_Eu o amo muito.

Terapeuta: Você só tem quatorze anos, é jovem. Vai encontrar um novo amor em breve, fique tranqüila.

Consulente: Está bom!

Terapeuta: Como a Maria se sente agora?

Consulente: Ela está se questionando “Mas quem vai querer namorar uma gorda”?

Terapeuta: Você está errada em se limitar. Você é linda. Você tem ótimas qualidades que fazem qualquer rapaz se encantar por você. Você é legal, simpática, amiga, bonita. Pode fazer qualquer namorado feliz.

Consulente: Mas eles não querem namorar uma gordinha como eu!

Terapeuta: Eu te garanto. Você é linda e pode ter um corpo esbelto, mas com saúde. Você pode se alimentar normalmente e mesmo assim ter o corpo bonito. (ATENÇÃO: EM UM CASO DE ANOREXIA, É FUNDAMENTAL QUE A PESSOA ENTENDA A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO. POIS NESTES CASOS ELAS CRIAM UMA VERDADEIRA AVERSÃO À COMIDA).

Consulente: Mas o que posso fazer então para emagrecer?

Terapeuta: Você deve entender que para ter um corpo bonito e saudável, é necessário se alimentar bem. Tendo uma alimentação rica

e balanceada, você além de conseguir uma saúde perfeita e equilibrada, também consegue ter um corpo bonito e esbelto.

Consulente: Pôxa! Nunca havia pensado nisso! Estou me sentindo muito melhor!

Terapeuta: Que bom. Ouça, você é muito especial, muito amada e consegue tudo que deseja de bom. Confie, você é linda e vai ficar mais linda a cada dia que passa.

Depois de mais uma sessão, esta moça começou um processo de rápida recuperação. Com o acompanhamento de uma nutricionista e de um médico, ela voltou a se alimentar e aos poucos ganhou peso. Hoje leva uma vida normal e muito saudável.

O que devem ser observados neste caso são os motivos que levam uma jovem a quadros como o da anorexia. Às vezes, fatos corriqueiros podem acarretar em transtornos graves. Aos 14 anos esta moça foi bombardeada por cenas que a levaram a incutir em seu inconsciente de que só emagrecendo seria aceita e amada. Desta forma, sua mente encontrou uma única maneira de resolver o problema. Bloqueando a fome, fazendo-a parar de comer, acarretando num caso profundo de anorexia nervosa.

Caso 4 “Violência Sexual Na Infância”

“A dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional”

Provérbio oriental

Existem casos reportados em consultórios que abalam até mesmo os terapeutas mais experientes. Um exemplo destes são as regressões onde as consulentes vivenciam cenas relacionadas à violência sexual na infância. Estes acontecimentos são catastróficos para a mente de um ser humano. Pare e pense, se uma agressão dessas já é fortemente traumatizante para um adulto, imagine os efeitos devastadores que tem na mente de um ser inocente como uma criança. Ainda mais devastadores se levarmos em consideração que o inconsciente está totalmente aflorado até os sete anos.

As estatísticas reforçam o que nós terapeutas já havíamos notado há muito tempo. A violência contra crianças e adolescentes é um fato real e que merece ser destacado e debatido pelas autoridades, para que tomem as devidas providências. Nós terapeutas, estamos fazendo nosso papel, ajudando quem já passou por isso, e ainda mais, alertando a todos sobre os sinais na criança que podem caracterizar que algo de errado está acontecendo, como: mudanças de comportamento, medo de ficar sozinha com uma determinada pessoa, manchas estranhas pelo corpo, vergonha de tirar a roupa na frente da mãe, manchas de sangue em roupas íntimas, falar de temas sexuais que não condizem com a idade, etc.

Devemos sim ajudar as pessoas a vencerem o passado triste, mas podemos prevenir hoje a todos sobre estes absurdos que andam acontecendo, às vezes dentro de nossa própria família.

Vamos nos ater agora à regressão feita em uma jovem de 32 anos, que reportou ao terapeuta uma frustração muito grande no que diz respeito aos relacionamentos amorosos. Apesar de ser muito bonita, não conseguia ser feliz, sentindo um grande vazio em relação a seus sentimentos e à sua sexualidade. Tendo muito medo de se relacionar, mas ao mesmo tempo desejando a felicidade, pois era atormentada pela solidão. Dizia que quando tentava namorar, algo acontecia e tudo se acabava rapidamente. Nunca conseguiu ser feliz no amor, sentindo a vida toda uma barreira que a atormentava, impedindo-a de viver em plenitude sua vida sentimental e sexual. Também se queixou de anorgasmia(Não sentia orgasmos).

Portanto, podemos afirmar que esta consulente, jamais seria feliz em sua vida sentimental e sexual, se não passasse por uma limpeza da mente, do choque sentimental pelo qual ela passou na infância, e que a levou a bloqueios severos e frustrações constantes.

Vamos observar sua regressão:

Terapeuta: Por que está chorando?

Consulente: Eu quero sair desse lugar!

Terapeuta: Então diga, por que está com tanto medo?

Consulente: Me tira daqui! (Muito choro).

Terapeuta: Eu tiro você desse lugar, mas antes me diga por que quer sair daí, o que está acontecendo de tão grave?

Consulente: Estou brincando com meu brinquedinho novo.

Terapeuta: Agora você não quer mais sair daí?

Consulente: Agora não. Pois estou brincando feliz com meu brinquedinho novo!

Terapeuta: E quem lhe deu este brinquedo?

Consulente: Meu vizinho.

Terapeuta: E o que ele pediu em troca para lhe dar este brinquedo?

Consulente: Ele me sentou no seu colo. Começou a me acariciar. Passou a mão em minhas partes íntimas. (Neste Instante Começa a chorar).

Terapeuta: Acalme-se! Fique tranqüila, está tudo bem agora. O que mais acontece nesta cena?

Consulente: Ele está ...

Para não chocar os mais despreparados, não reportaremos o restante desta regressão. Porém não é preciso ser um expert para saber o final desta cena. Onde um homem adulto, vizinho da menina, aproveitando-se de um momento em que ela ficou sozinha, abusa sexualmente dela. Atentem que esta garota tem apenas três anos de idade. Imaginem o tamanho das conseqüências traumáticas para essa pessoa. Iremos apenas transcrever o restante da regressão após ouvir o desabafo desta moça, onde ela conta com detalhes o momento em que é abusada por um pedófilo.

Terapeuta: Acalme-se! Fique tranqüila! Como se sente?

Consulente: Sinto-me um lixo! Com medo! Sinto muito nojo! Sinto dor! Tenho medo de ele fazer de novo!

Terapeuta: Primeiro você deve entender que sexo é algo sublime, divino. O que este homem fez é errado. Mas existem outros homens neste mundo que são diferentes deste aí. Este rapaz que abusou de você terá que prestar contas um dia. Tudo que fazemos de ruim a alguém, em algum momento será cobrado, pode ter certeza disso. Por isso, agora o melhor que você tem a fazer é perdoar esta pessoa. A

mágoa que você sente, só faz mal a você. Liberte-se neste momento desse rancor.

Consulente: Mas ele me fez muito mal. Sinto ódio dele.

Terapeuta: O amor e ódio nós só sentimos por quem é importante em nossa vida, seja positivo ou negativo. Esta pessoa é alguém insignificante em sua vida, alguém sem importância. A partir de hoje, entenda, este homem é apenas alguém do passado, nada mais. Portanto, perdoe, você vai se sentir bem melhor.

Consulente: Posso perdoar mesmo?

Terapeuta: Sim, deve perdoar. Pois ao perdoá-lo você liberta-se dessa energia negativa do rancor, da mágoa, do ódio. Fique tranqüila, pois mais uma vez digo, tudo que fazemos de mal, volta-se contra nós, isso é inevitável. Se você continuasse desejando o mal a ele, esse força energética voltaria contra você.

Consulente: Mas é ele que me fez mal, e sou eu quem pago?

Terapeuta: Minha querida, cada um paga pelo seus atos. Ele irá pagar por tudo de mal que fez a você e outras pessoas, a lei do retorno é implacável. Portanto não é preciso ficar desejando vingança aos outros, pois o mal volta para seu dono. E se você continuasse a odiá-lo, sonhando com o dia em que ele pagaria pelo que fez a você, era você quem iria pagar por seus desejos. Assim você estaria se igualando a ele.

Consulente: Sim, isto é verdade. Sinto-me mais leve.

Terapeuta: E quanto ao que ele fez, passou, acabou. Entenda que outros homens são carinhosos, atenciosos, e tratam você com atenção e respeito. A figura de homem que você deve incutir em sua mente é a figura positiva de um homem bom, que a trate com amor.

Consulente: Mas o que ele fez pode se repetir? Ainda tenho um pouco de medo!

Terapeuta: Fique tranqüila. Isto que aconteceu já passou. Jamais voltará a se repetir. A partir de hoje, em sua vida você só atrai homens carinhosos, honestos, que a respeitem, e a tratem com muito amor e carinho!...

Neste caso, após mais duas sessões, esta moça estava totalmente liberta de todos os bloqueios e medos que tanto a atormentavam.

O que devemos observar é o complexo mecanismo do inconsciente. Ela foi abusada quando criança por um vizinho adulto. É óbvio que durante o acontecido ela não entendia nada do que estava acontecendo, devido a pouca idade. Mas a dor que sentiu, o medo, o nojo, tudo isso foram devastadores para a mente dela e que acabaram por levá-la a bloqueios sérios, no que diz respeito a sexualidade e relacionamentos amorosos.

O inconsciente aceita tudo ao pé-da-letra. Portanto, ao ser violentada quando criança, sua mente registrou como figura de homem, aquele de quem sofreu o abuso, bloqueando assim, qualquer aproximação de um homem decente. Tendo no seu arquivo mental que todo homem seria como aquele de sua infância. Feita a reprogramação da mente, todo medo e bloqueio foram superados, trazendo para esta jovem um novo mundo de realizações sentimentais e amorosas. Hoje ela já se encontra casada e realizada conjugalmente.

AS PALAVRAS CERTAS

“A ciência moderna ainda não produziu um remédio tranquilizador tão eficaz como o são umas poucas palavras bondosas.”-Sigmund Freud

Com toda certeza, o grande questionamento que surge entre os aplicados estudantes e pesquisadores de regressão de memória é saber exatamente as palavras certas para dizer ao consulente no clímax desta técnica.

Primeiramente temos que deixar bem claro que não existe a possibilidade aqui, de fazermos uma lista completa de frases prontas para serem ditas às pessoas durante o ato regressivo. Ainda porque, o aconselhamento correto, depende muito de cada situação, momento e intensidade das emoções.

O que fizemos e vamos continuar fazendo neste curso, é mostrar a todos, modelos reais de regressões. Onde você poderá compreender a forma correta de agir e de falar ao seu consulente. Portanto, preste muita atenção a cada palavra proferida pelos terapeutas citados. Pois não basta dizer lindas palavras e achar que tudo está solucionado. É preciso saber, como dizer e para quem dizer. É por isso que aconselhamos os estudiosos neste assunto, que realmente pesquisem cada vez mais, buscando tornarem-se grandes conhecedores deste tema.

Procure observar os modelos de regressões deste curso. Eles servem de parâmetro para seus trabalhos futuros. Porém, repetimos. Seria impossível trazermos frases prontas para que você pudesse usá-las. As palavras têm seu poder, quando usadas de forma espontânea,

seguindo a força da emoção. A única regra que deve ser seguida à risca, quanto ao que será dito aos consulentes é:

“ FALE SEMPRE O POSITIVO, O OPOSTO DO CONFLITO DE CADA UM. SE A PESSOA SOFRE POR SE SENTIR SÓ, DIGA A ELA QUE É AMADA E ATRAI NOVOS E BONS AMIGOS A CADA DIA. SE SOFRE PELA PERDA DE UM ENTE QUERIDO, DIGA A ELA GUARDAR NO CORAÇÃO OS BONS MOMENTOS QUE VIVERAM JUNTOS, E QUE UM DIA NUM PLANO SUPERIOR, HAVERÁ A POSSIBILIDADE DE UM REENCONTRO. SE SENTE-SE FEIO, DIGA, VOCÊ É LINDO. SE ACHA-SE INFERIOR, DIGA, VOCÊ É ESPECIAL, E TEM UM GRANDE POTENCIAL.”.

Lembre-se, a pessoa encontra-se mergulhada na escuridão de seu problema e suas palavras são o clarear, a luz, que irá direcionar a vida deste ser humano.

DICAS IMPORTANTES (VAMOS RECAPITULAR)

“ Aquilo que você pode fazer, ou sonha que pode, comece a fazer; a audácia tem em si gênio, poder e magia”-Goethe

- O ambiente adequado para uma regressão é aquele onde tanto o consulente quanto o terapeuta, sintam-se bem e confortavelmente instalados. Tudo deve ser observado, desde a climatização, até os barulhos externos;
- O relaxamento mental é a chave-mestra para levar a mente ao nível Alfa, que é o primeiro nível de frequência cerebral onde é possível fazer uma regressão;
- Para se aprofundar um relaxamento, utilizamos as “Imagens da mente”, com a finalidade, além de focar a atenção, abrir no inconsciente o centro das imagens, pois é lá que se esconde as cenas já vividas;
- Em uma regressão, podemos falar diretamente com a pessoa regredida, quando ela vivencia a cena em 1º pessoa, ou seja, ela revive o passado participando dele;
- Nos casos onde o consulente é observador de si mesmo no passado, ou seja, regressão em 3º pessoa, você poderá pedir que ele seja o conselheiro de si mesmo. Pedindo que repita no ouvido do seu eu no passado, o aconselhamento que você disser a ele. Vamos observar a seguir um exemplo do uso desta técnica.

Regressão “Eu Conselheiro de mim”

O que levou este consulente à regressão é a extrema dificuldade que ele tem com tudo que é relacionado ao lado financeiro. Todos os negócios que iniciou não deram certo. Nos bons empregos que trabalhou, acabava sendo demitido. Às vezes até ganhava boas quantias em dinheiro, mas como num passe de mágica, via tudo escapar por entre os dedos e acabava ficando sem nenhum tostão. Vejamos agora sua regressão:

Terapeuta: Diga o que está vendo.

Consulente: Estou me vendo entrando no quarto de meu pai.

Terapeuta: Sim, e o que mais acontece nesta cena?

Consulente: Eu estou abrindo a carteira dele para pegar uns trocados.

Terapeuta: E por que você está pegando dinheiro escondido?

Consulente: É que quero comprar um doce na padaria!

Terapeuta: Seria melhor ter pedido a seu pai!

Consulente: Meu pai é muito bravo! Ele não daria o dinheiro para mim.

Terapeuta: Então, o que acontece no decorrer da cena?

Consulente: Não! Meu pai apareceu!

Terapeuta: E ele brigou contigo?

Consulente: Sim, ele está dando uma surra em mim.

Terapeuta: Fique tranquilo! Observe como seu eu do passado está se sentindo.

Consulente: Eu estou muito assustado. Meu pai me pegou mexendo em sua carteira, e ele não perdoa este tipo de atitude.

Por isso me deu uma surra muito forte!

Terapeuta: E ele falou alguma coisa durante a surra?

Consulente: Sim. Ele disse “que coisa feia. Mexendo no dinheiro. Vai apanhar menino!”.

Terapeuta: E como você do passado está se sentindo?

Consulente: Muito assustado. Eu estou chorando muito. Sinto muitas dores das cintadas que levei.

Terapeuta: Fique tranqüilo. Agora você vai lá no ouvido do seu eu do passado, e repita no ouvido dele tudo o que eu disser para você. Combinado?

Consulente: Combinado.

Terapeuta: Diga que o dinheiro é algo limpo. Diga que a surra que ele levou foi por ter mexido na carteira do pai. Porém ele pode ganhar muito dinheiro sim, pois errado é roubar dinheiro dos outros, mas receber dinheiro honestamente é muito bom e normal. Diga a ele, que ele deve entender que o dinheiro é algo abençoado e bom, principalmente quando é fruto do trabalho honesto. Disse tudo isso a ele?

Consulente: Sim, disse.

Terapeuta: Então diga mais. Diga que tudo o que ele fizer relacionado a dinheiro dá e dará certo, pois o dinheiro é algo abençoado e faz muito bem para ele e sua vida.

Consulente: Falei tudo a ele.

Terapeuta: E ele se sente melhor?

Consulente: Muito melhor!

Este fato mostra bem a forma como nossa mente age. Ao ser surrado pelo pai por estar pegando dinheiro escondido, o inconsciente deste rapaz associou o dinheiro com “PUNIÇÃO”, levando-o a bloquear em sua vida, todos os assuntos relacionados com o financeiro. Feitas algumas sessões de regressões, onde foi incutida mentalmente nele a idéia de que o dinheiro é algo bom e

que faz bem (REPAREM NA IDÉIA OPOSTA AO CONFLITO DO CONSULENTE), ele conseguiu vencer seus bloqueios, levando uma vida normal e triunfando no lado profissional e nas finanças.

A TERAPIA DO PERDÃO

“ Quem se vinga depois da vitória é indigno de vencer” Voltaire

Muitas pessoas desejam vencer barreiras que as atormentam. Porém querem fazer isso, pulando etapas importantíssimas para se chegar neste objetivo.

É impossível alcançar o sucesso em uma terapia se a pessoa que a busca não tem em seu coração a índole do perdão. Mas estamos falando do perdão verdadeiro, não daquele jogado ao vento, sem força e sem sentido.

Quando perdoamos alguém que nos deixou marcas no passado, estamos não só libertando-nos de uma prisão energética negativa na qual estávamos aprisionados, como também libertamos esta pessoa de supostas energias negativas oriundas de nós mesmos, as quais transmitimos quando guardamos dentro de nós, sentimentos tão pequenos como o ódio, a mágoa e o rancor.

Ao remoermos estes sentimentos dentro de nós, estamos criando uma força energética negativa tão forte, tão potente e tão devastadora, que o maior prejudicado, não é a pessoa por quem temos mágoa, mas sim nós mesmos. Pois a parte mais importante desse lixo energético aloja-se dentro de nós mesmos. Trazendo como consequência desastrosa: doenças físicas e mentais.

Portanto, não fique guardando dentro de si, estes sentimentos inferiores. Perdoe, mas perdoe do fundo de sua alma. Até o dia em que ao pensar naquela pessoa que antes nutria tamanho ódio, você possa sentir ao menos a indiferença por ela. Olhando-a como

alguém normal, por quem você, mesmo que não consiga amar, ao menos, não consegue mais odiar.

Seguir este conselho é tão importante, que nós terapeutas não podemos dar prosseguimento em nossa terapia, se nosso consulente traz dentro de si, tamanhos sentimentos negativos e não consegue libertá-los.

Alguns consulentes durante a regressão reencontram pessoas e cenas que as fazem reviverem situações exatas, que desencadearam sua mágoa. E muitas vezes elas argumentam seu ódio e rancor dizendo que aquela pessoa merece ser punida por ter-lhe feito algum mal. Temos aí que aconselhá-las a compreender que não somos nós quem devemos punir os erros alheios. Para isso existe a providência divina. Explique a elas sobre a lei do retorno. Onde tudo de ruim que fazemos a alguém retorna para nós em dobro. E acrescente, que é inevitável fugir da lei da ação e reação. Portanto, deixe bem claro a elas ser desnecessário gastar da própria energia e sacrificar a sua evolução para se vingar ou desejar o mal a alguém que tenha lhe feito algo de negativo no passado. Pois mais uma vez repetimos: **“A ENERGIA DA MÁGOA, DO ÓDIO E DO RANCOR, FAZ MUITO MAIS MAL A QUEM SENTE DO QUE NA PESSOA POR QUEM SENTIMOS”**.

Para ajudar os consulentes a se libertarem desse peso energético negativo, indicamos a Técnica do Perdão, que consiste nada mais, do que aproveitarmos do momento da regressão para fazê-la reviver a cena conflitante, e levá-la a entender os valores nobres do amor e do perdão.

Toda seqüência é a mesma da regressão convencional. O que se muda é apenas o foco. Ao invés de pedir que ele abra apenas

uma porta que reviva uma cena do passado, você deverá direcioná-lo a visualizar o momento exato do conflito entre ele e a pessoa por quem sente mágoa. Feito isto, procure perguntar os motivos da briga, da intriga, para melhor aconselhá-lo. Faça-o entender tudo o que já foi explanado aqui sobre o valor do perdão e os porquês de se buscar a libertação desses sentimentos tão pesados e tão densos negativamente. Leve-o a perdoar seu inimigo. Aconselhe-o, mostre os motivos reais pelos quais vale a pena perdoar. Transforme a cena do conflito, em uma chuva de bênçãos, onde o perdão será celebrado com um caloroso abraço entre ambos. Conseguindo isso, garantimos a você nobre terapeuta. Pelo menos a metade dos problemas seu consulente já conseguiu superar.

VOCÊ É ILUMINADO

“Há grandes homens que fazem com que todos se sintam pequenos. Mas o verdadeiro grande homem é aquele que faz com que todos se sintam grandes.”-Charles Dickens

Você que busca este aperfeiçoamento com o intuito de ajudar os outros, de entender o ser humano no seu eu mais íntimo, de tentar fazer o bem à humanidade, melhorando um pouco dela, espelhado nas pessoas pelas quais irá doar seu tempo e trabalho com esta técnica maravilhosa. Você é iluminado.

Não é qualquer pessoa que disponibiliza seu tempo precioso para estudar sobre terapias. Até mesmo porque, não basta querer ser terapeuta, é preciso ter o dom, a vocação para tal. Seria como um médico que tem medo de ver sangue, ou como o pintor que não gosta de cores. Um terapeuta sem gostar do que faz, jamais conseguiria ajudar alguém. Muito pelo contrário, acabaria por atender seus consulentes de forma áspera, desumanizada, sem o ar energético vibrando positivamente.

Parabéns a você que acredita na humanidade. Que tem esperança na melhora do mundo. Sim, pois somente pessoas engajadas e otimistas podem servir como terapeutas. Você é abençoado!

Quando você estende sua mão a quem sofre, você já está fazendo um bem sem limites, a ela. Quando diz palavras positivas está plantando uma bela flor no deserto de muitos corações. E

ainda regando todas as vezes que novamente fala coisas lindas e otimistas. Quando olha com ternura os olhos de quem olha para você na esperança de encontrar a ajuda que tanto busca, irradia a vida deste olhar com tanta energia, com tanta luz, que cegaria os fracos e descrentes. Quando deixa o lucro um pouco de lado e ouve os problemas do pobre que não pode pagar, está aí se banhando de bênçãos que voltam para você e sua vida.

Enfim amigos. Olhem a Terapia como um bem precioso que fazemos à humanidade. Pois limpando todo lixo energético que as pessoas carregam como um pesado fardo, estaremos purificando as energias deste lindo planeta que vivemos. Melhorando assim a nossa vida e a de existências futuras.

Esperança

Contra pensamentos obscuros

O pensar positivo é a luz,

Contra a tristeza profunda

Um sorriso é o primeiro passo,

Contra a dor do desespero

Uma palavra de esperança,

Contra medos profundos

Enfrentá-los é o caminho,

Contra a doença da mágoa

O remédio é o perdão

Rogelio Raquel