

# Regresní terapie

**Regresní terapie** je řízené vzpomínání pod vedením terapeuta. Při něm si pacient vybavuje potlačené vzpomínky a jejich vědomým zpracováním je schopen se vyrovnat s negativními zkušenostmi, kterými prošel. Regresní terapie má za cíl pochopit a odstranit nahromaděné potíže, které se mohou projevit třeba i za velmi dlouho dobu po vzniku jejich příčiny. Terapie podle svých zastánců umožňuje také nahlédnout do širších souvislostí života a existence vůbec. Může poskytnout zcela nový pohled na situace, ve kterých se nacházíme a přinést vysvětlení našich problémů v širších souvislostech.

## Obsah

- [1 Paměť a trauma](#)
- [2 Nejčastější problémy řešené při regresní terapii](#)

## Paměť a trauma

Lidská paměť obsahuje všechny záznamy a tyto záznamy jsou chronologicky uspořádány. Jsou v paměti zaznamenávány v pořadí, v jakém se do paměti ukládaly. Lidé, kteří prožili v minulosti celou řadu traumatických událostí, žijí často v přesvědčení, že se s těmito událostmi již dávno vyrovnali. Domnívají se, že čas zahladil všechny rány. Je to tím, že mechanismy psychiky mají přirozenou tendenci (v zájmu přežití) nevybavovat do vědomí události obsahující bolest. Toto rádo by přizpůsobení se situaci je pouze zdánlivé. Jestliže takovou traumatizující situací byla např. smrt někoho blízkého, vždy když začneme takovou událost zpracovávat, objeví se velké množství potlačených emocí a bolesti a vždy zpracování takové události způsobí citlivé reakce klienta – i když byl upřímně přesvědčen, že ho ztráta již přebolela. Totéž platí i pro události obsahující fyzickou bolest. Budeme-li prožívat nějakou traumatickou událost, kde bude nějaká bolest, bude tam nutně více nebo méně silný stav zúženého vědomí, což znamená, že si plně neuvědomujeme všechny informace, které do vědomí přicházejí, uvědomujeme si pouze malou část z nich. A jestliže se později obsahy paměťových záznamů dostanou z paměti do povědomí, organismus se nastavuje do stejného stavu jako v době, kdy se traumatizující událost odehrála a často se zachováme tak, jak bychom se v dané situaci nezachovali...

## Nejčastější problémy řešené při regresní terapii

Na každou fyzickou nemoc můžete hledat odpověď na psychické úrovni.

traumata, zážitky, se kterými se nepodařilo vyrovnat (ztráta blízké osoby, potrat, rozvod, problematické dětství, domácí násilí, problémy s bývalými partnery, fyzické a sexuální zneužívání ...)

pocity a emoce, se kterými si nevíme rady (vztek, plačtivost, lítost, nedostatek sebevědomí, problém s přijetím sebe sama, svého těla...) neschopnost koncentrace, smutek, apatie, nejistota, deprese, posttraumatické stavy, stres, psychospirituální krize

vztahové problémy (problém navázat trvalý vztah, problém vyrovnat se s rozchodem s partnerem ...)

bolesti a problémy bez zjevné fyzické příčiny (migrény-bolesti hlavy, poruchy spánku, astma, epilepsie, štítná žláza, ekzémy, koktavost, bolesti břicha, končetin, různé alergie...)

problémy s otěhotněním

problémy s nadváhou, stravovacími návyky (přejídání, odmítání jídla, nechutenství, poruchy příjmu potravy)...

zjišťování přesného času narození

poruchy spánku, problémy s dýcháním

ztráta energie, neurózy, únava, úzkost...

různé pocity strachu (strach z výšek, lidí, pavouků, uzavřených prostor...)

rozchody s partnerem

**V případě vašeho zájmu můžeme tuto terapii realizovat.**

[www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)