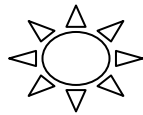


MANUAL DE  
HIPNOTERAPIE,  
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1  
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,  
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

## CAZUL # 16

Hipnoterapeut: studenta in hipnoterapie Rotonda Maunu

Client: bărbat trecut de 40 de ani

Descriere de caz: Rotonda Maunu

Clientul a revizitat o viață anterioară în care s-a văzut pe el și frații săi stând lângă mama lor care era pe moarte. Aceasta a murit și copiii plângeau. În viața sa actuală, mama clientului a fost luată de lângă el la o vârstă fragedă, când avea în jur de 3 ani, pentru că suferea de schizofrenie. Ea a fost instituționalizată, iar clientul a crescut fără mamă. În urma regresiei, clientul a fost capabil să înțeleagă că nu și-a iertat mama în acea viață anterioară că i-a părăsit pe el și pe frații săi. În viața actuală, clientul are 5 frați. Această experiență l-a ajutat să-și înțeleagă sentimentele, să o ierte pe mama sa și să o iubească necondiționat. În viața actuală, clientul obișnuia să o sune pe mama sa o dată la 3-6 luni. Recent, el a mărturisit că după regresie a sunat-o din nou și au avut o discuție importantă. În timpul acelei conversații, s-a angajat să o sune de cel puțin o dată pe săptămână și și-a cerut scuze pentru că unu au avut o mai bună comunicare. Și ea i-a cerut scuze lui și apoi s-au amuzat împreună. Se pare că clientul și-a rezolvat această problema și a renunțat la resentimente.

În următoarea viață pe care a accesat-o, clientul s-a văzut blocat într-o peșteră dintr-o mină. Mina s-a prăbușit cu aproximativ 25-30 de muncitori prinși înăuntru. Unii erau prinși sub mormane, iar el se simțea captiv și neajutorat, vroia cu disperare să-i salveze, dar nu putea. În timp ce aștepta să vină cineva să-i ajute, el și celelalte persoane au încercat să își ocupe timpul făcând altceva pentru a nu se gândi la situația în care se aflau, rugându-se totodata să vină cineva să-i ajute. După această regresie, clientul și-a dat seama că și în viața sa actuală se simțe blocat/captiv tot timpul și încearcă să compenseze ajutându-i mereu pe ceilalți și căutând mereu să facă ceva să se mențină ocupat. Clientul acum nu mai simte nevoia de a avea mereu o preocupare și și-a dat seama că se extenua. A căutat să stabilească un echilibru în viața lui între muncă și odihnă și astfel s-a simțit mult mai liniștit și mai liber.

— — — — —∞ — — — — —

## CAZUL # 17

Hipnoterapeut: dr. Elena Gabor

Clienta nu se apreciază pe ea însăși așa cum îi apreciază pe alții.

Are un sentiment puternic că vrea să fie singură. Nu are grijă de ea. Este introvertită, visătoare, iubeste lectura și să petreacă timp de una singură. A lucra mult în industria modei, așa că a călătorit mult de una singură și îi place să se uite în jurul ei. Suferă de paralizie în timpul somnului, care a început acum 13 ani. Obișnuiește să bea vin, două pahare pe seară, uneori chiar patru pahare. În relația de cuplu, simte ca și cum nu îi este permis să facă greșeli, deoarece partenerul ei devine foarte critic. Se simte criticată și că nu este pe deplin acceptată așa cum este ea. În plus, se simte instabilă financiar și îi este frică că nu va putea să aibă grijă de ea și de copiii ei. Simte că are nevoie mereu de aprobarea celor din jur. În școală, încerca constant să îi mulțumească pe profesorii și evaluatorii ei, ceea ce o făcea să se simtă bine. S-a căsătorit când

era foarte tânără cu un bărbat abuziv fizic. Mai târziu a divorțat de el. Are modificări ale dispoziției.

După prima noastră sesiune pentru optimizarea sistemului ei de convingeri, clienta a renunțat complet la consumul de alcool. A ascultat înregistrările audio motivationale pe care i le-am creat și s-a simțit bine. Încă îi este greu să se pună pe primul plan.

Pe parcursul celei de a doua sesiuni, care a fost prima ei ședință de regresie în vieți anterioare, clienta s-a văzut pe ea însăși fiind o femeie nativ americană. Se simțea foarte tristă. Tatăl ei era liderul și a obligat-o să părăsească tribul. Ea a fost alungată și a fost foarte supărată că a trebuit să plece. Drept urmare, a fost nevoită să trăiască în natură de una singură, ceea ce nu era o problema pentru că iubea natura. Ulterior, clienta s-a văzut ca o femeie în vârstă care a trăit singură și care nu a avut familie sau vreo altă rudă. Clienta a devenit conștientă de legătura dintre cele două vieți: viața ei din trecut și viața ei actuală. Pentru că a fost alungată din trib în acea viață anterioară, în viața actuală încearcă să facă pe plac la toată lumea pentru a se face plăcută și a se asigura că e acceptată, încercând, subconștient, să evite să rămână singură din nou sau să fie expulzată. În viața ei actuală, la nivel subconștient, ea s-a comportat după același sistem de convingeri ca în viața anterioară. Ea a păstrat acel sistem de convingeri și în viața actuală deoarece nu era împăcată cu ceea ce s-a întâmplat în acea viață paralelă de trecut. Ca urmare a experienței din acea viață, ea a crezut că nu era valoroasă ca ființă umană, că nu era suficient de bună. Recunoștea valoarea în alte persoane, dar nu și în ea însăși.

În cea de-a doua viață pe care a accesat-o, clienta se afla pe o barcă, pe ocean, în postura unui tânăr care asculta ordinele unui om mai în vârstă, destul de răutăcios, care îi pune pe subalternii săi să facă lucruri pe care aceștia nu voiau să le facă. Pentru că a fost forțat să facă lucruri pe care nu dorea să le facă, în postura acelui tânăr, clienta se simțea lipsită de putere, fără control asupra vieții sale și privată de opțiuni. În viața ei actuală, în relația cu partenerul ei de cuplu, clienta se simte la fel. Mai târziu în acea viață anterioară, tânărul a avut o soție și doi copii, se simtea bine și este fericit, iubitor și capabil să aibă grijă de familia lui. Astfel, clienta a văzut diferența dintre cele două situații: cea în care cineva îi dicta ce să facă, când se simțea oribil, și cea în care era adult și cap al familiei, când se simțea minunat. I s-a arătat astfel cum s-ar putea simți în viața ei actuală dacă ar renunța să mai facă lucruri pe care nu-i place să le facă. Dacă ea ar începe să se comporte așa cum simte, ar putea trăi o viață fericită, echilibrată și plină de dragoste alături de familia ei.

— — — — —∞ — — — — —

### **Cazul # 18,**

Hipnoterapeut: dr. Elena Gabor

Clienta: femeie ER, economist

După ghidarea clientei la sursele problemelor sale ea a descris:

"Sunt singura în ceata; e un tarâm pustiu, multa piatra și copaci fara frunze, senzatie de loc parasit. Eu sunt acolo, nu sufar, dar nu pot sa plec de acolo, ca si cum as rataci fara tinta. E trist aici, nu caut pe nimeni aici, dar sunt aici. Cred ca sunt copil, sunt fetita si sunt desculta si saracacios imbracata. Nu sunt foarte alba la fata; am culoarea scortisoarei. Nu-i nimeni cu mine

aici. Cumva parca zaresc albastrul cerului in departare, se lumineaza iar eu nu mai am formă. E doar lumina in jurul meu acum. Nu mai stiu unde sunt. E lumina si atat. Ma simt linistita, apatica totusi, e ca si cum nu-mi doresc nimic. De fapt, eu cred ca ma caut pe mine si cumva nu ma gasesc. Stiu ca parca merg, dar nu simt ca merg, e doar o senzatie si vad ca ma apropii de un camp verde iar in spatele lui e un munte inalt cu zapada. Eu plutesc, eu nu merg, eu n-am forma. Am ajuns la zapada, banuiesc ca e zapada, ca e alb in jurul meu. Am trecut de munte, il las in urma mea. Simt nevoia sa plec de acolo.

Văd o apa albastră, e ca o mare nesfarsită, nu simt apa, doar o vad, sunt deasupra ei, calatoresc, nu stiu... cred ca inconjor pamantul, de fapt. Total e foarte rapid se rostogolesc toate, e ca si cum as zbura pe deasupra Pamantului. Ratacesc fara tinta, nu ma atrage nimic, nu simt nimic. Sunt observator. Nu vreau sa fiu aici."

Condusa la urmatorul eveniment:

#### Viata 1

"Am bocanci maro in picioare si am pantaloni. Sunt baiat, am 8 ani si cred ca am o viata grea ca hainele mele sunt saracacioase. Stau undeva cu picioarele atarnate, sunt suparat. Sunt singur. Stau la inaltime, sunt pe un pod, picioarele mele atarna de pe pod. Jos nu e apa, e pamint. Nu vreau nimic, pur si simplu stau. Sunt imbracat doar in maro.

Nu stiu unde sunt, nu vad case in jurul meu, nici oameni, sunt doar eu si podul. E mohorit afara, cred ca nu am prieteni si caut oamenii, nu stiu de ce nu-i gasesc. Nu-i nimeni cu mine. E in Anglia. Dorm pe strazi, sunt singur, nu am un loc al meu. Nu-mi amintesc de parintii mei nimic. Imi vine in minte 1837. Nu stiu ce inseamna. Cumva imi accept soarta. Incepe sa se faca lumina. Eu nu mai sunt acolo. Lumina m-a luat cu ea, nu stiu ce inseamna asta. Ma simt usoara, impacata, am disparut, acum sunt multe stelute in jurul meu dar nu mai e lumina, sunt doar sclipiri. Sclipirile sunt colorate dar fundalul este intunecat. Nu am nici o forma. Plutesc in ceva fara sa am forma. Incepe sa se insenineze, dispare intunericul, apar fâsii de lumina iar eu am aripi, sunt albe si pot sa zbor. Pot sa fac ce vreau eu. Ma simt fara nici o greutate si mai sunt si altii ca mine, nu-i vad doar ii simt... Dar aripile mele dispar, am ramas fara ele. E cenusiu si eu am sentimentul ca sunt cenusie dar nu am forma. Ma simt trista. Nu e nimic in jurul meu. Nu stiu unde sunt."

#### Viata 2

"Acum sunt fetita si sunt foarte frumos imbracata. Am pantofiori roz si am fundite in par. Parintii mei sunt bogati, traiesc intr-o casa mare si am iarba in curte. Dar eu nu sunt fericita. Ma joc, cred ca am bona, are grija de mine dar eu nu sunt fericita. Sunt rasfatata dar nu sunt fericita. Mi-as dori prieteni. Nu am prieteni, sunt doar oameni mari in jur, nu sunt alti copii. Nu am cu cine sa ma joc si nici parenti mei nu se joaca cu mine, doar bona. Cred ca sunt foarte suparata. Toate zilele sunt la fel."

Urmatorul eveniment: "Sunt tanara si sunt vaduva. Sunt imbracata in negru. Cred ca am fost casatorita, dar nu stiu cu cine si nu sunt cu nimeni, doar eu singura intr-o casa mare. Sotul meu a murit. Nu avem copil, n-am avut si nu l-am vrut pe el. Sunt in negru pentru ca trebuie sa fiu in negru, nu ca simt asta. Nu am vrut sa-mi acopar capul. Îmi vad parul impletit in coada si fixat circular. E ca o razvratire a mea. Nu cred ca am vrut sa ma marit. Ma simt abandonata."

Urmatorul eveniment: Sunt batrina, vreau sa plec, nu a fost o viata fericita. Sunt saraca acum, hainele mele sunt urite. Nu sunt bolnava, dar stiu ca am sa plec si plec. Vine lumina cand plec. Sunt usoara. Ma absoarbe ceva in sus. Nu pot sa controlez, sunt ca un fum. Nu ajung nicaieri, parca nu imi gases drumul. Chiar nu stiu unde trebuie sa ajung, nu am o tinta. Nu gasesc drumul, simt ca ma pierd. E ca si cum as fi inchisa in ceva, undeva s-a blocat ceva. Nimeni nu poate ajunge la mine."

Dupa chemarea in ajutor a ghizilor spirituali si a arhanghelilor pentru a o libera de unde se vedea inchisa, clienta spune: "Zbor printre niste varfuri de munte, dar stancile sunt goale si reci. E straniu ce vad, lipsit de viata, ostil."

Dupa chemarea in ajutor a ghizilor spirituali si a arhanghelilor Mihail si Gavril clienta spune: "Acum au venit, il vad pe Mihail, e asa de frumos, o sa stau aici cu ei. Mi-e bine, acum e albastru in jury meu, e albastru si auriu. El e roz! E ca o bomboana roz. Vreau sa plec de aici..."

Dr. G: Roaga-i sa te duca in lumina divina. "E azurie si rotunda. Plutesc aici in lumina. E azur in jurul meu, e lumina. Ma simt usoara si linstita si am ajuns Acasa. Nu are forma, e Acasa, e azuriu. Nu vreau sa plec de aici... Isi schimba culoarea, se intuneca. Cred ca va trebui sa plec din nou. Ei nu mai sunt aici, nu-i mai percep."

### **Analiza regresiei**

Viata 1, de baiat. Similaritati cu viata curenta: "Cred ca sunt singura ca si atunci, regasesc trairi de atunci, dar nu sunt la fel de dureroase. E o forma palida a acelei perioade."

Lectii: "Niciodata nu m-am iubit pe mine. Trebuie s-o fac."

Trimițând iubire, lumina si iertare versiunii sale ca baiat, clienta a descris ca el și-a radicat fata spre ea, zambind, multumind cumva și nici hainele nu-i mai erau asa cum le văzuse. Era mai luminos, mai fericit. L-a îmbratisat și a devenit una cu el.

Viata a 2a, de femeie. Similaritati cu viata curenta: "Mi s-a prezentat aceasta viata pentru ca uneori nu am facut cele mai bune alegeri pentru mine. Ma recunosc in femeia batrana care s-a impacat cu ea însăși pana la urma."

Lectii: "Ca au contat altii, nu eu, am facut ce au vrut parintii atunci. Acum am ales ce am vrut eu, dar tot n-am fost multumita pe deplin. "

Alte lectii din aceasta regresie:

"Am nevoie de lumina. Acum cred ca ma descurc, ca trebuie sa-i chem pe ingeri. N-am făcut-o tot timpul. Cred ca trebuia sa fiu acolo ca sa inteleg lipsa iubirii pe care am experiment-o atat in viata ca baiat, cat si ca femeie."

Dupa regresie, clienta a declarat: "Aveam o rana la inima, în plexul solar, si acum s-a vindecat.

## Cazul # 19

Hipnoterapeut: dr. Elena Gabor

Clienta: femeie între 20 și 30 de ani

O clientă care fusese crescută de bunici pentru că părinții ei aveau dificultăți, în sensul că avuseseră conflicte și după un timp s-au despartit, se simțea singură și blocată. În timpul regresiei la sursele problemelor ei, a accesat viața anterioară ca și fata de 11 ani îmbrăcată în zdrențe, cu parul valvoi, aflată într-o zonă de război, în care toate casele erau arse de bombardamente. Se afla într-un orașel de pescari pe malul unei ape, unui ocean. Totul era distrus și pustiit în urma războiului. S-a văzut printre acele dărâmături blocată, neputând să meargă, și, deși a observat o persoană în depărtare, și și-ar fi dorit să meargă către acea persoană, nu se putea mișca. Se simțea singură, temătoare și blocată, la fel cum se simțea și în această viață. Prin revederea acestei vieți și-a identificat sursa sentimentelor de singurătate, de blocaj, și oarecum și tendința către izolare din viața curentă, deoarece nu era comunicativă cu alți oameni, era speriată în a vorbi cu oamenii din cauza temerii de a nu fi respinsă. Nu știa cum să se deschidă și să ceară ajutor. De asemenea, în viața aceasta s-a născut tot într-o zonă de război, în războiul dintre părinții ei și astfel a ajuns să aibă aceleași sentimente ca și în viața precedentă. Și-a dat seama că viața ei prezenta continuitate, de fapt, viața trecută și sentimentele pe care le evusese atunci, deoarece erau aceleași.

Prin identificarea surselor acelor sentimente și constientizarea lor, acele sentimente dispar.

— — — — —∞ — — — — —

## Cazul # 20

Hipnoterapeut: dr. Elena Gabor

Femeie E. P., prima ei regresie în viați anterioare

Data sesiunii: 24 noiembrie 2015

Clienta a avut dintotdeauna o senzație foarte puternică cum că urmează să moară de tânără. A simțit dintotdeauna că mama ei din această viață nu este mama ei adevărată, simțindu-se nelalocul ei alături de ea. Ca și copil, căuta prin casă actele de adopție. A considerat-o pe bunica ei ca pe o mamă. O iubea enorm, adormea cu ea la telefon și simțea panică fără ea. După moartea bunicii, care a avut loc când clienta avea 10 ani, ea s-a simțit singură și părăsită. Moartea bunicii a dezzechilibrat-o iar mama ei s-a purtat nedrept cu ea și foarte abuziv, atât fizic și cât și emoțional. Ajunseseră să fie anxioasă în prezența mamei ei. De asemenea, clienta simțea frică de moarte până la panică. Nu avea încredere în ea însăși, în instinctele sau în intuiția sa și nici în deciziile pe care le lua. Legat de neîncrederea în deciziile luate, ea considera că se datorează și mamei ei care îi spunea că nu este în stare de nimic, că nu poate să ia decizii. Clienta a devenit foarte critică cu ea însăși și a ajuns să aibă aproximativ 70% din gândirea zilnică dominată de gânduri descurajatoare, stresante, bazate pe frică și îndreptate către negativitate.

Sesiunea 1: Prima sesiune de hipnoterapie pe care am avut-o împreună, a avut ca scop optimizarea gândirii, redirectionarea gândirii către pozitivitate, către iubire necondiționată de sine, acceptarea

de sine și încrederea în ea însăși. De asemenea, am lucrat pentru a avea sentimente de iertare și iubire necondiționată față de mama ei. Clienta a continuat să asculte seara, când mergea la culcare, înregistrările de optimizare a gândirii pe care i le-am oferit.

Sedinta 2: În a doua sedință avută la aproximativ la 2 săptămâni distanță, am făcut o regresie la sursele problemelor cu care clienta se confruntă. Iată ce a experimentat clienta:

**P:** Sunt desculță, sunt copil, parcă cineva mă duce și parcă mergem înspre nicăieri. E ca un tunel, avansăm, dar nu-i văd capătul sau peretii. Parcă ar fi din fum. Parcă aș avea pantaloni verzi suflecați și sunt desculță. Nu văd ce port în partea de sus. Parcă aș avea părul lung și parcă cineva m-ar duce în brațe. Mă zguduie pentru că merge sacadat. Dau din picioare și pare a fi cald. Părul îmi este șaten, destul de închis la culoare, și îmi văd mânuțele. Cineva mă cară în brațe și are mânecele suflecate. Acum pare că am ieșit din tunel pe un deal foarte, foarte verde ca o carte de colorat exagerat de verde și cu flori foarte colorate. Sunt undeva sus și văd o vale largă de un verde foarte frumos. Sunt desculță, am senzația că aș călca pe iarbă, pe pământ și e ca și cum ar fi o poveste. Am luat o femeie de mâna, pare a fi mama mea. Mergem sărind de pe un picior pe altul. Stăm mai jos, mergem spre casă. Văd ca un filmuleț sacadat. Nu e mișcare continuă. Mama e desculță, are fustă trei sferturi, puțin bufantă, picioare frumoase, subțiri și albe și mâinile subțiri. Nu-i pot vedea fața pentru că nu mă pot uita în sus. Mă uit pe unde merg. Am fost să cumpărăm ceva pentru că ducem ceva.

După ce am ghidat-o la următorul eveniment important al acelei vieți, iată ce a descris clienta:

**P:** Sunt băiat, tot copil, cu cizmulite maro cu vârful bombat. Sunt într-un magazin dar nu văd vânzătorul. E frig afară, ușa are clopoțel. Podeaua este frumoasă ca de prin aproximativ 1900. Totul este din lemn, ca pentru oamenii de rând. Parcă aș fi singur în magazin și e seară. Ori am venit aici după ceva, ori aici locuiesc. Nu mă pot mișca foarte bine. Parcă n-am nicio grijă, sunt foarte bine. Nu sunt extraordinar de fericit, nu sunt trist, nu mi-e frică ci sunt împăcat. Îmi doresc să văd pe tejea sau să chem pe cineva. Mă tot uit în jur, parcă aș căuta ceva. Intru pe ușița vânzătorului, mă duc într-o cameră foarte luminată și este un om acolo, ca Giuseppe din Pinocchio. (Observați cum mintea conștientă pe care pacienta o are în această viață evaluează informațiile pe care ea le percepe și care se derulează la nivel subconștient, mai precis la nivelul subconștient al acelei vieți pe care ea o accesează.)

**P:** E bunicul meu. Mă iubește și mă ia în brațe. Este blând și bun. Nu am bunică, este numai el și scrie ceva. Dar eu sunt tot fetița de dinainte, sunt doar îmbrăcată ca un băiețel, dar tot cu verde, și am părul lung că mi-am dat căciula jos. Sunt fetița de dinainte. Aștept să termine bunicul ca să mâncăm. Îl iubesc foarte mult, e blând și e bun. Îmi e cald, ar trebui să mă dezbrac. Mă duc într-o cameră și e o tanti foarte grasă care face de mâncare. Nu e bunica mea dar are grijă de noi. Nu cred că am părinți. Tanti e drăguță, pot ciuguli din castron; sunt legume tăiate, pregătite pentru ceva mâncare.

Mi-e dor de cineva, cred că de mama mea și îmi vine să plâng. Mi-ar fi plăcut să fie mama acolo. De tata nu mi-e dor, nu știu nimic de el. Ceva s-a întâmplat cu ea că nu mai este. Sunt puțin tristă acum. Nu mă mai simt așa iubită sau nu suficient cum simțeam pe câmp. Cred că mă duc să mă culc. Mă duc undeva, am o cămăruță la etaj cu o lumânare. Este anul o mie opt sute și ceva, stau singurică în pat și este destul de întuneric.

După ce am ghidat-o la următorul eveniment important al acelei vieți, clienta îmi dezvăluie:

**P:** Pe același câmp mă aflu, sunt adolescentă, sunt desculță, cu fusta ca și mama. Cred că sunt îndrăgostită, că am o stare foarte euforică. Mă bucur de priveliștea verde-viu. Parcă sunt în Franța. Am o cămașă suflecată, e cald, am părul lung și mă pregătesc să cobor dealul. Sunt foarte liberă. Îmi imaginez cum zbor. Sunt pe vârful dealului, întind mâinile și îmi imaginez că zbor. Vin și alte fete tinere ca și mine. Este ca o șezătoare de fete. Ele îmi mângâie părul. Ținem foarte mult unele la altele. Suntem dintr-un sătuc și am evadat pe deal. Cred că urmează să mă mărit, că ele îmi fac părul și îmi fac coronite. Eu sunt în mijlocul lor. Este un obicei între fete de dinainte de nuntă. Mă simt ciudat, că parcă nu mi-aș cunoaște soțul. Nu simt că l-aș iubi; parcă aștept să vină să-l văd.

Parcă este cineva în spatele meu tot timpul pe care-l simt când am dor de mama. Da, e mama mea. Mama a murit și mă îmbrățișează, mă reconfortează cumva.

Acum parcă sunt bolnavă de ceva, un bărbat tânăr mă duce în brațe în pat. Mi-e rușine, sunt pudică. El e drăguț cu mine dar parcă eu nu sunt bine. Sunt tristă, bolnavă, supărată. El îmi pune comprese pe frunte, îmi dă să beau apă. Stă lângă mine, are grijă de mine. E soțul meu. E foarte frumusețel, brunetel și tânăr. Văd numele de Teodor, îl știu. Cred că așa îl chemă. E bun cu mine. E puternic fizic.

Parcă din brațele lui mă dă în brațele altcuiva și plânge, iar acel cineva zice: "Am eu grijă de ea de acum încolo. O duc mamei ei." Nu văd persoana, văd niște brațe. Sunt bine, parcă stau să adorm, să mor. Plec, el plânge, rămâne patul gol. Îl văd pe bunicul bătrân care plânge în căciula. Eu mă îndepărtez. Mă doare sufletul pentru ei, dar mă îndepărtez prin același tunel gri. Îi văd la capăt tot mai mici. E lumină foarte mare la capătul celălalt al tunelului. Aceleași brațe parcă mă duc prin tunel. Nu mai văd nimic în spate și aceleași brațe mă cară. Sunt desculță, în aceeași fusta și cred mă duc către mama, că o văd. Acum, cel din spate îmi dă drumul, că știu pe unde trebuie să merg. Mă întâlnesc cu mama care are, ca și mine, fustă și cămașă. E desculță, cu părul lung și foarte tânără. O strâng în brațe. Parcă persona sau acel ceva care m-a adus către mama rămâne pe Pământ și noi ne ducem mai departe. Se închide cumva în urma noastră tunelul. Noi rămânem în lumina foarte puternică. Nu știu pe ce stau, că nu e nimic să stau pe ceva, dar stau pe ceva. Cu mama povestesc îmbrățișate și mergem să-mi arate, nu știu ce să-mi arate... Pare că cineva m-a deconectat. Iară e gri.

**Dr. E.G:** Dacă te gândești la ce ai experimentat în această regresie, vezi vreo conexiune, vreo paralelă cu viața ta actuală?

**P:** Da.

**Dr. E.G:** Ce conexiune observi?

**P:** Senzația că o să mor foarte tânără. Întotdeauna am avut senzația că mor tânără. Eram împăcată cu gândul cumva. Acum n-aș mai fi pentru că am copil, dar în regresia aceasta nu am avut copii. De asemenea, stările mele, copil fiind în regresie, coincid cu stările mele din copilăria vieții mele actuale, adică treceam de la o stare la alta și, de foarte multe ori, am simțit că mama mea din această viață nu e mama mea. Simțeam că cineva mi-a schimbat mama, că parcă nu m-ar vrea, că de undeva trebuie să vină mama mea. Foarte mult timp am căutat prin toată casa acte de adopție. Eram ferm convinsă că nu e mama mea, desi semănăm ca două picături de apă. Foarte mult m-am simțit în plus și nelalocul meu în copilarie după ce a murit bunica și, de multe ori, mi-am dorit și eu să mor. Este uau! Exact sentimentul acela că eu mor de tânără.

**Dr. E.G:** Acum înțelegi de ce ai avut acel sentiment.

**P:** Da, este ca un răspuns. Chiar mă măcina, nu știam de ce am eu senzația aceasta. Mi-era frică să cred că era o premoniție. Mă panicam pentru că am copil și aș vrea să-mi văd copiii crescând și vreau să fiu bătrână chiar dacă e greu să fii bătrână. Și parcă nu am reușit să fac foarte multe în



viața aceea, cum am senzația că nu am reușit să fac mare lucru în această viață; că parcă în această viață nimic din ce am început nu am terminat, am simțit că nu-s pe drumul meu, sau m-am abătut de la drumul meu trasă de alții. Simțeam neîmplinirea că nu am mers pe drumul meu, deși nu știu care o fi acela. După atâția ani, parcă nu mai știu ce vreau. Mi-aș dori atât de mult să știu care e menirea mea. Nu aș vrea să trec prin viață și să trăiesc exact cum am trăit în viața din regresie. Eram tânără dar nu făcusem nimic remarcabil până la vârsta aceea. Eram bună și iubită, dar lipsea ceva, exact același ceva care lipsește și în viața mea.

**Dr. E. G:** Acum că realizezi care erau cauzele sentimentelor tale în viața actuală, care bănuiești că ar fi menirea ta în viața actuală?

**P:** Să fiu mamă. Asta îmi doresc. Este singurul lucru constant pe care l-am simțit de când eram mică: că îmi doresc să fiu mamă, să-mi iubesc foarte mult copiii și să fiu foarte bună cu ei.

**Dr. E. G:** Vezi vreo conexiune între viața ta actuală și viața din regresie din punctul acesta de vedere?

**P:** Da, așa vroiam să fiu ca mama mea de acolo, care s-a dus prea devreme și, ca urmare, m-am simțit părăsită și singură. Da, este singura constantă din viața mea. De când mă știu, mi-am dorit copiii și îmi doresc și acum. Nu există nimic mai important decât copilul meu. Prin copilul meu mă simt împlinită. Trăiesc prin copilul meu. Dacă copilul îmi e bine și eu sunt foarte bine. Dacă el e frumos îmbrăcat și eu mă simt frumoasă, dacă e admirat și eu mă simt admirată. Sunt foarte conectată cu copilul meu... Da, foarte revelator sentimentul trăit în regresie, ca și în cartea "Acasă la Arborele Vieții", că moartea e foarte frumoasă și e o trecere cu un sentiment de liniștire. Regresia aceasta mi-a dat un răspuns foarte mare.

**Dr. E. G:** Acum înțelegi de ce ai avut acele sentimente în copilărie, de ce nu ai recunoscut-o pe mama ta ca fiind mama ta adevărată, de ce aveai senzația că vei muri de tânără, de ce după ce a murit bunica te-ai simțit singură, abandonată, etc.?

**P:** Da, sunt foarte similare sentimentele pe care le-am simțit la moartea bunicii cu sentimentele pe care le-am simțit când a murit mama mea din regresie.

**Dr. E. G:** Observi ce ai construit tu în viața aceasta, cum ți-ai creat tu viața aceasta ca și conștiință? Ai creat scenariile respective de viață ca să continui sentimentele vieții anterioare exact de unde ai rămas. Să continui exact aceeași poveste.

**P:** Ca să nu se încheie așa.

**Dr. E. G:** Exact, ca să le rezolvi pentru ca probabil din viața aceea ai plecat cu sentimente nerezolvate, sentimente negative. Privind în această nouă lumină, mama ta actuala a jucat un rol foarte bun în a te ajuta să continui să perpetuezi aceleași sentimente.

**P:** Da și aici se leaga teoria că ne alegem părinții.

**Dr. E. G:** Înțelegi de ce ai ales-o să joace rolul acela pentru tine? Pentru a-ți trezi acele sentimente. Ea te-a ajutat să realizezi că ai niste probleme pe care trebuie să le identifici și să le rezolvi. Ar fi benefic să-ți schimbi și percepția față de ea, să ai compasiune și recunoștință pentru rolul pe care l-a jucat ca să te ajute. De fapt, mama ta actuala a făcut un sacrificiu, pentru ca nu e ușor ca și conștiință, ca și suflet, să joci un rol de om dur, exigent, care se joacă cu violența, că te poate doborî. Poți să alegi să o privești cu recunoștință și iubire necondiționată.

**P:** Da, așa este. Eu m-am străduit să-mi schimb percepția față de mama de când am copil.

**Dr. E. G:** S-ar putea ca relația voastră să se îmbunătățească foarte mult acum. Dacă ți-aș fi spus înainte de regresie să-ți imaginezi tu o viață, asta ți-ai fi imaginat?

**P:** Nu, nu. Eu mă așteptam la cu totul altceva.

Asa știm că nu este imaginația noastră, când ceea ce experimentăm ne surprinde, când nu ne așteptăm să descoperim acele lucruri.

## **Cazul # 21.**

Hipnoterapeut: Dr. Elena Gabor

Femeie, Iuliana P, 45 ani, hipnoterapeută si studentă a cursului dr. Elena Gabor

Descriere: Iuliana P., hipnoterapeut

Era prima regresie in vieti anterioare a clientei.

### **Primul eveniment de viata accesat**

- Circumstantele evenimentului:

Port pantofi negri de lac, am un pulover alb si pantaloni kaki, am par saten si sunt o fetita cam de 9-10 ani. Par a fi undeva afara, nu mai vad pe nimeni altcineva in jurul meu. Sunt singura, este seara si sunt undeva in natura. Vad niste pomi, parca ar fi o padure, vad iarba... Stau in picioare si privesc in jur dar nu stiu de ce sunt acolo. Sunt un pic sperziata si simt ca sunt singura. Am sentimentul ca nu mai e nimeni cu mine sau langa mine. Sunt cumva suparata pentru ca sunt singura. Predomina sentimentul de singuratate, ma simt ca si cum as fi pedepsita. Locuiesc in Romania, undeva la tara, intr-un sat. Locuiesc acolo cu parintii dar ei nu sunt langa mine, nu stiu unde sunt.

- Legatura intre evenimentul de viata mentionat si viata mea actuala:

In viata actuala, ma simt ca si cum as fi trait doua vieti: prima parte a acestei vieti a fost dominata de sentimente de negativitate, tristete, pesimism, ne incredere, apoi cea de-a doua parte, in care ma aflu la momentul actual, a fost „trezirea” si cresterea pe plan personal si spiritual.

Intr-o prima parte a vietii, destul de indelungata, am trait acel sentiment de singuratate si de tristete la nivelul sufletului. Inca din perioada copilariei am avut sentimente negative, am simtit ca port „o vina” la nivel inconscient si pentru asta merit sa fiu pedepsita (de oameni, de Dumnezeu). Dumnezeu se afla undeva, in exterior. Am simtit ca nu merit sa ma bucur, am trait sentimente de inferioritate si devalorizare de sine.

- Lectia evenimentului de viata accesat:

Am dreptul divin sa ma bucur de viata, doar sa-mi dau voie sa traiesc.

### **Al doilea eveniment de viata accesat**

- Circumstantele evenimentului:

Port pantofi negri de barbat, niste pantaloni negri si o camasa alba. Sunt barbat, am parul grizonat si am in jur de 60 de ani. Sunt singur, afara, pare a fi o padure. Simt multa tristete si sunt singur din toate punctele de vedere. Am o fata alba, luminoasa dar totusi din sufletul meu razbate o tristete, o neimplinire. Cred ca sunt aici sa fac o analiza a vietii mele. Nu pot sa scap de sentimentul de tristete, depresie si singuratate. E un sentiment apasator. Nu am familie dar sunt un om bun, o persoana ingrijita, curat imbracat, cu fata alba si luminoasa. Este un contrast intre luminozitatea fetei mele si „intunericul” din sufletul meu. N-am avut curajul sa traiesc si sa ma implinesc printr-o familie, n-am stiut sa ma bucur. N-am stiut cum sa las bucuria de a trai sa se manifeste prin toti porii fiintei mele fizice si prin sufletul meu si acum e prea tarziu. A fost o viata trista.

- Legatura intre evenimentul de viata accesat si viata mea actuala:

Aceste sentimente de neimplinire si de tristete s-au perpetuat in prima parte a vietii mele. Pe masura ce ma tot indepartam de mine, simteam cum ma afund in depresie si victimizare.

- Lectia evenimentului de viata accesat:

Avem intotdeauna libertate de a alege si suntem responsabili pentru trairile din viata noastra. De cate ori facem un compromis, apare un gol in sufletul nostru. Implinirea si bucuria de a trai sunt rezultatul unei vieti traite autentic, in acord cu vocea sufletului nostru.

### **Al treilea eveniment de viata accesat**

- Circumstantele evenimentului:

Port niste conduri si o rochie de bal. Sunt inaintea cu mai multe persoane, oamenii danseaza, se bucura in jurul meu. Sunt undeva in Franta, in secolul al 18-lea. Nu sunt bucuroasa ca ma aflu acolo. N-am venit din propria-mi vointa, am fost obligata sa vin. Am cam 20-22 de ani. Am venit singura (sau, in orice caz, sunt singura si acest sentiment imi domina sufletul). Imi place cum sunt imbracata am o rochie cu nuante de rosu, roz, lunga, de bal, care-mi scoate in evidenta talia subtire. Parul meu este saten- deschis si am trasaturi fine, delicate.

Sunt acolo de complezenta. Nu simt nici o bucurie, nu simt placere. Cred ca nu stiu sa ma bucur, mi-e frica sa traiesc. Pare ca ceilalti se simt bine, danseaza, traiesc si eu sunt acolo doar sa privesc cum ceilalti isi traiesc viata. Ma simt insignifianta si parca as fi invizibila. Nu-mi gasesc rostul, ma simt confuza.

- Legatura intre evenimentul de viata mentionat si viata mea actuala:

Mare parte din actuala viata am avut sentimentul inutilitatii. Nu m-am acceptat pe mine, nu m-am iubit si nu m-am simtit valoroasa. Am cautat validarea in jurul meu, din partea altor persoane, insa eu nu m-am simtit valoroasa; relatia mea cu mine insami a fost distructiva.

- Lectia evenimentului de viata accesat:

A fost nevoie sa retraiesc aceste sentimente si in viata actuala ca sa pot invata lectia iubirii de sine, a acceptarii si a valorizarii.

### **Al patrulea eveniment de viata accesat:**

- Circumstantele evenimentului:

Sunt undeva, in vremea dacilor, port un fel de opinci inalte pina la genunchi si o roba alba, sunt undeva la munte, intr-un sat de munte si sunt femeie. Sunt foarte activa si am in jur de 30 de ani. Sunt foarte dinamica si ma simt importanta. Am cu mine o amfora si ajut intr-o comunitate si-mi place foarte mult ceea ce fac. Mai sunt oameni in jur care lucreaza pamantul, fiecare isi vede de activitatea lui si eu merg de la unii la altii ca si cum ii anim, le transmit energie si ma simt asa de bine! Sunt tot timpul in miscare. Simt conexiunea cu oamenii de acolo, cu natura cu tot si ma simt integrata in comunitate. Ma simt valoroasa si traiesc bucuria si sentimentul implinirii. N-as putea spune ca am o familie a mea dar faptul ca sunt acolo ma face sa ma simt integrata in comunitate si fac parte dintr-o familie mare. Sunt ca o rotita intr-un sistem... faptul ca pot sa ajut imi da o satisfactie imensa. Imi place foarte mult. Totul se desfasoara in armonie acolo. (In timpul regresiei, simt caldura la nivelul chakr-ei inimii, ca si cum s-ar realiza reintregirea sufletului, asa percep).

- Legatura intre evenimentul de viata mentionat si viata mea actuala:

Aceste sentimente se manifesta acum, in viata actuala, de cand am intrat pe calea cresterii spirituale. Mi-a placut enorm regresia in aceasta viata si ma simt foarte conectata cu sentimentele de bucurie si implinire sufleteasca. Am impresia ca „s-au activat” aceste trairi, o data cu regresia. Este o viata in care ma regasesc, imi regasesc puterea interioara si descopar bucuria de a trai. Simt conectarea cu tot.

- Lectia evenimentului de viata accesat:

Să învăț iubirea de sine care duce la împlinirea menirii pe Pământ. Știu că pot oricând să aleg. Aleg viața trăită în bucurie.

### **Al cincilea eveniment de viață accesat:**

- Circumstanțele evenimentului:

Sunt femeie și port haine tradiționale românești. Am peste 50 de ani și sunt undeva, afară. Mă aflu într-o comunitate. Mă simt liniștită, împacată cu mine. Nu se întâmplă nimic semnificativ acolo doar că trăiesc sentimentul de împacare.

- Legătura între evenimentul de viață menționat și viața mea actuală:

Am un sentiment de mulțumire fiindcă mă aflu pe acest drum al creșterii spirituale și pentru faptul că m-am regăsit. Sunt responsabilă pentru gândurile și trăirile mele și am posibilitatea de a alege ceea ce doresc să trăiesc.

- Lecția evenimentului de viață accesat:

Viața este un dar. Când trăiești conștient, viața îți aparține.

### **Interpretare de ansamblu asupra acestei regresii:**

As putea să spun că am trăit sentimente de inferioritate, de penitență și toate stările negative și de victimizare când n-am știut să dau un sens vieții mele și am așteptat ca alții să mă iubească, să mă valorizeze și să-mi ofere o perspectivă de a trăi. Am trăit un imens gol interior și m-am pierdut pe mine.

Apoi, în aceeași viață, am luat decizia să mă regăsesc. Am „renăscut” din propria-mi „cenă”/negativitate și mă bucur fiindcă parcurg calea interioară a descoperirii de sine. Acum pot să spun, din adâncul sufletului meu: „Viața este minunată!”

— — — — —∞ — — — — —

### **STUDIUL DE CAZ # 22,**

Hipnoterapeut: Dr. Elena Gabor

Pacienta/clienta: LK (L), 25 ani

Descriere de caz: Adina Tănasă, psiholog și hipnoterapeut

#### **➤ Contextul prezentării la sesiunea de hipnoterapie**

*(Așa cum este prezentat hipnoterapeutului de către subiect în discuția preliminară sesiunii de regresie)*

L. crește sub influența religioasă a bunicii, o persoană activ religioasă, în sensul comun al termenului, acela de supunere și temere față de un Dumnezeu în genere crud și neiertător, a cărui atitudine față de oameni este dominant corectivă și punitivă. Copil fiind, L. este nevoită să meargă cu bunica la biserică, dar din momentul în care poate face propriile alegeri, ea începe să se țină departe de acest mediu, care în continuare o îndispune și îi inspiră teama. În mod paradoxal, are însă inclinații evidente spre spiritualitate, având capacitatea de a percepe prezența ingerilor, a ghizilor spirituali și a altor entități superioare, iar uneori chiar de a-i vedea - atât cu privirea interioară, cât și cu ochii fizici - și a-i auzi. Atunci când le poate vedea, aceste entități apar ca siluete luminoase de culoare albă, asemănătoare corpurilor eterice ale oamenilor.

În perioada adolescenței, când își descoperă acest "dar", L. nu îl consideră astfel, ci se simte neadaptată la realitatea fizică din jurul ei, care pare mai degrabă să contrazică percepțiile sale extrasenzoriale. Nu poate vorbi despre ce știe și simte cu adevărat, nu poate fi ea însăși și manifestă tendințe de retragere din viața exterioară, socială, comunicând destul de puțin și acceptând în prejma sa un număr restrâns de persoane. Aparițiile respective au la început voci dominante masculine, dar în timp tonalitatea acestora se schimba, devenind mai feminine.

Încă din perioada adolescenței și continuând la maturitate, L. se implică în relații de cuplu problematice, pentru care consideră că există explicații karmice. Dorind să afle motivele pentru care este o persoană retrasă și mai ales acelea pentru care nu se simte confortabil în preajma bărbaților, în general, merge la un psihoterapeut (cu care are o relație terapeutică timp de 1 an și jumătate), iar în paralel face propriile investigații, survolându-și inconștientul. Astfel, află că a fost abuzată sexual de către tatăl ei când se afla la o vârstă fragedă (înainte de a putea vorbi, probabil înainte sau în jurul vârstei de 2 ani), ipoteză confirmată și de către psihoterapeut. La indemnul acestuia din urmă, se adresează tatălui în scris, informându-l asupra cunoașterii dobândite în ceea ce privește comportamentul sau trecutul nepotrivit. El neagă acuzațiile ei, răspunzându-i că ceea ce ea îi cere este ca el să își asume un comportament care nu îi aparține și astfel relația intra într-un colaps evident, fiecare dintre cei doi fiind sigur că deține adevărul în această situație și fiecare simțindu-se nedreptat în aceste raporturi.

În propria-i expediție de căutare a adevărului său interior, L. cere ajutorul ghizilor spirituali pentru a afla care este sensul unei relații neimplinite pe care o are cu un băiat, o prietenie care se află undeva la granița între amicitie și relație romantică. De fiecare dată când unul dintre cei doi protagoniști face un pas în plus spre celălalt, pentru a da o notă romantică relației lor, celălalt îl respinge. După o perioadă de 5 ani în care atât ea cât și partenerul ei joacă încontinuu acest joc de căutare-evitare a celuilalt, L. dorește să afle care este sensul lui mai profund și se adăncește într-o regresie autoindusă. Întregul demers porneste de la un gest inconștient, pe care ea se surprinde făcându-l în fiecare seară, în momentele de relaxare, acela de a se mângâia pe abdomen, în mod similar modului în care femeile însărcinate obișnuiesc să o facă. L. "știe" că este vorba despre un copil pe care l-a avut sau și l-a dorit cândva împreună cu acest bărbat.

În timpul regresiei se descoperă pe sine că trăind într-o viață anterioară împreună cu acest băiat, în Franța. El are același temperament ca și în prezentul din care ea calătorește, în genere tăcut, dar impulsiv și cu reacții emotionale puternice, pesemne genul temperamental pasiv-agresiv. Observa de asemenea similaritatea cu personalitatea tatălui ei. În scena trăită în regresie, L. este roscată, slabută, cu parul tuns scurt (își vede chipul privindu-se într-o oglindă ovală); nu seamănă deloc cu imaginea ei actuală, dar se recunoaște pe sine.

Decorul scenei este simplu, semn al unui trai modest: un pat, o masă și o fereastră. Lângă pat se află o valiză pregătită. Aude pașii lui urcând scara spre camera și "amintirile" ei legate de ceea ce s-a întâmplat în acea viață se activează instantaneu: Este însărcinată, îl iubeste pe bărbat,

dar nu mai poate suporta agresivitatea lui. Ca si in realitatea din care vine, L. isi tine mana pe abdomen. El o intreaba ce incerca sa faca, iar ea ii spune ca e insarcinata si ca tocmai il paraseste. El raspunde rautacios, sugerand ca nu ar fi al lui copilul si incerca sa o opreasca, bruscand-o. Ea cade, se loveste de pat si moare. Atunci, vazand scena mortii ei, barbatul constientizeaza ce a facut, se invinovateaza si – intr-un moment de disperare - deschide sertarul mesei din camera, scoate de acolo un pistol si se impusca. Din nou L. identifica comportamentul barbatului din viziunea sa cu tiparul comportamental al tatalui din viata actuala, care de asemenea este impasibil, neexprimandu-si emotiile decat in situatii-limita, situatii in care devine excesiv de emotional si ajunge sa se comporte necugetat.

Dupa aceasta viziune, L. se simte eliberata de acest baiat si de trecutul lor comun si la randul sau il lasa sa plece, sa isi gaseasca adevaratul drum. De altfel, dupa ce relatia lor se sfarseste, el cunoaste o fata cu care urmeaza sa se casatoreasca.

Intrebata de hipnoterapeut ce sentimente a incercat vis-à-vis de experienta traita in regresie, L. marturiseste ca la inceput a simtit furie, dar pe masura ce se departa de scena mortii celor 2 protagonisti, simtea tristete la gandul ca doi oameni care se iubeau (caci este convinsa ca iubirea exista intre ei) au putut sa sfarseasca intr-un mod atat de tragic.

L. mentioneaza si o alta relatie ulterioara, care dureaza aprox. 2 ani, relatie care – avea sa descopere - se datora de fapt unei legaturi karmice pe care o avea nu cu baiatul respective, ci cu mama lui; odata descoperita aceasta cauzalitate, relatia s-a incheiat. De asemenea, un baiat cu care nu are o relatie romantica ii spune ca o cunoaste dintr-o viata anterioara in care ea a fost imparatasa si a abuzat de oameni, privandu-i de cele necesare traiului, pentru propria-i bunastare. Ea face o paralela intre acea posibila existenta (de veridicitatea careia este convinsa) si viata actuala, in care, in mod compensatoriu, manifesta exact tendinta opusa, aceea de a darui totul, nepastrand mai nimic pentru sine.

➤ **Intentia subiectului cu privire la sedinta de regresie:** Sa isi explice sentimentul profund si recurent de vinovatie, care crede ca provine dintr-o crima savarsita intr-o viata anterioara si care in viata actuala o determina sa simta ca nu are dreptul de a trai.

➤ **Sedinta de hipnoterapie propriu-zisa**

*Descrierea centextului in care subiectul se vede pe sine:*

Este afara, in camp deschis, in frig. Poarta o pusca si intregul ambient este infricosator, mai ales detaliul legat de arma. Stie ca trebuie sa faca ceva cu care nu este de acord. Din punct de vedere psihologic, se afla intr-o situatie conflictuala, aflandu-se intr-un loc in care nu ar dori sa fie si fiind determinata sa actioneze intr-un mod pe care nu il considera corect. Gandul predominant este legat de iminenta propriei morti, fizice si psihologice si a consecintei directe a acestui eveniment apropiat: faptul ca nu isi va mai revedea familia.

Actiunea se petrece in timpul razboiului, intr-un lagar hitlerist. In acea existenta, L. este un soldat american, care venise impreuna cu batalionul ei sa elibereze un grup de prizonieri evrei inchisi in acel lagar. Intr-un context pe care nu il stie exact, colegii sai au fost ucisi si "el" este singurul supravietuitor din acel batalion. Nu intelege germana, se simte prins la mijloc, intr-o conjunctura absurda: aceea de a fi pus de germani sa pazeasca lagarul, asa incat evreii sa nu evadeze, adica exact opusul scopului pentru care venise. Germanii isi bat joc de el, rad pe seama

lui. Situatia este imposibila, orice ar decide sa faca duce la un sfarsit tragic: daca deschide portile, incercand sa ii elibereze pe evrei, acestia vor fi cu siguranta impuscati si aceeasi soarta o va avea si el. Daca nu o face, are sanse sa scape el insusi, dar numai ipotetic, caci in sinea lui simte ca nu va scapa. In plus, nu isi poate imagina cum ar putea trai in continuare cu povara gandului ca a participat la acest genocid. Ar prefera sa moara, dar acest gand ii produce multa durere, nu atat pentru el insusi cat pentru suferinta produsa familiei sale.

### *Hipnoterapeutul ii directioneaza atentia spre familie:*

Are o imagine foarte clara a sotiei lui si simte prezenta unor copii. Concentrându-se pe acest aspect, afla ca este vorba de copiii pe care nu ii aveau inca, dar pe care si i-ar fi dorit si simte durere la gandul ca nu ii mai poate oferi sotiei lui acesti copii. Este american (vede steagul inscriptionat pe buzunarul stang de la piept si se surprinde gandind in limba engleza). Il cheama Michael – i se spune Mike- si din familia lui mai face parte o bunica. A avut o sora cu 2 ani mai mare, care s-a inecat cand erau copii, iar dupa aceea familia lor s-a destramat. Mama nu si-a putut reveni niciodata dupa aceasta pierdere si la cativa ani dupa acest tragic eveniment, a murit. Tatal il ignora complet dupa moartea fetitei, nesuportand ideea ca Mike a supravietuit surorii lui si - dupa disparitia sotiei - alege sa vanda casa familiala si sa plece. Mike se muta la bunica, care nu este nici ea foarte deschisa spre comunicare, dar in preajma careia el se simte iubit si ingrijit. La randul sau, o ajuta pe bunica la treburile gospodaresti. In general, este tacut si singuratic, nu are prieteni. Colegii de armata nu stiau nimic de povestea vietii lui, ii cunosteau doar sotia.

Tatal era ofiter de grad superior. Motivul pentru care Michael se inroleaza in armata este acela de a fi acceptat si iubit de tatal sau. Intentia sa era ca, dupa ce va fi reusit sa isi indeplineasca misiunea de razboi, sa se prezinte in fata tatalui sau, mandru, ca un adevarat barbat; tatal l-ar fi recompensat cu aprecierea sa pozitiva.

Gandindu-se la sotie, nu intelege cum de o fiinta minunata ca ea, atat de deschisa, vesela si optimista, a putut alege un barbat ca el. Manifesta foarte multa grija si intelegere pentru el, nu il preseaza sa se exteriorizeze sau sa faca lucruri pe care el nu intentioneaza sa le faca, dar stie ca in interiorul ei se afla o suferinta. Ar vrea sa fie capabil sa ii arate cat de mult o iubeste de fapt. Data fiind situatia in care se afla in prezent, ar prefera ca ea sa nu il astepte. Dar stie ca o va face, indiferent ce se intampla, caci ii este devotata.

Ea lucreaza intr-o gradinita. Pare fericita cu el, dar atunci cand este in preajma copiilor, starea ei devine de-a dreptul radiant. Cu toate acestea, nu i-a pretins niciodata ca ar dori copii. Cand a plecat in armata, Mike s-a gandit ca va fi bine platit (?) si atunci cand se va intoarce isi vor permite sa aiba un copil. Pe de alta parte, nici nu avea prea mult de ales, neavand un talent special sau o calificare care sa ii asigure un trai mai bun.

Ce il ingrijoreaza cel mai tare este ipoteza ca sotia nu are posibilitatea de a afla daca el moare si il va astepta toata viata. Ar prefera ca ea sa isi refaca viata, sa iubeasca din nou pe altcineva, sa fie fericita.

Sta in zapada, are picioarele inghetate si aude continuu urletele evreilor inchisi. Unii dintre ei cer mancare, altii striga sa se deschida portile, caci cineva a murit inautru, altii tuesc. Intr-un plan putin mai indepartat, in baracile lor, nemtii rad, asculta muzica. Mike se gandeste ca ar fi putut alege sa fie impreuna cu ei, dar a preferat sa stea acolo unde sunt evreii; intr-un fel, spera ca prezenta lui le poate alina acestora durerea intr-o anumita masura.

In ureche aude un tiuit si stie ca acest zgomot este o sechela dintr-o misiune anterioara, un alt incident de razboi, in care a fost mult zgomot.

*Hipnoterapeutul o ghideaza pe L. spre evenimentul care i-a produs afectiunea urechii:*

Se afla intr-o stare de soc. De jur-impresur sunt oameni morti, unii peste ceilalti, printre gramezi de moloz. Alti oameni se arunca de la etaj. El poarta o mitraliera. In stanga sa se afla un prieten caruia tocmai i-a zburat un picior. Ii vine sa planga, dar incearca sa para puternic si sa il ajute. Soldatul vrea sa ii transmita un mesaj pentru sotia lui, stie ca va muri. Mike nu vrea sa auda, ii spune ca va fi bine si va transmite el insusi mesajul. Din dreapta se aude o bomba, o cladire sare in aer si odata cu acest eveniment ii apare tiuitul in ureche.

Vede luptatori arabi. Poarta turbane pe cap si par subnutriti. El si ceilalti soldati (americani) se coordoneaza intre ei, vorbesc in limba engleza.

Se vede legat cu mainile la spate si impins astfel pe un culoar, pana la un scaun de interogare. Ajunge intr-o celula in care isi petrece destul de multa vreme si din care este eliberat de un barbat cu privire calda, care ii vorbeste dinspre urechea dreapta (urechea afectata) si din acest motiv nu aude ce ii spune.

Revenind in contextul initial, Mike stie ca de data aceasta nu va mai fi salvat, asa cum s-a intamplat in cazul misiunii anterioare. Se simte bolnav, are o durere acuta in stomac, ii este foame si frig.

*Actiunea se muta 5 ani mai tarziu:*

Se afla intr-un spital, cu tot trupul bandajat. Singura parte nebandajata din corpul sau este unul dintre ochi, cu care poate vedea ce se intampla in jur. Nu vrea si nu poate vorbi, o face doar interior, prin gandurile sale. Tot ce vede este de culoare alba. Nici urma de sange, durere, suferinta, ceea ce de obicei este asociat cu imaginea unui spital.

Asistenta medicala ii spune ca a fost identificat, iar sotia lui va sosi sa il vada. Incearca sa faca semn disperat cu capul ca nu vrea asta, nu poate suporta gandul ca ea sa il vada astfel. Simte ura pentru el insusi si pentru situatia in care se afla. Posibilitatea ca sotia sa il vada in aceasta stare si sa il considere o victima razboiului, cand de fapt el este un ucigas, ii repugna. Data fiind nobletea sa sufleteasca, sotia probabil il va ingriji toata viata, iar el nu merita acest lucru. Se simte captiv in propriul trup, pe care nu il poate misca si prin intermediul caruia nu poate comunica.

In fata privirii sale apare o usa alba. Fie a murit, fie in acest moment se petrece aceasta alegere. Daca ar intinde mana sa deschida usa, ar face marea trecere.

Unghiul privirii sale s-a schimbat, vazandu-se de sus. Asistenta o aduce pe sotie la patul sau si il roaga sa clipeasca, in semn ca o vede. El nu o mai poate face, caci a murit. Asistenta realizeaza ce s-a intamplat si este incurcata, ii verifica pulsul si nu stie cum sa ii spuna sotiei adevarul. Nu este nevoie, aceasta din urma a inteles si cade pe pieptul lui, plangand.

Mike vizualizeaza viitorul sotiei lui: ea isi reface viata, casatorindu-se cu un barbat foarte bun si iubitor, cu care are o fetita pe nume Sarah. Cu toate ca este fericita, ea pastreaza in suflet tristetea relatiei neimplinite cu Mike, pe care nu inceteaza niciodata sa il iubeasca.

El se bucura pentru ea, dar in acelasi timp este nemulțumit fata de el insusi. Simte ca a murit neimpacat. Sufletul lui a ramas impietrit de multa vreme in fata acelei usi albe, pe care nu a indraznit sa o deschida cu adevarat, neputandu-se desprinde de sotia si de bunica lui, singurele fiinte cu care a impartasit iubirea.



L. concluzioneaza ca acesta este motivul pentru care a venit la hipnoterapie: sa le elibereze pe cele doua femei, sa se elibereze la randul sau de ele si sa se ierte pentru ca nu a putut face mai mult pentru ele in acea viata.

Deschide usa si astfel contopeste cele doua lumi. Odata apasata clanta, usa nu mai desparte, ci uneste, devine un simplu obiect in mijlocul unei incaperi. Vede multa lumina si - odata cu prezenta acestei lumini - aspectul sau fizic incepe sa se estompeaze. Obiectele din jur capata o consistenta gelatinoasa, se fluidizeaza. Nimic nu este prezent in acel loc cu adevarat, ci tot ce ar fi sa fie este precedat de intentia ei, capabila sa materializeze. Nu vede o persoana anume, dar simte o prezenta colectiva, din care la randul sau face parte.

Intreaga viata i se deruleaza in fata ochilor, ca un film. Simte intelegere, iubire, acceptare. Insusi conceptul de vinovatie isi pierde sensul. Dualitatea dispare, oamenii nu mai sunt buni sau rai, certitudinea unimii acopera perechile de contrarii si le transcende. Simte o conexiune puternica cu fetita sotiei lui, Sarah, care stie ca ii constientizeaza prezenta.

*L. sumarizeaza informatia primita in cadrul sedintei de regresie, scopul si achizitiile acestei experiente:*

A venit la hipnoterapie cu un manunchi de experiente interioare si sentimente pe care nu le putea ordona si gestiona. Regaseste si intelege acum multe dintre preferintele si aversiunile ei, numele, peisajele, dorintele, gandurile neintelese care i se perindau prin campul constiintei in ultimii ani. Dintre acestea metioneaza:

- o dorinta nerationala de a vizita America, de a ajunge acolo cu orice chip, fara un scop anume;
- credea ca numele viitorului sau sot este Michael si vor avea o fetita pe nume Sarah;
- aversiunea pentru Holocaust si ororile sale;
- refuzul de a invata si a vorbi limba germana, cu toate ca provine dintr-o familie de origine germana;
- atractia pentru limba engleza;
- picioarele reci, indiferent de anotimp;
- tiuitul in urechi, neasociat de probleme medicale identificate, legate de fiziologia sau functionalitatea urechii;
- aversiune pentru trimiterea tinerilor soldati americani pe front, pentru a muri in mod inutil;
- fascinatia pentru placutele metalice pe care tinerii le poarta la gat, asemanatoare celor purtate de soldatii trimisi in misiune de lupta;
- repulsia fata de violenta, fie ea si doar regizata (filme).

De asemenea, constientizeaza ca tatal lui Mike este acelasi suflet cu tatal sau actual. Simte ca mai are de lucrat in ceea ce priveste relatia cu acesta, relatie afectata de legatura lor karmica inca nerezolvata. Intentioneaza ca pe viitor sa se concentreze asupra acestui aspect, caci simte ca inca nu a reusit sa il accepte si sa il ierte pe tatal ei. Stie ca el o insoteste de multe vietii si se simte entuziasmata sa elibereze si sa vindece orice neintelegere.

Concentrandu-se asupra "personajului" tatalui ei din viata in care era soldatul Michael, L. incearca sa ii afle numele: Clint sau Kurt? Poarta insigne, decoratuni. Numele de familie contine grupul de litere "wood" sau "west", crede ca sunt doi de "w" in numele tatalui. Insa Mike nu poarta numele lui, ci are un nume german (ii vine in minte numele Schumann sau similar),

numele mamei. După moartea surorii, tatăl a cerut să i se schimbe numele, nema dorind ca fiul să poarte numele său.

*Din nou L. constată că relația dintre Mike și tatăl lui este aproape identică cu cea pe care ea o are cu tatăl ei în viața actuală:*

El nu comunică, nu își exprimă sentimentele și comportamentul lui a determinat-o să pe ea să se închidă, învățând să tacă. Diferența este că în viața actuală ea nu încearcă să îi facă pe plac, nu se străduiește să îl facă mandru de ea, așa cum în trecut a mers pe front pentru a crește în ochii tatălui.

Privindu-se pe ea în această incursiune în inconștientul său, deasupra ecranului prin care asistă la acțiune vede o bară de semnalizare a problematicei de viață survolate și a gradului său de rezolvare. Aspectele legate de relația neimplinită cu soția și cele legate de participarea sa la război au primit o bifă verde, pe când aspectul legat de relația cu tatăl sau poarta încă un x roșu.

*În continuare, L. se conectează cu aspectul (Sinele) sau superior:*

Simte prezența ingerilor, o prezență colectivă formată din entități similare, pe care le diferențiază doar experiențele de viață, lecțiile învățate pe Pamant. Aflându-se Acasă, acestea își povestesc lecțiile învățate, într-un mod detașat, non-emotional. Simte că aparține aceluși loc. Chiar în fața ei se pregătește ceva. Urmează să i se arate ceva important:

Vede o mână cu o mână albă, lungă cât tot antebrațul, ieșind dintr-un nor. Mână este întinsă spre ea și ține o sferă mică, de dimensiunile unei mingi de ping-pong. Este un glob pamantesc frumos, așa cum se vede el din spațiu, cu unele contururi albastru-închis, altele alb cu verde. Este foarte strălucitoare. Știe că mână va rămâne întinsă până ce ea va îndrăzni să ia biluța. Este un dar.

Primește informația că și-a deblocat drumul spre calea ei în această viață, iar biluța conține chiar această cale. Misiunea ei este să conecteze foarte mulți oameni de pe Pamant. Planeta îi apare acoperită de o rețea formată din oameni care se țin de mâini, creând o conexiune uriașă.

Întrebata dacă dorește acest dar, L. răspunde afirmativ, moment în care mână se retrage, iar biluța îi este introdusă prin creștetul capului, "ca un stick USB" (compara L. amuzată). La nivelul ochilor, ea citește programul vieții sale.

Peisajul devine din nou alb, este ca o pauză.

Apare un drum și ghizii, în număr de 3, se apropie de L. Fiecare dintre aceștia o atinge într-o anumită zonă și o determină să recunoască prezența lui după modul în care este atinsă. Privindu-l pe fiecare, pe rând, ea identifică secvențele de viață în care aceștia i-au fost alături. Acestea au fost momentele în care ea s-a simțit cel mai singură, căci, cu toate că știa că îi sunt alături, era adâncită în durere și nu îi putea simți. Ghizii se aliniază în fața ei și printre ei se formează un culoar, ca un tub, care se mișcă continuu și ia forma unei gauri de vierme, care o înconjoară. Acesta conține imagini din toate viețile trăite de L., redată cu mare precizie și complexitate.

În continuare, ghizii o întreabă dacă vrea să urmeze drumul indicat de ei, adică acel culoar. Nu știe ce să răspundă, nu simte că și cum ar alege ceva sau s-ar opri undeva. Vrea doar să mai stea puțin în preajma lor.

Hipnoterapeutul îi propune să încheie sesiunea și să transmită un ultim mesaj ghizilor săi. Ea le mulțumește, dar nu are întrebări. A primit informații valoroase despre trecutul său, iar viitorul nu vrea să îl cunoască anticipat. Se simte bine.

Cu toate că înțelege faptul că relația cu tatăl său nu este încă vindecată, L. se simte optimista la finele sesiunii. Este veselă și încrezătoare. La câteva săptămâni după sesiunea a declarat că picioarele ei nu îi mai sunt reci. Acea senzație a dispărut complet.

➤ **Interpretarea simbolisticii si imageriei prezente in autohipnoza, ca si in hipnoza ghidata, pe baza prezentarii de sine realizata de clienta si a problematicii de viata invocate. Interpretare efectuata de psiholog Adina Tănasă**

L. interiorizeaza, in urma experientei de practica religioasa pe care o are traind in preajma si sub influenta bunicii sale, o imagine paterna inspirata din criticismul si detasarea cu care Dumnezeu-Tatal, vazut ca un parinte sever, ii trateaza pe copiii sai. Aceasta imagine se suprapune foarte bine peste imaginea personalitatii tatalui sau real: retras, putin comunicativ, dar aprig atunci cand se arata si cand se afla in situatii conflictuale. Acest Dumnezeu rece, judecator al faptelor noastre, o sperie si tinde sa se departeze de religiozitatea bazata pe acest model.

Insa, trairile sale interioare, intuitia si sentimentul ca nu este singura, ci insotita de ingeri si ghizi spirituali, o determina sa produca in psihicul ei o scindare. Pe de o parte se teme de Dumnezeu-Forta masculina, pe de alta parte recunoaste prezenta “ajutoarelor” sale. Reala sau imaginara, aceasta conectare a ei cu ingerii – mult timp perceputi tot ca prezente masculine (ii vorbesc cu voci masculine) – este un strigat de a se uni cu Tatal, pe care in acelasi timp il respinge. In fond, aceasta este drama vietii fiecaruia dintre noi: aceea de a interioriza in cele din urma, in mod agreabil, non-conflictual, aceasta imagine a autoritatii.

Ingerii, ca prezente masculine, sunt arhetipul barbatului obisnuit, de asemenea un descendent al Tatalui Ceresc. Ea accepta acest barbat arhetipal in viata ei, i se pare firesc sa o faca, numai ca nu poate pune in act si nu poate desavarsi aceasta relatie. Indiferent cine este protagonistul, in cele din urma el este un barbat si relatia devine conflictuala prin definitie.

Intregul sau demers in relatiile romantice se desfasoara in mod inconstient in sensul distrugerii relatiei, al incheierii ei, insa nu orisicum, ci gasind o explicatie de dincolo de planul fizic, care in fond nu poate fi contrazisa. Peste intreaga experienta sta pusa pe firmament ideea ca viata actuala este o corectie a celor de dinainte si de asemenea, ca ea are un scop mare. Dupa ce relatiile karmice vor fi incheiate, ea in sfarsit va fi ea insasi si va avea o viata de succes, in care va face numai lucruri speciale, in beneficiul multor oameni.

Calatoreste in inconstientul sau, pentru a cerceta cauza relatiei neimplinite cu acel baiat si o face prin intermediul unui gest de conectare cu realitatea respectiva, gestul de a-si mangaia abdomenul. Ea cauta o etapa intermediara a evolutiei sale spirituale. Se priveste intr-o oglinda ovala (in propriul chip) si se vede cu o imagine ceva mai dulce, mai tanara, pe vremea cand spiritul ei era mai putin evoluat, era un spirit-copil (par scurt, de culoare rosie). Scena petrecuta in camera in care ea se intalneste cu iubitul ei de atunci (acelasi spirit ca si cel din viata actuala) este de fapt scena rafuielii intre ea-copil si tatal sau. Ea ii spune ca poarta povara racelii lui, a lipsei de comunicare, a violentei mocnite (copilul reprezinta mostenirea de la tatal sau), iar aceasta violenta o ucide pe ea. Ea se loveste de pat si moare: patul, simbol al relatiilor intime intre un barbat si o femeie, reprezinta simbolul central. Ea nu poate avea o relatie implinita cu un barbat, din vina tatalui ei.

Aceasta confruntare este o punere in scena a acelei scrisori pe care ea i-a scris-o tatalui, in care il anunta ca a descoperit faptul ca el o agresa sexual in copilarie. Raspunsul tatalui a fost ca acel repros al ei il omoara, referindu-se desigur la moartea psihologica. El chiar asa ii spune: “M-ai omorat”.

Privind de sus, adica detasandu-se de scena piesei tragice, L. marturiseste ca o regreta, in fond ei se iubesc si acest sfarsit este absurd.

In viziunea din cadrul sedintei de hipnoterapie, ea pedepseste din nou barbatul - fie el tata sau fiu – pe care il gaseste singur, in camp, luptand pentru o cauza pierduta. De aceasta data el nu

mai poate oferi copii, este “castrat” in mod simbolic. Sora lui a murit inecata, adica partea sa feminina a sucombat sub povara emotiilor (simbolizate de elementul apa) si a ramas aspectul masculin, de luptator, de cautator al dreptatii. Se afla intr-un razboi absurd, pe care nu il intelege si care nu este al sau. Daca se vulnerabilizeaza, recunoscandu-si sensibilitatea feminina (vezi evreii prizonieri), distruge aceasta feminitate, care este amendata de societate (simbolizata de soldatii germani). Daca manifesta destula masculinitate si asprime, aflandu-se de partea acestora, isi rateaza intreaga dezvoltare spirituala, pierde contactul cu fiinta sa reala.

Forma pe care o imbraca conflictul sau interior, problematica evreilor inchisi in lagar, poate fi data si de un sentiment profund de vinovatie venit din inconstientul colectiv. Este posibil ca persoane de origine germana sa poarte in subconstient vina si rusinea de a fi parte a acestei etnii care a dat nastere atrocitatilor Holocaustului. [Este un aspect pe care noi, ca popor ‘prin excelenta’ asuprit si nu asupritor, sa il in percepem si intelegem mai greu].

Mike isi cauta sotia, aspectul feminin. Aceasta este buna, frumoasa, desavarsita, in timp ce el este needucat, inchis in sine insusi, cumva abstract. In cele din urma, se catalogheaza pe sine ca fiind un “ucigas”, fara a povesti de fapt ce s-a intamplat, cum de Mike a ajuns ucigas. Povestea e suntata si grabita spre aceasta concluzie evidenta de la bun inceput. Asa cum “merita”, Mike sfarseste intr-o mare de suferinta, dar nu reuseste sa se desprinda de imaginea sotiei si a bunicii. Apare aceasta triada formata din cele 3 Eu-ri feminine ale sale:

- Sarah-copilul sotiei;
- Sotia;
- Bunica.

Dintre cele 3, copilul este cel care pastreaza cea mai puternica legatura cu Mike. In fond, povestea a inceput sa se creeze de cand L. era copil. Se simte legata de acest copil interior, care nu a prea reusit sa devina femeie.

Tatal lui Mike (interesanta asemanarea numelor care ii vin in minte cu numele actorului Clint Eastwood) este ofiter, un simbol in plus de autoritate, dar si de onoare.

Este posibil ca L. sa fi crescut cu ideea ca tatal sau si-ar fi dorit mai mult un fiu (de aceea sora moare timpuriu), motiv pentru care ea incearca sa lupte cu propria-i feminitate, pe care o considera neadecvata. Feminitatea ei a indepartat-o de tata. Asa-zisul abuz sexual pe care pretinde ca si-l aminteste poate fi chiar proiectia neacceptarii de catre tata a sexualitatii ei. Intr-un fel, ea si-ar fi dorit ca tatal sa o aprecieze tocmai in virtutea acestui “dar” al sau de a fi femeie, acelasi “dar” de a comunica cu ingerii (priviti ca entitati masculine).

L. cauta “eliberarea” drumului sau in viata, de aceea solicita sedinta de hipnoterapie. Ea considera ca drumul ei real este “ocupat” de legaturi karmice ce trebuie incheiate, presarandu-l cu iertari si acceptari. Insa pe tata nu il poate ierta, inca nu isi poate asuma acest lucru. Starea sa imediat dupa sedinta de hipnoterapie este evident foarte buna, dar conflictul nu este rezolvat. Se vizualizeaza ca primind acordul ingerilor, ca si propriul acord pentru o viata speciala, o viata in care la randul sau ii ghideaza pe altii, dar isi propune sa continue procesul de vindecare a relatiei cu tatal sau.

**Transcrierea conversatiei sedintei de regresie (sedinta a fost inregistrata audio), incluzand toate detaliile discutiei dintre pacienta L.K. și dr Elena Gabor, hipnoterapeut. Transcriere efectuata de către psiholog Adina Tănasă.**

*Dr.G. îi induce clientei transa hipnotica prin metoda relaxării progresive cu Lumina. Urmează dialogul purtat sub hipnoza, după adăncirea clientei în starea respectivă:*

(Dr.G.) – [...]Apropie-te din ce în ce mai mult de ceea ce vezi și când ești gata, descrie-mi ceea ce percepi. S-ar putea să vezi, să simți, să îți dai seama de ceea ce se întâmplă. Dacă te uiti la picioarele tale în imaginea acelor evenimente care îți sunt prezentate, ce ai putea să spui despre picioarele tale? Ce percepi atunci când te uiti la picioarele tale? Ai spune că ești încălțată sau nu? Sau ce percepi când te uiti la partea inferioară a corpului tău?

(L.) -Sunt încălțată cu bocanci.

(Dr.G.) -Daaa...Și dacă te uiti în continuare spre în sus, ce observi? Ai haine și dacă ai, cum arată?

(L.) -Da...

(Dr.G.) -Ai spune că ești bărbat sau femeie?

(L.) -Bărbat.

(Dr.G.) -Cam ce vârstă ai zice că ai?

(L.) - 35.

(Dr.G.) -Și dacă te uiti în jurul tău, ai zice că ești afară sau înăuntru? Care sunt detaliile geografice ale zonei,? Ce observi, unde ești?

(L.) -Undeva în câmp. E frig. E un câmp deschis, fără copaci.

(Dr.G.) -Și ai spune că ești singur sau mai sunt și alții?

(L.) -Singura.

(Dr.G.) -Și sum te simți ca acel soldat?

(L.) -Mi-e frică... foarte mult.

(Dr.G.) -De ce îți este frică?

(L.) -Mi-e frică de locul asta. Am în mână o pușcă și simt că am fost pus aici să fac ceva și mi-e frică de ce trebuie să fac. Înăuntru simt conflict, că nu vreau să fiu aici, dar nu mai pot să plec de aici.

(Dr.G.) -Daaa...

(L.) -Multe gânduri că nu mai scap de aici, nu-mi mai vad niciodată familia.

(Dr.G.) -Descrie-mi ceea ce vezi, pe măsura ce se desfășoară în fața ochilor tăi....Cam ce an ai spune că este?

(L.) -În război... E lagăr și sunt evrei și aud în jur doar germana și nu înțeleg nimic.

(Dr.G.) -Ești soldat german?

(L.) -Nu.

(Dr.G.) -Ce soldat ești?

(L.) -Din America. Și nu știu cum am ajuns aici.

(Dr.G.) -Ești și tu în lagăr sau nu?

(L.) -Nu, nu sunt închis. Nemții, ar trebui pentru ei să omor.

(Dr.G.) -Mai sunt și alții acolo, din armata ta sau din alta armată?

(L.) -Am o durere recentă, un sentiment că eram mai mulți, am plecat mai mulți de acasă, dar numai eu am rămas și sentimentul asta că sunt foarte singur... foarte singur.

Sunt prinsă la mijloc, cu nimeni nu vorbesc, nu pot înțelege, ei fac glume pe seama mea, soldații, nemții, răd mult pe seama mea și își bat joc de mine. Deci nu simt că sunt cu ei sau pentru ei. Eu

nu am sentimente din astea, nu am nimic cu ei, dar nici pe evrei nu vreau sa ii omor. Si mai mult gandul asta, sa ma impusc pe mine, mai bine sa mor decat...Daca tot trebuie sa mor, sa mor eu mai bine, decat sa stiu ca am omorat pe vreunul dintre ei. Si mi se tot schimba gandul, cand imi aduc aminte de familia mea.

Daca ma gandesc sa mor, imi aduc aminte de familia mea si atunci nu mai pot sa mor. Gandurile tot asa se invarsa, ca desi sper ca va fi o minune, stiu ca tot n-o sa-i mai vad niciodata si daca tot n-am sa-i mai vad, de ce sa ii omor eu pe astia? Sa trebuiasca sa omor eu alti oameni ca sa raman in viata, pentru ce?

(Dr.G.) -Da... Cand te gandesti la familia ta, care sunt membrii familiei tale?

(L.) -Vad asa, in minte, o sotie, dar imaginea sotiei e foarte clara, sentimentul ca da, e sotia mea, dar copiii asa, in ceata, ca si cum...poate ca ne dorim copii, dar nu ii avem si de-aia. Nu e ca si cum copiii nu exista, dar nici nu le vad figurile, ca si cum ii avem deja. Cred ca ne doream foarte mult copii si acum si la asta ma gandesc, ca nu voi putea sa ii ofer copii niciodata.

Este sotia mea si mai este o bunica si atat...ele. Sora mea s-a inecat cand era mica. Aveam aproape de casa o plaja, mergeam cu masina, dar nu era departe si acolo, pe plaja, acolo s-a intamplat. Parintii mei...? Ce s-a intamplat cu ei? Nu e clar. Mama nu si-a mai putut reveni dupa moartea ei, a lui sora-mea si a murit la cativa ani dupa, de depresie; nu mai iesea din casa, nu mai manca...

(Dr.G.) -Si tatal tau?

(L.) -Aveam o casa acolo si tata...nu ma invinoveste, dar nu se poate uita la mine, ca eu sunt in viata si sora-mea a murit. Sora-mea era mai mare decat mine cu 2 ani, dar parca pentru el nici nu mai exist, atuncea, copil, nici nu saluta cand intra in casa, nici nu vine sa vada de mine. Bunica venea acolo sa aiba grija de mine. Si dupa ce moare mama, tata vinde casa. Cred ca au disparut, au plecat, si-a facut viata undeva. Nu am contact cu el, nu am amintiri cu el asa, cum am crescut. Si raman cu bunica, in alta parte, m-am mutat cu bunica. Tata e ceva mare in armata si de-asta am venit soldat. In capul meu, de-asta am venit, sa fac chestia asta ca sa ma iubeasca tata, sa ma accepte. De-asta am venit aici, sa ii inlaturam pe nemti si apoi mergeam la tata si asta ii spuneam, ca uite ce am facut, sa fie mandru de mine.

Nici bunica nu e prea vorbarea, dar am simtit ca ma iubeste. Facea temele cu mine si eu o ajutam cu cumparaturile si foarte mult din priviri simteam ca ma iubeste sau ca e mandra de mine si...eu sunt un tip foarte tacut, nu am prieteni, nu vorbesc, nu-mi place sa vorbesc, nimeni nu stie de noi, de familia mea. Nici colegii mei care au murit nu stiau, o stiau decat pe sotia mea.

(Dr.G.) -Vorbeste-mi de sotia ta.

(L.) -Cand ma gandesc la ea, nu stiu cum de m-a ales pe mine, de ce m-a ales pe mine. E o fiinta absolut minunata, vesela, optimista, intotdeauna vede partea plina a paharului. Nu a insistat niciodata sa ma deschid, sa ii povestesc sau sa fac ceva daca nu sunt pregatita, dar simt asa, ca sufera, se macina mult in interior si as vrea sa ii ofer mai mult dar...nu pot. Nu stiu nici prea bine cum sa ii arat ca o iubesc, stiu ca ea ar ramane alaturi de mine orice s-ar intampla, dar nu mi se pare corect sa o tin prinsa asa, intr-o viata in care nu pot sa o fac fericita. Lucreaza cu copiii, la gradinita, ii plac foarte mult copiii. N-am vorbit sa avem si noi copii, nu mi-a cerut, dar cand mai mergeam sa o astept o vedeam cu copiii si asa...e fericita si cu mine, dar cand e cu copiii are alta fericire, radiaza.

Am venit aici ca ziceau ca ne platesc si ma intorc acasa cu bani si atunci sa fi incercat sa avem un copil.

(Dr.G.) -Daaa...

(L.) -Si stiu ca mi-a promis ca ma asteapta oricat, dar stiu si ca eu, daca mor aici, ea nu o sa afle ca am murit si ce e cu mine si n-as vrea sa-si piarda viata, sa ma astepte, as vrea sa traiasca in continuare, dar nu stiu daca o sa mai iubeasca din nou. Mult ma gandesc la ea ca vreau sa fie fericita. Si am venit aici ca parca alta varianat nu era, nu am talente, nu sunt bun la ceva, nu am facut cariera din nimic, n-am mers nici la scoala, dupa liceu.

(Dr.G.) -In ce stat ai locuit in America?

(L.) -Ohio.

(Dr.G.) -Si acum ce se mai intampla acolo, cu nemtii ? Unde esti?

(L.) -Acum...nimic. Eu stau in zapada, stau sa ii pazesc. In partea dreapta evreii sunt inchisi si stau dupa zăbrele si plang si urla, ca le e foame, altii ca a murit cineva inaintu si sa il scoata afara. Tusesc, plang, urla si undeva in partea stanga, mai in departare, sunt baracile unde stau nemtii si mananca si rad. Eu stau aici in frig. Prefer sa stau aici decat acolo cu ei, am impresia ca si numai daca stau aici ar putea sa ii aline pe cei inchisi prezenta mea.

Urechea imi tiuie, nu stiu ce am facut pana acum cu viata mea. Urechea asta parca ar fi de la bombe, ca si cum inainte de operatiunea asta am mai fost undeva, dar e o amintire asa indepartata, parca nici n-o pot accesa, e asa dureros.

(Dr.G.) -Iti doresti sa o accesezi?

(L.) -Da,da...

(Dr.G.) -O sa numar de la 1 la 3. Cand voi ajunge la 3 te vei duce acolo, la acele evenimente care ti-au cauzat probleme cu urechile:

1-Du-te inapoi la perioada aceea, la acele evenimente;

2-Esti la jumatatea drumului si

3-Esti acolo, prezent complet, conectat cu acele evenimente.

Conecteaza-te cu ce se intampla si -cand esti gata-descrie-mi: unde esti, ce faci si ce se intampla.

(L.) -Sunt intr-o stare de soc, as vrea sa plang, dar stiu ca trebuie sa raman tare. In stanga mea, de jur imprejur, sunt gramezi de oameni morti, unii peste altii, cladiri care cad, foc, oameni se arunca de la etaj, noi cu mitralierele suntem. Aici, chiar in stanga e...mai mult decat coleg...e...prieten de-al meu...sangereaza, i-a zburat un picior...zice sa il las acolo ca n-am sa reusesc, ca n-o sa scape cu viata. Imi vine sa plang, dar vreau sa raman tare pentru el. Imi zice ceva sa ii spun sotiei lui, zic ca nici nu vreau sa aud, o sa-i spui tu toate astea...El zice sa tac, sa ascult, ca nu mai este timp, imi zice ca o iubeste foarte mult si apoi moare. Cat timp eu sunt atent la el, de acolo din dreapta, ceva, urechea, acum... a sarit ceva, cladire...

Aici suntem toti americani, vorbim in engleza, ne intelegem, ne coordonam care incotro sa se duca, dar nu imi dau seama unde suntem.

Parca ar avea turbane, au culoarea inchisa la piele si slabi, toti pe care-i pot vedea, cu malnutritie, nu stiu unde suntem. Vorbesc ceva, araba, nu inteleg, probabil araba.

A sarit acum toata imaginea asa...Sunt cu mainile prinse la spate, ma tine cineva, ma impinge pe un culoar, e intuneric, ma pun pe un scaun, imi pun intrebari in araba, nu inteleg nimic, ma baga ca intr-o celula, in inchisoare si am senzatia ca am stat acolo luni de zile si nu stiu cum. Dar nici acolo nu zic nimic, nu ma zbat, nu zic ca nu e corect, tac din gura si ma scoate cineva. E cineva si descuie si ma scoate. Inteleg ca am fost tinut prizonier, da' nu stiu cine vine, e-asa, un barbat, are niste ochi foarte calzi si cand ies din celula trec pe langa el, dar cu urechea dreapta si nu aud, nu mai aud cu urechea dreapta. Si-acum, aicea, inapoi, cu evreii, e sentimentul ca nu e prima oara cand patesc asta, cand sunt in situatia asta si mai este sentimentul ca de-acolo m-a salvat domnul ala, dar de-aici nu ma mai scoate nimeni.

Nu vad, nu stiu, asta nu vad, daca omor pe cineva, daca impusc, poate in viitor, da' senzatia e asa ca mi-e frica...e tot mai frig, ninge, se intuneca, mi-e foame, mi-e frig, parca as avea febra sau ceva in stomac, ca o durere sau o boala.

(Dr.G.)-Hai sa mergem la urmatorul eveniment important al acelei vietii, care este conectat cu sentimentele pe care le ai, sa vedem ce se intampla. O sa numar de la 1 la 3 si cand ajung la 3 te vei duce acolo, vei fi perfect prezenta cu ce se intampla:

1-Mergi inainte catre urmatorul eveniment important al acelei vietii, sa vedem care este legatura cu sentimentele tale;

2-Esti la jumatatea drumului si

3-Esti acolo, complet conectata, prezenta cu ceea ce se intampla. Conecteaza-te din nou foarte bine cu personalitatea ta, cu acel soldat, fii una cu el si cand esti gata, descrie-mi ce vezi.

(L.) -E liniste, nu se aud strigate, nu urla nimeni, nu doare pe nimeni, nuu...

5 ani mai tarziu, sunt intr-un spital, n-am piciorul stang, sunt bandajat pe fata, vad numai cu un ochi, vad alb, cearceaf, perdele. Asistenta mai vine din cand in cand, nu vreau sa vad pe nimeni, nu vreau sa vorbesc, am sentimentul ca nu vreau sa traiesc. Nu pot vorbi, nu stiu de ce, parca imi e bandajat tot capul. Vine si spune ca au aflat cine sunt, ca au gasit-o pe sotia mea si vine sa ma vada. Numai asa, cu ochii, incerc sa spun ca nu, nu vreau sa vina, nu vreau sa ma vada asa. Aici in schimb e liniste, nu striga nimeni, nu aud pe nimeni, nu doare pe nimeni, nu vad sange. E foarte multa furie si ura pe mine, pe situatie, fara sa-mi aduc aminte individ cu individ stiu ca am omorat pana la urma multi, am sentimentul ca nu pot sa traiesc cu ceea ce am facut si acum sa vina sotia mea, omul asta bun si sa o vad si ea sa creada ca eu sunt o victima si sa petreaca toata viata sa ma ingrijeasca. Poate ca eu n-o sa mai pot vorbi niciodata, dar daca pot o, o sa-I spun sa nu ma astepte, sa-si refaca viata. Nu pot sa ma misc, nu pot sa imi misc capul deloc, nimic. Sunt bandaje, poate si ghips. Sunt, pur si simplu, ca o leguma.

Acum, nu stiu, cred ca am murit. Tot ce vad in fata mea este o usa alba, atat. O usa alba si asa, parca intind mana sa apas pe clanta sa deschid, dar n-o deschid inca. Cred ca decid acum cumva daca mor. Nu stiu ce e dupa usa asta. Dar cred ca am murit, ca acum vad de sus totul, nu mai vad din fata. Dar totusi, aparitia usii asa o stare de liniste imi da! Si desi nu stiu ce e dupa ea, imi da asa multa liniste!

Si asa, cum vad de sus, ma vad pe mine in pat, asistenta o conduce pe sotie, ajunge langa mine. Asistenta imi zice sa clipesc, eu nu mai clipesc, imi ia pulsul si nu stie cum sa-i spuna ca am murit. Cu atata bucurie a anuntat-o ca m-a gasit si a venit si sotia mea isi da seama din priviri, cade pe pieptul meu si plange si apoi vad secvente derulate, cum isi reface viata cu un barbat care e foarte bun, bun si cumsecade si o iubeste mult si au o fetita impreuna, Sarah o cheama. Dar ea pastreaza o tristete in suflet, nu a incetat niciodata sa ma iubeasca si pe mine si nu reusesc sa descriu ce simt. Ma bucur ca si-a refacut viata, dar in acelasi timp sunt nemultumita fata de mine, nu m-am iertat pentru ce am facut, nu imi place cum s-a incheiat viata mea, nu am mai apucat in cuvinte sa ii spun nimic. Am impresia ca ea, ca si bunica, au trait mai multi ani dupa mine, am impresia ca eu nu le-am dat drumul; desi si-au continuat viata, eu cu ceva nu sunt impacat, cum s-a terminat asa brusc.

(Dr.G.) -Si acum ce faci legat de usa aceea?

(L.) -Nu stiu, tot in fata ei sunt, dar nu pot, nu vreau nici sa plec de langa ea, nu simt nevoia sa fug, dar nici nu pot sa o deschid, sa trec dincolo. Stau asa, in fata ei. Am impresia ca de foarte multi ani numai asta fac, stau aici in fata usii. Acum asta simt, ca de-asta am venit azi aici [plangand], sa le dau drumul si sa ma eliberez si pe mine, sa ma iert pentru ce am facut, sa accept tot ce s-a intamplat.



(Dr.G.)-Du-te la momentul la care vei decide ce vei face cu usa aceea, daca intri sau nu. Du-te la momentul acela.

Voi numara pana la 3 si si cand ajung la 3 vei fi in mometul acela in care decizi ce sa faci cu usa, daca sa o deschizi sau nu:

1.-Du-te la momentul acela;

2.-Esti la jumatatea drumului si

3.-Esti acolo, conectata si prezenta cu ceea ce se intampla.

(L.) - Am deschis usa si in momentul in care am deschis-o s-au unit cele doua lumi, parca usa nu mai despartea nimic, ci era ca un obiect in mijlocul camerei, care nu desparte doua parti, ci le uneste. Cand am deschis usa, am vazut si foarte multa Lumina, dar in acelasi timp parca imi pierdeam aspectul fizic si in jurul meu nu mai era totul asa tangibil, cum ar fi un dulap, un pat, ci parca totul a devenit ca de gelatina si am realizat ca nimic nu e acolo daca eu nu gandesc dinainte, ca si cum pot sa materializez ceva cu gandul sau din palme sa imi iasa ceva. Nu vad pe cineva anume, o persoana care m-a asteptat la usa, nu simt ca o persoana, dar un suflet colectiv, ceva mare in care suntem foarte multe, multi, asta simt dupa ce am deschis usa. Acum mi se deruleaza toata viata ca un film si pur si simplu numai asta simt: intelegere, iubire, acceptare, nu caut vinovati, nu exista chestia aia cu 'the good guys', 'the bad guys'. Asa, parca suntem toti unul. Si mai simt o conexiune puternica cu fetita,...cu Sarah, cu fetita ei, ca si cum m-ar vedea acum sau m-ar simti.

(Dr.G.) -De ce crezi ca a trebuit sa vezi aceasta viata?

(L.) -Aproape toate pe care nu le mai intelegeam, care nu aveau raspunsuri, aici le-am gasit raspuns. Am venit aici cu toate sentimentele acelea pe care nu am reusit sa le gestionez, nu le-am dat drumul, foarte multe regasesc aici, inteleg acum multe nume sau peisaje si dorinta asta pe care o am de cativa ani, neaparat sa ajung in America. Nu intelegeam pentru ce, nu doream concret sa vizitez ceva, sa vad ceva, aveam sentimentul ca pur si simplu daca ma dau jos din avion si pun piciorul acolo si stiu ca e America, mi se raspunde la toate intrebarile. Toate au sens, toate, acum tot si cu America si cu limba engleza. De ce-s traducator, de unde toata pasiunea asta pentru limba engleza. Apoi si numele: eu credeam ca pe copiii mei din aceasta viata sau pe fetita mea din viata asta o s-o cheme Sarah, cand colo fetita de acolo e Sarah. Si Michael, credeam ca Michael e din viitor, ca o sa fie sotul meu; Michael de fapt eram eu. Totul...asa s-au legat toate.

Iarasi, am avut intotdeauna o durere imensa la orice poveste despre Holocaust. Nu puteam sa suport sa vad oamenii aia loviti, omorati, injunghiate acolo. La scoala am tras la sorti despre ce sa facem referat la istorie. Eu am tras despre Holocaust. Am fost devastata. A trebuit sa caut fotografii cu lagar, cu oameni cu maini ciopartite. Am crezut mare parte din viata ca am fost eu evreu omorat, dar cand colo uite ca am stat de partea cealalta. Iarasi, eu din mama si radacinile...noi suntem nemti, iar mama stie la perfectie germana, eu am refuzat si refuz pana in ziua de astazi sa invat limba germana. Nimeni nu isi explica. Am fost in vizita in Germania, dar nu m-am simtit asa, ca acasa, cum ma asteptam sa ma simt. Iarasi, limba refuz sa o vorbesc, refuz sa o invat. Deci toate se explica, tot...si picioarele reci. De mica am picioarele reci. Indiferent, vara, iarna, eu sunt cu picioarele inghetate. Mi s-a dat tratament naturist pentru circulatia sangelui, dar nimic, picioarele mele sunt bocna. Deci tot. Parca si fizic, totul mi s-a tras de acolo. N-am probleme fizice cu auzul, dar tiutitul ala il am si din nimic, dintrodada incepe sa imi tiuie urechea. Iarasi, sentimentul acesta crunt ca nu vreau sa traiesc, ca nu am de ce sa traiesc, ca nu am dreptul sa traiesc. Asa venea gandul, direct...

Mai am iarasi o aversiune sau nu inteleg, sunt total impotriva la cum trimite guvernul american toti tinerii in armata, cu sustinerea ca servesc patria. Niciodata nu am inteles ce se intampla acolo in afara de faptul ca mor oameni pe capete si se alimenteaza ura si dezordine. Si opiniile si sentimentele pe care le am in viata asta despre razboi sau politice, toate vin de acolo.

Si am mai avut o chestie, toata viata m-au fascinat placutele, am avut colegi in liceu care purtau la gat placute metalice. Si niciodata n-am inteles de ce ma fascinau pe mine, ca la noi se spunea ca le au puscariasii; dar pana am cercetat si aici am vazut, prietenul meu care a murit, fara picior, avea placuta la gat. Noi aveam placute, dupa ele eram identificati, aveam serie si tot. Si fascinatia mea cu placutele alea tot asa se explica. Iarasi, mie nu-mi place violenta deloc. La filme violente nu ma uit, cu toate ca sunt efecte speciale, nu ma uit. Cu impuscaturi, cu morti, cu crime, criminali, ucigasi platiti. Nu imi plac, mi se invarte stomacul cand le vad. Si nu era ca vad sange. Era sentimentul asta, de a omori.

(Dr.G.) -Ce percepi acum, unde esti?

(L.) -Acum, in Lumina asta, abia acum vad legatura asta cum ca tatal meu de acolo e si tatal meu de aici. Da'numai acuma, numai aici, de cand sunt aici, in Lumina asta. SI atunci asta ramane inca: ar mai fi de mers mai departe in directia asta, pentru ca n-am vazut discutie intre noi, nici nu privea in directia mea, parca nici nu existam, deci nu am asa, concret, cu el traii sau sentimente, nu stiu legatura dintre noi sau poate totusi nu am reusit sa-l iert si sa-l accept trecand prin Lumina, pentru ca gandurile mele si sufletul meu mult au fost acolo, cu ce s-a intamplat in razboi si cu sotia mea, dar nu stiu, parca lui tata nu i-am dat drumul inca sau nu...nu stiu. Simt ca forma asta pe care o am acum, nu mai am corp, as putea reusi asa, acum sa...Da'cu el am impresia ca am fost de mai demult, parca suntem tot impreuna in viata, intr-o forma sau alta. Simt foarte mult ca un entuziasm, o pofta sa inteleg, sa iert, sa vindec. Parca sunt asa, ca un copil care abia asteapta sa se joace. Simt ca as putea sa le fac si pe restul. Simt ca mi-am lasat din spate ceva asa de mult si de greu si m-am eliberat si acum asa, usoara, pot sa le rezolv si pe celelalte.

(Dr.G.) -Frumos...Daca te gandesti la tatal tau in viata aceea, cum il chema pe el?

(L.) -Vad si Clint si Kurt, poate amandoua. Imaginea lui o am intr-un sacou albastru inchis, plin de decoratiuni si insigne. Pe umeri are iarasi ciucurei din aceia. Numele astea...cu C sau K sau amandoua?

(Dr.G.) -Numele de familie?

(L.) -W...Westwood...asa impreuna, doi de w...imediat le vad si atunci nu le-as gasi imediat daca le-as cauta sau sa ma indoiesc de ele, ca imediat le vad asa.

(Dr.G.) -Si numele tau de familie? Michael si mai cum?

(L.) -Nu stiu, asta vad, S. Incepe cu S. Imi apare Schubert, scris cu 'sch', asta e in limba germana, inseamna ca am avut nume nemtesc si de-asta cred ca ura, inversunarea a fost mare acolo, in lagar, ca uite, am si nume de-al lor. Deci...asta e, am luat lumele mamei. Ahh... de-asta, e un conflict si o dualitate, astea le-am simtit eu acolo, in lagar. Deci, cand m-am nascut am fost botezata dupa tata, dar dupa ce a murit sora mea, i-a spus mamei "Sa ii schimbi numele lui fi-tu, ca nu vreau sa imi poarte numele" si atunci eu cativa ani am trait cu numele lui, dar dupa aceea cu numele mamei.

(Dr.G.) -Si cum te uiti inapoi in acea viata si vezi legatura cu viata curenta, ce simti despre acea viata acum?

(L.) -As zice ca e aproape identica legatura dintre noi, adica cum aveam atunci relatia cu tata si cum e acum. Adica el e identic, nu comunica, nu isi exprima sentimentele, nu era mediul in care sa ma deschid sau sa spun ce simt, sa conteze parerile mele. Am invatat sa tac. Identic, cum le

vad asa in paralel, ca pe doua ecrane deodata, la fel e feelingul de atunci, ca si copil, si acum si ca adult, mult. Nu stiu daca in viata curenta fac tot ce fac ca sa contez pentru el sau...Nu am simtit ca acum fac ceva intentionat ca sa ma iubeasca el, cum am facut dincolo, mai ales ca m-am dus sa fiu soldat ca sa fie tata mandru de mine. Asta aici simt ca s-a disipat, aspectul asta.

(Dr.G.) -Simti ca mai sunt lucruri de rezolvat, sentimente nerezolvate fata de viata aceea?

(L.) -Da, tot pe legatura cu tata. Le vad deasupra ochilor. Am asa, o bara cu sentimente sau cu situatii pe care sunt patratele si dupa ce am deschis usa foarte multe x-uri rosii s-au inlocuit cu o bifa verde, asa le-am vazut acolo si le simt si in suflet. Pe asta cu tata ramane x, este un x cu rosu. Dar in rest asa frumos simt cum s-a ridicat, cu sotia, cu razboiul, sentimentul ala de vina ca am omorat, ca vreau sa mor, ca n-am dreptul sa traiesc, le simt asa... usurata sunt acum.

(Dr.G.) -Iar acum, in Lumina, mai distingi ceva? Cum arati tu acum? Te vezi intr-un anume fel?

(L.) -Ma vad acum asa cum ii percep pe ei, pe ingeri. Asa ma vad...Pe ingeri ii percep mult mai inalti ca noi, ca oamenii, foarte inalti, unii aproape cat camera de inalti si acolo asa ma simt, inalta si...E foarte interesant acolo, ca nu exista, nu am perceptie fata de mine, nu trebuie sa misc gatul sa ma uit in jos, sa vad unde mi se termina mainile sau... Parca oriunde as sta cu capul simt pana aici, pana aici, deci nu ca noi, oamenii, noi trebuie sa ne uitam. Dar acolo nu simt nevoia sa ma uit, stiu, vad multa Lumina, parca daca as avea un contur ar fi si mai luminos, dar inaintu e lumina. Parca sunt niste nori sau asa, ca o frisca, ceva foarte fluffy.

(Dr.G.) - Deci par a fi si altii acolo sau esti doar tu? Ce simti?

(L.) -Ii si simt, foarte multi, dar toti aratam la fel, nu facem diferente intre noi. Ce simt in schimb e ca ce ne diferentiaza sunt experientele, lectiile. Parca stam sa ne impartasim, dar asa, cu bucurie: "Uite ce am invatat eu de pe Pamant", "Uite eu ce-am invatat", parca dispar total cuvinte ca 'trauma', 'durere', 'suferinta', deci strict e vazut ca toata viata a fost un proiect . Si cand te duci acolo zici: "Uite, eu din proiectul asta am invatat..."

(Dr.G.) -Daaa...foarte frumos... Si ce altceva simti acolo? Te simti straina acolo sau te simti...?

(L.) -Ah, nu [*foarte repede*], e sentimentul ala ca 'I belong here'. E ca si cum chiar in fata mea se pregateste ceva, dar nu pot sa deslusesc. Nu stiu. Si mai este o...asta cred, ca imi arata asa, ca sa pot eu sa inteleg. E o mana, dar din varful degetelor pana la cot e cu o manusa alba. Totul e in alb si nu iese dintr-un trup, ci din nori. E intinsa spre mine cu o sfera si sfera e atat de frumoasa! E destul de mica, cat sa zic ca e? Cam cat o minge de ping-pong, deci mai mica decat un ou si arata exact ca globul pamantesc vazut din spate. Are zone de un albastru foarte inchis si zone cu contururile teritoriilor, cu alb, cu verde. Si e foarte-foarte stralucitoare biluta asta si am intrebat ce este sau ce e cu ea si nu mi se raspunde si am sentimentul asta ca sta intinsa acolo [*razand*] pana cand iau eu biluta. E ca un dar, atat ca nu inteleg eu acuma ce-i, dar e un dar, e acolo.

(Dr.G.) -Ce semnificatie are biluta aceea?

(L.) -Zice ca acum mi-am deblocat drumul spre calea mea si in biluta asta se afla misiunea mea sau calea mea si ca prin drumul in viata o sa conectez foarte multi oameni de pe Glob. De-ai arata ca Pamantul, pentru ca o sa ajung in multe locuri si oamenii...nu inteleg exact...o sa-i conectez. Vad asa, ca o plasa de oameni sau cum s-ar tine oameni mana de mana; se creeaza o conexiune pe tot Globul.

Si m-a intrebat daca doresc, daca accept si am spus ca da si atunci mana s-a tras inapoi si mi-a bagat biluta prin crestetul capului si aici, la nivelul ochilor, parca s-a desfacut si am inceput sa vad – ca un stick din asta USB care se leaga la calculator – am inceput sa vad asa, tot programul care il avea in ea, toata plasa asta de oameni, toata conexiunea, ... e ca o panza de paianjen, ca un net.

(Dr.G.) -Si acolo unde sunt multe suflete venite sa isi impartaseasca experientele, ce faci acolo, mergi mai departe sau ce faci?

(L.) -Nu stiu [*rade in hohote*]...

(Dr.G.) -Este cineva langa tine, este cineva care este cu tine, pentru tine acolo sau nu?

(L.) -Nu, nu simt si nici nu se apropie cineva in mod special. Nu, nici ca semnal, nu vad nimic. De obicei vad urmatorul pas, ca de exemplu cum a fost aici usa sau imi lumineaza nu stiu ce intr-o parte si ma duc acolo sau e un copac undeva intr-un loc special si ma duc dupa copac tot asa...Dar aici totul e alb cat poti sa vezi cu ochii si nu iese nimic in evidenta ca sa primesc vreun impuls ca, uite, intr-acolo. Nu stiu.

(Dr.G.) -Mai doresti sa iti cunosti ghizii spirituali sau sa ii vezi in momentul acesta sau nu?

(L.) -Da, da.

(Dr.G.) -Cheama-i mental, spune: "Ghizii mei spirituali, va rog mult veniti aproape de mine sa va pot percepe, sa cunosc la nivel constient cine sunteti si sa ma conectez mental cu voi!"

(L.) -Acum au venit, dar a aparut si un drum. E foarte intens, n-am mai vazut asa ceva. Sa zic de ei: toti arata la fel, au venit in numar de 3, nu stiu cum ii cheama, dar nici nu m-as grabi sa le pun nume sau... Ce am rugat, am ales varianta asta: fiecare mi-a pus mana pe corp sau o caldura si mi-au zis: "Uite, cand ai simtit aicea am fost eu", "Cand ai simtit aicea am fost eu", ca un semnal de identificare si cand m-am uitat la fiecare in parte au inceput sa mi se deruleze in cap momente din viata mea pe care mi le amintesc, cand a fost el alaturi, apoi m-am uitat la celalalt si tot asa. E interesant sa se imbine asa, ca de fapt au fost momentele cele mai grele sau in care m-am simtit singura, desi nu eram. Stiam constient ca nu suntem niciodata singuri, dar m-am adancit asa mult in durerea aia, ca nu am reusit sa-i simt...m-am deconectat de la ei. Si sa-i vad acum ca au fost atunci si atunci: "Ah, tu ai fost atunci? Multumesc, multumesc!". Si acum, sa ii vad dupa toate astea, ... stau in fata mea, unul in mijloc si altul la dreapta si intre primul si al doilea e un culoar, dar e ca un tub, incap in el, deci de jur imprejurul meu si arata...cred ca de acolo si-a luat creierul meu imaginile. Arata ca un fel de gaura de vierme, totul se misca incontinuu, numai de jur imprejur, foarte greu mi-e sa descriu...senzatii, amintiri, traiiri, imagini, persoane din toate vietile pe care le-am avut. E foarte complex si totusi foarte exact si foarte lung, nu-i vad capatul.

Nu stiu ce urmeaza, m-au intrebat: "Vrei sa o iei pe aici?" "Si acum ma intreb [*razand in hohote*], nu stiu, daca spun da..."

(Dr.G.) -[*intrerupand-o*] Daca spui da, este acolo unde am vrut eu sa te ghidez, asa ca daca spui da, vei ajunge sa descoperi ce au descoperit si ceilalti oameni cu care am lucrat.

(L.) -Este asa, sa-ti vezi viata ca la muzeu, oriunde, si deasupra si dedesubt si nu exista asa un drum concret pe care zic ca pasesc si parca pasesc asa, in aer si de jur imprejur sunt asa, toate...

(Dr.G.) -S-ar putea sa facem si data viitoare si daca vrei sa te opresti aici, vom continua explorarile viitoare.

(L.) -Eu acum nu simt ca m-as opri, acolo cand era in starea aia cu totii...

(Dr.G.) -Dar totusi, cred ca ar trebui sa ne oprim pentru ca...

(L.) -Timpul, ca si timp?

(Dr.G.) -Da, pentru ca se apropie sedinta urmatoare. Ramai totusi acolo cateva clipe si daca ai intrebari pentru ghizii tai, adreseaza-le acum.

(L.) -[*tace*]

(Dr.G.) -Sau daca ai ceva sa le spui...

(L.) -Sa le spun, da, am: Multumesc, aia da [*rade*] [*tacere de cateva secunde, apoi tonalitatea se schimba, devine mai serioasa*]. E bine doar sa stau asa, acolo, cu ei si culoarul asta, e bine.

Intrebări nu, nu am apelat niciodată, nu am vrut să știu dinainte viitorul sau din astea. Despre trecut, iarăși, așa, cu asta, așa multe s-au rezolvat. Mi s-au limpezit toate câte erau nelămurite. Despre tata am înțeles că mai urmează și e o cale mai lungă; alta întrebare chiar nu am.

(Dr.G.) -Bine, multumeste-le pentru tot ce au făcut, multumeste-ti și tie, nivelelor superioare ale conștiinței tale și acum, știind că poți să te întorci oricând acolo, în meditațiile tale, alege starea care te duce în Lumina și aducând toată înțelepciunea pe care ai accesat-o și toată energia cu care te-ai încărcat, o să număr de la 1 la 5 și când ajung la 5 te vei întoarce complet, simțindu-te minunat, ușor și:

1.-Întoarce-te înapoi...

[...]

Foarte bine te-ai descurcat. Foarte frumos, foarte frumos. Ai abilități foarte frumoase și pe măsura ce vei medita și mai mult în Lumina, ți se vor deschide și mai tare.

(L.) -Credeam că îmi va fi frig, da'asa mi-e de cald...

(Dr.G.) -Sa-mi spui în perioada asta cum evoluezi ca sentimente, dacă mai ai chestiile ale ape care le aveai fizic. Sa ma tii la curent.

La câteva săptămâni după ședința L. a declarat că picioarele nu îi mai erau înghetate și nu le-a mai simțit înghetate de atunci.

— — — — —∞ — — — — —

## STUDIUL DE CAZ # 23

Hipnoterapeut: dr. Elena Gabor

Clienta: femeie, MZ (M), 36 ani, ingineră, cu dificultăți în relațiile cu bărbații

Studiu de caz: Adina Tănăsă, psiholog, hipnoterapeut

### ➤ Contextul prezentării la ședința de hipnoterapie

(Așa cum rezultă din consilierea prehipnotică și datele consemnate în foaia de consultație hipnoterapeutică)

M. este o persoană care duce o viață stresantă. Stresul se manifestă în general în legătură cu locul de muncă (lucrează mult și sub presiune), dar și cu viața privată, fiind implicată într-o relație care nu o împlineste. Ea consideră că nu a găsit persoana potrivită cu care să poată lega un parteneriat de lungă durată.

Pe fondul stresului sub care se desfășoară viața ei, M. a dezvoltat un comportament nepotrivit în ceea ce privește alimentația. Deși în general consideră că se hrănește sănătos, se întâmplă frecvent să mănânce mai mult decât este necesar, iar din când în când are unele excese în ceea ce privește hrana nesănătoasă. Ca urmare, are probleme cu greutatea. Se simte singură și neînțeleasă și se confruntă cu frecvente sentimente de vinovăție pentru evenimente trecute, pentru comportamentul său și al altor oameni, ca și pentru felul în care arată viața sa actuală în general. Consideră că nu are control asupra comportamentului celorlalți, precum și asupra multora dintre evenimentele de viață, dar are tendința de a se învinovăți că nu face destul sau că nu este suficient de bună, ceea ce o determină să adopte o atitudine de retragere.

Se simte, asadar, insuficient de bună, inteligentă, frumoasă (asociind frumusețea cu greutatea corporală, și-ar dori să fie slabă), lipsită de putere personală și astfel tinde să fie mai degrabă critică decât înțelegătoare cu ea însăși.

Afirma faptul ca printre credintele sale despre viata se numara si cele privind existenta unei Surse a Vietii, supravietuirea constiintei dupa moartea fizica, implicarea sufletului in vietii multiple in scop evolutiv.

➤ **Intentia subiectului cu privire la sedinta de regresie:**

Doreste sa obtina un echilibru in viata sa, ceea ce presupune in principal reglarea greutatii corporale si atragerea persoanei potrivite cu care sa intemeieze o familie si sa aiba o casa. De asemenea, si-ar dori o stare de liniste interioara, adica renuntarea la ganduri de invinovatire si control si insusirea profunda a unor sentimente ca iertare, apreciere pentru ceea ce este si depasirea situatiilor problematice de viata prin lipsa identificarii cu ele.

➤ **Sedinta de hipnoterapie propriu-zisa**

*Descrierea centextului in care subiectul se vede pe sine:*

Poarta o camasa alba, lunga si sandale de razboinic. Parul ii este lung si alb. Este un barbat cu varsta cuprinsa intre 70 si 80 de ani. Se afla intr-o incapere cu pamant pe jos. Este singur, iar camera, ca si restul casei (care stie ca este a lui), este goala. Starea sa interioara este de liniste, iar din cand in cand aceasta liniste este strabatuta de o umbra de tristete, pentru ca este singur pe lume.

Nu a fost dintotdeauna asa, simte ca a fost abandonat sau renegat. Dr.G. ii indica sa examineze casa si imprejurimile, privindu-le din exterior, de afara. M. descrie o coliba din chirpici si paie, situata intr-un lan de grau uscat. Obisnuieste sa lucreze pamantul, are unelte pe langa casa si de asemenea, crede ca are un caine si un bou, care nu ii apar in imagine. Coliba nu se afla in sat, ci la o oarecare departare de o asezare ai carei locuitori nu i s-au aratat ostili, dar de care el a ales sa se indeparteze. Izolarea lui se datoreaza apasarii pe care o simte in suflet, legata de familia lui: o sotie si 2 baieti, despre care va afirma mai tarziu ca au varsta cuprinsa intre 10 si 15 ani.

*Dr.G. o conduce pe M. spre momentul din acea viata care a dus la faptul ca barbatul care era atunci a ramas singur:*

Are 41 de ani si se afla singur afara, in jurul casei. Familia lui este inaintu si are sentimentul ca acolo s-a intamplat ceva rau. Ii vine in minte posibilitatea unui incendiu, dar alunga acest gand, caci realizeaza ca ceea ce s-a intamplat este de alta natura. Mai degraba pare ca cineva le-ar fi facut rau membrilor familiei sale, dar nu numai lor, ci si satenilor din asezarea aflata oarecum in apropiere.

Se afla intr-o stare similara socului, neintelegand cum se face ca nu a auzit ce se intampla inaintu. Intra in casa si ii gaseste morti. Din acel moment se instaleaza in spatiul sau interior furia si vinovatia la adresa propriei persoane, insotita in plan comportamental de alegerea de a ramane singur pentru tot restul vietii respective [cel putin].

*Dr.G. o ghideaza pe M.spre ultimele momene ale acelei vietii, cu scopul de a vedea ce se intampla dupa detasarea de corpul fizic:*

Se afla intins pe un pat de pamant si in jurul sau se afla cateva persoane. Eliberarea de corp este foarte lina, se intampla pe nesimtite. Initial nu simte vreo diferenta fata de vietuirea in

corp, cu exceptia faptului ca il poate privi pe acesta din exterior. Insa, cand incearca sa se deplaseze intr-o anumita directie, spre ceilalti, realizeaza ca trebuie sa mearga in alta parte si se simte atras de o forta care il poarta in sus. Sunt mai multe suflete care executa aceeasi miscare de plutire si toate acestea formeaza un curent care se inalta. Se simte impacat si multumit, iar de la ceilalti percepe de asemenea bunatate si prietenie. Intrebata cum se percepe pe sine, M. raspunde ca este un tanar, desi nu are corp fizic si practic nu exista concret atribute pentru o astfel de descriere.

Imaginea pe care o vede de la inaltime este foarte frumoasa: verdeata, multa apa, ca o imagine din avion. Jos este o cascada a carei apa urca in loc sa coboare, formand un rau care se inalta, purtand sufletele.

*Dr.G. ii cere sa evalueze dacă observă vreo conexiune între viața pe care tocmai a revăzut-o și viața sa actuală, identificând aspectele comune:*

M. a ales și în această viață să fie singuratică. Acest lucru se petrece nu pentru că ei îi place cu adevărat singurătatea, ci pentru că se simte neînțeleasă. De fapt, această neînțelegere nu are de-a face cu atitudinea celorlalți față de ea înșasi, ci mai degrabă cu propria-i neînțelegere asupra stării sale interioare. Ea nu știa de unde provin aceste sentimente perpetue de vinovăție, inadecvare și neputință. Asistând la aceste evenimente petrecute într-o viață anterioară, M. conchide că nu poate schimba cursul vieții, așa încât trebuie să ia viața așa cum este și să nu se facă vinovată de evenimente pe care nu le poate controla, mai ales de cele din trecut.

Dorind însă să o determine să avanseze în ceea ce privește modul său de a privi viața prin schimbarea atitudinii de resemnare și neputință, dr.G. o conduce spre *întâlnirea cu ghizii săi și cu barbatul care a fost în acea viață*, transmitându-i acestuia iertarea sa, iubirea necondiționată și acceptarea totală a ceea ce s-a întâmplat.

În continuare, dr.G. aplică secvențe de *terapie de iertare și iubire necondiționată*, ca și de rememorare a sentimentelor ce au însoțit unele momente frumoase din viața actuală, pentru optimizarea convingerilor conștiente și subconștiente în legătură cu manifestarea puterii personale și participarea la crearea propriei vieți. Într-un mod foarte subtil, dr.G. îi transmite clienței ideea că într-adevăr, trebuie să acceptăm tot ceea ce se întâmplă, căci nimic nu este lipsit de sens, dar pe de altă parte, calitatea gândurilor noastre este cea care ne determină experiențele, iar alegând să gândim pozitiv, ne menținem departe de dramele cotidiene și starea de adânc conflict interior în care cei mai mulți oameni se află de obicei.

Clienței i se dau sugestii de pozitivitate, prin ancorarea într-un viitor în care potențialul său maxim, varianta cea mai bună a vieții curente care se poate manifesta plenar. Întreaga claritate și energie a acelei variante sunt aduse în momentul prezent și descărcate în subconștient.

*Dr.G. continuă cu succes să lucreze cu M., ducând mai departe programul de transformare prin optimizarea a convingerilor conștiente și subconștiente.*

➤ **Interpretarea simbolisticii și a imageriei prezente în regresie, prin redarea conținutului transmis de clienta sub forma unui monolog al sufletului sau-purtător de informație subconștientă**

“Viața este pentru mine o luptă [*costumație de războinic primitiv*] și mă simt aspră, nefeminină [*barbat*] și obosită [*batran*], așa cum este de obicei mintea conștientă, nivelul mental pur funcțional al existenței. Obosită și singură. Casa sufletului meu este pustie și saracicioasă [*goala, pamant pe jos*]. Nu este nimeni cu mine pentru că nu accept pe nimeni.

Traiesc in pustiu [*lan de iarba uscata*], viata s-a dus, a trecut pe langa mine si eu nu am intreprins nimic. Muncesc, dar o fac mecanic, nu sunt implicata ca suflet in ceea ce fac. Ghidul meu spiritual - Sinele meu superior [*caine*] ma sprijina si ma pazeste, dar Sinele fals-ego-ul e indaratnic, pare ca nu intelege nimic [bou].

Desi oamenii imi sunt aproape, eu nu pot comunica cu ei, pentru ca nu sunt ca ei. Am si eu posibilitatea, potentialitatea de a avea propria familie, dar am ingropat aceasta varianta in propria-mi fiinta, alegand sa ma plasez in exteriorul Sinelui meu real si sa actionez de acolo, din exterior, in loc sa ma centrez pe ceea ce sunt cu adevarat si sa manifest abundenta si iubirea [*familia moarta in casa*].

Pur si simplu nu stiu cum s-a intamplat acest lucru, cum a fost posibil sa nu fiu constienta de faptul ca am iesit din mine insami, ca m-am mutat in afara mea, ignorand iubirea care se afla in interior [*Nu intelege cum de nu a auzit ca in casa s-a intamplat ceva*].

Parca ceva exterior mie a distrus ce se petrece inaintea. Este un curent de negativitate, de negare a vietii, ca un foc care parjoleste totul in jur. Si ceilalti oameni trec prin acelasi lucru, cu totii suntem atacati de acest mod de a privi viata, dar unii il ignora si reusesc sa traiasca impreuna cu ceilalti, sa fie impreuna si sa se bucure [*satenii cumsecade, care si ei au fost poate atacati*].

Dupa moarte inasa, suntem cu totii. Imi place sa fiu impreuna cu ceilalti, sa fiu relaxata si prietenoasa. Acolo este pace si prietenie, suntem cu totii aceeasi entitate [*suflete care urca, rau, curent*] si ne intoarcem cu adevarat acasa, la casa noastra reala [*isi doreste o casa*].

Stiu ce suntem, inteleg ce suntem dincolo de aspectul fizic, dar inca nu stiu daca avem vreo putere asupra vietii noastre. Cred ca avem si incep sa vad ca ar fi ceva de facut. Pana atunci, accept ceea ce este si vreau sa inteleg mai mult.”

Nota: “De aceea mananc, pentru ca nu vreau sa ma uit in interior, mi-e teama ca este gol inaintea, ca am pierdut totul si atunci construiesc in afara, incerc sa ma extind in afara, acoperind golul interior cu mancare.”

## **Transcriptul sedinței**

*Dr.G. îi induce clienței tranșa hipnotică prin metoda relaxării progresive cu Lumina. Urmează dialogul purtat sub hipnoză, după adăncirea clienței în starea respectivă:*

(dr.G.) - Uita-te la zona capului și la partea superioară a corpului. Ai spune că ai păr mediu, scurt, lung și ce culoare este?

(M.) - Este lung și alb. Sunt băiat.

(dr.G.) - Alb ai spus?

(M.) - Da.

(dr.G.) - Continuă să te concentrezi acolo și – uitându-te în jurul tău – ai spune că ești afară sau înaintea?

(M.) - Este o încăpere cu pământ...

(dr.G.) - Ai spune că ești singur acolo sau mai sunt și alți oameni?

(M.) - Nu, sunt singură.

(dr.G.) - Cam ce vârstă ai spune că ai?

(M.) - Vreo 80, poate 70.

(dr.G.) - Și ce faci în acea încăpere?

(M.) - Stau. Nu e nimic în jurul meu.



(dr.G.) -Si cum te simti acolo?

(M.) -Putin singura, dar sunt bine. Uneori sunt trista.

(dr.G.) -Si de ce ai spune ca simti acel sentiment uneori?

(M.) -Ca sunt singur.

(dr.G.) -Esti singur chiar acum sau ai spune ca ai o familie? Sau nu ai?

(M.) -Simt ca si cum as fi singur pe lume.

(dr.G.) -Ti se pare ca acea incapere in care stai iti este familiara, acolo este casa ta, locul tau, sau nu?

(M.) -Parca as locui acolo, dar nu sunt multe in camera, in casa. Dar ma simt ca acasa.

(dr.G.) -Bun. Si deci nu mai locuieste nimeni altcineva cu tine acolo?

(M.) -Nu.

(dr.G.) -Asa a fost dintotdeauna sau nu?

(M.) -Nu sunt sigura.

(dr.G.) -Si de ce ai spune ca esti singur? Ce s-a intamplat de esti singur?

(M.) -Nu stiu...am fost abandonat sau renegat...nu stiu sigur.

(dr.G.) -Poti sa mergi?

(M.) -Da. Sunt destul de bine cladit si puternic.

(dr.G.) -Cum arata acea casa, acel camin? Cum arata pe dinafara?

(M.) -Ca o coliba de chirpici cu paie.

(dr.G.) -Si daca te uiti in jurul colibei, mai sunt si alte cladiri de genul acesta?

(M.) -Nu.

(dr.G.) -Ce detalii geografice observi daca te uiti in jur?

(M.) -Campuri. Un camp asa, cu iarba uscata sau grau galben, mai uscat. Si am unelte de lucrat pamantul pe langa casa.

(dr.G.) -Ai si animale sau doar lucrezi pamantul?

(M.) -Cred ca am un caine si un bou. Nu ii vad, dar stiu.

(dr.G.) -Si daca mergi, exista vreo asezare in apropiere? Ai fost vreodata plecat de acolo?

(M.) -Exista mai departe ca un sat. Exista. Dar nu sunt prietena cu ei.

(dr.G.) -Chiar daca stai acolo, departe, de ce ai zice ca ai ales sa stai acolo si sa nu te conectezi cu ei?

(M.) -Pentru ca e ceva care imi apasa sufletul, cred ca legat de familia mea si cred ca de copii.

(dr.G.) -Daaa...

(M.) -Se pare ca sunt singur, nu am familie, nu stiu ce s-a intamplat cu ei.

(dr.G.) -Conecteaza-te la sinele superior sa iti arate ce s-a intamplat cu ei, de esti singur. Ti se pare ca ai avut candva familie?

(M.) -Da.

(dr.G.) -Cine ai spune ca ar fi fost membrii familiei? Ai avut sotie, copii sau ce ai avut?

(M.) -O sotie si doi baieti.

(dr.G.) -Da...Si ce s-a intamplat cu ei?

(M.) -Eu eram fericit...

(dr.G.) -Daaa...

(M.) -Sa am o familie frumoasa.

(dr.G.) -Daaa...

(M.) -Nu stiu ce s-a intamplat, dar ii vad jucandu-se...sotia fericita...baietii fericiti...razand.

(dr.G.) -Stai concentrata acolo, ca ti se va arata ce s-a intamplat si descrie-mi pas cu pas ce observi, pe masura ce ti se arata.

(M.).....

(dr.G.) -Voi Numara de la 1 la 3 si cand voi ajunge la 3, du-te la momentul care a dus la faptul ca tu ai ramas singur. Du-te inapoi in timp la acel moment al vietii tale:

1-Du-te la acel moment al vietii tale, care a dus la faptul ca esti singur;

2-Esti la jumatatea drumului si

3- Esti acolo, conectat complet cu acea situatie.

Din nou, uita-te la picioarele tale. Conecteaza-te la cum arata picioarele tale si la cum esti imbracat, cum arati. Si cand esti gata, descrie-mi ce observi. Ai spune ca esti incaltat sau desculț?

(M.) -Sunt numai imbracat.

(dr.G.) -Da. Cam ce varsta ai spune ca ai?

(M.) -41.

(dr.G.) -Si daca te uiti in jurul tau, ai spune ca esti undeva inaintu sau afara?

(M.) -Afara, in jurul casei.

(dr.G.) -Si ce observi acolo, in jurul casei? Ai spune ca esti singur sau sunt si altii acolo?

(M.) -Familia mea, familia e in casa, cred. Nu stiu, cred ca s-a intamplat ceva in casa, ca n-am putut sa ii ajut. Nu stiu daca e un incendiu sau...nu sunt sigura, se intampla ceva si nu pot sa ajut.

(dr.G.) -Ce ai spune ca s-a intamplat, daca ar fi sa iti dai cu parerea?

(M.) -Nu e incendiu, e altceva.

(dr.G.) -Ce ai spune ca e? Imagineaza-ti ca ai sti ce e.

(M.) -Ca si cum cineva le-ar face rau. Dar nu cred ca in momentul asta stiu ca cineva le face rau.

(dr.G.) -Daaa...

(M.) -Nu vad sau nu mi-am dat seama ca cineva din afara a venit in casa.

(dr.G.) -Cati ani ai spune ca au baietii?

(M.) -Cred ca sunt intre 10 si 15 ani.

(dr.G.) -Continua sa stai concentrat acolo si sa imi descrii pe masura ce iti dai seama ce se intampla.

(M.) -Nu-mi dau seama cum de n-am auzit, ca si cum cineva a invadat satul, nu numai casa mea, dar nu am auzit sau...nu stiu.

(dr.G.) -Daaa...

(M.) -Nu e ca si cum am fost speriat sau m-a retinut cineva, n-am auzit.

(dr.G.) -Da...Si cand ti-ai dat seama?

(M.) -Intru in casa si e liniste, ii tot chem si nu raspund. Cand intru in camera ii vad si pe ei si pe sotie, morti.

(dr.G.) -Si de atunci consideri tu ca ai ales sa ramai singur?

(M.) -Ma simt vinovat. Si furios, pe mine, pe situatie si pe ce s-a intamplat.

(dr.G.) -Da...Acum voi numara de la 1 la 3 si cand voi ajunge la 3, du-te la ultimele momente ale acelei vietii, ca sa treci prin ultimele clipe si sa vezi ce se intampla dupa ce corpul fizic se detaseaza, te detasezi de el:

1-Du-te catre ultimele momente ale acelei vietii;

2-Esti la jumatatea drumului si

3-Esti acolo, in ultimele clipe ale acelei vietii.

Uita-te din nou la picioarele tale, uita-te catre partea superioara a corpului. Conecteaza-te profund cu acele clipe si cu tine insati. Si cand esti gata, te rog descrie-mi ce observi despre picioarele tale si despre imbracaminte. Porti incaltari sau nu?

(M.) -Sunt incaltat...

(dr.G.) -Daaa..

(M.) -Doar ca e un pat de pamant. Am doua-trei persoane in jur si sunt impacat cu mine.

(dr.G.) -Continua sa stai acolo si sa vezi ce se intampla pe masura ce te eliberezi de corp si descrie-mi pas cu pas ce observi, ce simti, ce vezi, ce realizezi.

(M.) -N-am simtit o...E ca si cum as fi, nu ma simt in corp, dar nu simt nici o diferenta, ca si cum as trai. Ma uit la mine si la cei din jur, dar nu e ca si cum n-as mai fi sau...Nu stiu cum sa explic.

(dr.G.) -Daaa...

(M.) -Ca si cum sunt, dar nu mai sunt in corpul acela si ma uit la cei din jur si sunt impacat. Cred ca am facut pace cu mine inainte. Si am iesit din coliba mea si ma mai uit o data, asa, in jur...

(dr.G.) -Daaa...

(M.) -Si ma indrept, dar nu stiu incotro.

(dr.G.) -Continua sa stai conectata acolo.

(M.) -As vrea sa ma duc la anumite persoane, dar in acelasi timp stiu ca am de dus in alta parte si parca sunt atrasa de ceva. Ca de o putere asa si ma las dusa de val, da'n sus. Si mai sunt persoane care se duc asa, in sus, care plutesc. Cam multi de fapt. Si e asa, ca un curent de suflete. Da' sunt de treaba si suntem prietenosi...da.

(dr.G.) -Si cum te simti acum?

(M.) -O stare de pace, de liniste, de multumire, dar nu stiu de ce multumire.

(dr.G.) -Continua sa stai concentrata acolo. Uitandu-te la tine, cum ai zice ca arati?

(M.) -As zice ca stiu ca sunt tanar, dar parca de fapt nu am corp uman, bine, nici animal,...nu stiu ce sunt. Da, parca sunt un tanar, dar nu am corp fizic.

(dr.G.) -Si cum te duci acolo, in sus, ce observi in afara de celelalte suflete?

(M.) -E frumos. Ca si cum ar fi asa, ca din avion, se vede multa apa, se vede verdeata. Multa apa, e o apa curgatoare, ca un rau. Dar nu stiu cum e raul asta, deasupra a tot. Jos e o cascada in sus. Adica jos e un peisaj frumos si un rau care se duce asa...Nu vorbesc cu cei din jur, dar stiu ca se duc in aceeasi directie, plutesc pe apa sau...nu stiu. Dar nu sunt in ceva, nu stiu cum stau pe apa.

(dr.G.) -Si daca te gandesti la viata aceasta pe care tocmai ai revazut-o, vezi vreo conexiune cu viata ta umana prezenta? Vezi vreo paralela?

(M.) -Stiu ca si acum sunt singuratica. Imi place sa fiu singura si sa fiu departe de ceilalti, izolata. Dar nu stiu daca imi place, imi place [*mai degraba*] sa am lume in jur, dar ma simt neintelesa. Asa ca imi e mai bine doar cu mine.

(dr.G.) -Ce alte caracteristici ale personalitatii din acea viata observi ca ai si in viata aceasta?

(M.) -In trecut am avut aceeasi stare de...ma simteam vinovata pentru multe chestii sau ca am tendinta sa stau deoparte pentru ca simt ca nu sunt suficient de buna sau...ca pot rani sau ca as vrea sa ajut mai mult si simt ca nu pot sa fac suficient.

(dr.G.) -De ce crezi ca a fost important sa vezi acea viata?

(M.) -Ca sa imi dau seama ca nu am putere asupra altora, ca nu pot schimba cursul vietii, adica multe evenimente nu am control asupra lor. Sau ca trebuie sa invat sa iert, sa trec peste.

(dr.G.) -Ce altceva crezi ca ai de invatat de acolo, pentru a aplica si in viata curenta?

(M.) -Sa fac pace cu mine, sa invat sa apreciez ce am, sa nu ma mai fac accountable pentru chestii din trecut care nu au depins de mine.

(dr.G.) -Acum esti acolo, cu norul acela de suflete, sau unde esti?

(M.) -Am terminat, am plecat, intr-o lume asa, de basm.

(dr.G.) -Ai putea sa iti chemi ghizii spirituali? Chiar daca nu ii percepi, ei tot sunt acolo. Da, stai concentrata, cheama-i mental si vezi daca ii percepi cumva.

Iar acum, imagineaza-ti versiunea ta din acea viata, acel om care ai fost, acel barbat, imagineaza-ti-l in fata ta, acum. Ce crezi ca ar trebui sa faci pentru a ajunge la pace cu acea via ta, pentru a nu mai fi influentata in nici un fel neplacut de acea viata?

(M.) -Nu sunt sigura ce ar trebui sa ii zic.

(dr.G.) -Crezi ca ar trebui sa faci ceva?

(M.) -Sa ii zic ceva lui sau sa fac eu ceva?

(dr.G.) -Legat de el. Ce ai zice ca ar trebui sa faci pentru a aduce la pace totul?

(M.) -Sa ma rog.

(dr.G.) -De exemplu, daca consideri ca ar fi bine sa ii spui ceva. Poti sa ii spui, fie in mintea ta, fie cu voce tare, cum vorbești.

(M.) -Interesanta experienta pe care a avut-o pentru a invata si a creste spiritual, dar daca e sa o aplic la ce trebuie sa invat astazi, nu stiu exact sa fac puntea, dar ii zic ca a fost doar o trecere care l-a ajutat sa creasca spiritual.

(dr.G.) -Ce ai zice, ai vrea sa il ierti pe el, acel aspect al tau?

(M.) -Da, absolut.

### **Tehnici transformationale si optimizarea gandirii**

(Dr.G.) -Atunci spune-i lucrul asta si spune-i sa se ierte si el pe el insusi, iarta-te si tu pe tine pentru acea experienta, pentru acea viata, pentru faptul ca nu ai avut ce face.

Pentru ca tu esti el, el este tu. Poti sa-i trimiti iubire si iertare din ochii tai in ochii lui, din inima ta in inima lui, pana cand ii vezi corpul stralucind in iubirea ta, scaldat in iertarea ta.

Uneori, trebuie sa acceptam situatiile asa cum sunt si sa alegem sa ne iubim neconditionat, oricum, indiferent de ce se intampla, pentru ca doar iubirea neconditionata vindeca totul.

Si cand ii vezi corpul plin de iubirea si iertarea ta, imbratiseaza-l, devino una cu acel aspect al tau. Devino una cu el si poti sa creezi acum o poza reprezentativa a acelei vietii. Vezi-o in fata ta acum: o poza reprezentativa a acelei vietii si inund-o cu iubirea ta si scrie pe ea: 'A fost o oportunitate de a practica iubirea neconditionata si acceptarea a ceea ce se intampla, o oportunitate de a progresa ca si constiinta.' Fa acea imagine stralucitoare, frumoasa si placuta si las-o sa se dizolve pe fundal. Astfel incat acea viata sa te influenteze numai in mod pozitiv din acest moment. Alege sa te iubesti pe tine neconditionat si sa nu mai porti poverile nici unor alte vietii ale trecutului, sa te ierti pentru ce s-a intamplat si sa accepti lucrurile asa cum sunt. Iar in viata actuala sa faci acelasi lucru:

Sa te iubesti pe tine neconditionat, sa creezi o relatie superba cu tine insati, sa te tratezi cu rabdare si intelegere, sa ai grija de tine din toate punctele de vedere, sa-ti faci timp pentru tine, sa lucrezi la relatia cu tine insati, sa ai incredere in cine esti, sa te lasi ghidata de cine esti si sa fii recunoscatoare ca esti o extensie a Divinitatii, sa ai incredere deplina in Divinitatea din tine si sa functionezi din programul de gandire pe care il ai la toate nivelele gandirii tale, care sunt in aliniere cu Divinitatea din tine. Sa te identifici complet cu acel program pozitiv de gandire in orice situatie, stiind ca ai tot ce iti trebuie in constiinta ta, pentru a-ti crea viata pe care ti-o doresti, pentru a ti-o accesa, pentru ca exista deja acea versiune a vietii tale. Trebuie doar sa o accesezi si sa o activezi cu energia ta.

## **Ancorarea in viitor**

Iar acum, vezi-te in imaginatia ta exact asa cum iti doresti sa fii, vezi-ti exact viata pe care ti-o doresti, vezi-te fericita. Vezi-te in imaginatia ta exact asa cum vrei sa fii: fericita, linistita si impacata cu tine insati, facand ceea ce-ti place sa faci si traird o viata abundenta din ceea ce-ti place sa faci. Vezi-te asa cum vrei sa fii, fericita si relaxata, incantata de viata, indragostita de viata, avand o relatie extraordinara cu sufletul tau, cu Eu-l tau superior si cu Divinitatea. Vezi-te progresand si evoluand, devenind un canal tot mai pur pentru Eu-l tau superior si pentru Divinitate, astfel incat sa fii energia care constant trece prin tine si inunda toate aspectele vietii tale.

Creeaza acea imagine a versiunii ideale a vietii tale, in care sa intalnesti persoana potrivita pentru tine, o persoana care sa fie potrivita pentru tine din toate punctele de vedere, si uman, si spiritual si sufletesc. Imagineaza-te avand acea relatie in viata ta, o relatie armonioasa si implinita de cooperare, de ajutor reciproc. Aduga toate detaliile acelei relatii in imaginatia ta, tot ce vrei sa experimentezi in acea relatie. Vezi-te avand familia ta, daca doresti copiii tai, vezi-te avand o viata foarte interesanta, confortabila si armonioasa cu toti si cu toate, inconjurata fiind de prieteni buni, de suflete pozitive si conectate cu Divinitatea.

Aduga toate detaliile vietii profesionale, spirituale, familiale pe care doresti sa le traiesti. Vezi-te implinindu-ti toate visele, toate telurile, traird la nivel de sentiment toata viata pe care vrei sa o traiesti, avand energia chi care sa treaca prin tine constant si sa radieze prin tine, ajutandu-i si pe altii sa se ridice si sa evolueze.

Vezi-te exact asa cum vrei sa fii, simtindu-te asa cum vrei sa te simti, libera din toate punctele de vedere, stand pe picioarele tale, fiind stapanul vietii tale. Fa in imaginatia ta aceasta imagine mare, de marime naturala, fa-i culorile vibrante si frumoase, sunetele armonioase. Fa imaginea stralucitoare, adu-o aproape de tine si langa acea imagine a ta vezi imaginea ta de pana acum, cu dificultatile pe care le-ai avut si fa acea imagine alb-negru, fa-o mica, indeparteaz-o de tine si da-i un sonor hilar, ca si cum ar fi vocea Ratoiiului Donald din desene animate. Si lasa acea imagine sa dizolve pe fundal. Nu este cine esti tu cu adevarat, este imaginea Eu-lui fals pe care l-ai avut in acea realitate.

Concentreaza-din nou pe acea imagine superba a potentialului tau, a Eu-lui adevarat. Uita-te ce sentimente ai, ce faci, ce viata armonioasa si fericita ai si in imaginatia ta intra in acea versiune a vietii tale, calca in acea imagine a ta. Devino una cu acea versiune a ta care experimenteaza acea versiune superba a vietii tale. Devino una cu ea, imagineaza-ti ca vezi prin ochii acelei versiuni a ta toate detaliile acelei vietii superbe. Imagineaza-ti ca gandesti acele ganduri pozitive si frumoase si in aliniere cu Eu-l tau superior, imagineaza-ti ca faci toate lucrurile, ca experimentezi toate acele situatii si trairi si lasa-te sa simti ca e superb sa ai acele sentimente minunate in fiecare moment al vietii tale, sa simti fericire si iubire si bunastare in fiecare moment, pentru tine si pentru toti cei din jur. Dubleaza acele sentimente in intensitate, dubleaza-le din nou, lasa-le sa creasca in interiorul tau, sa devina energia care constant trece prin tine si in viata ta de zi cu zi incearca sa functionezi din acel program de gandire, ca si cum ai avea tot ce iti doresti, ca si cum ai fi deja in acea versiune a vietii tale.

Dubleaza-ti din nou acele sentimente minunate si pentru o clipa du-te inapoi in timp, in viata si aminteste-ti un moment in care ai obtinut un lucru extraordinar, ai realizat un lucru minunat, in care te-ai simtit foarte puternica, ai simtit ca poti sa realizezi orice.

Du-te in urma in viata ta intr-o clipa in care ai simtit ca ai acea realizare extraordinara. Du-te in sentimentul de atunci si adauga-l peste sentimentele pe care deja le simti, lasa-le pe toate sa

creasca in intensitate. Iar acum du-te intr-un moment din viata ta in care te-ai simtit foarte protejata si iubita si in siguranta, cand totul era perfect si lasa-te sa te conectezi si la acele sentimente. Deschide-te acelor sentimente si lasa acele vibratii superbe sa treaca prin tine. Alege in fiecare zi sa le lasi sa fie vibratia care trece prin tine.

Iar acum voi numara de la 1 la 5 si intoarce-te aducandu-ti toate acele sentimente, stiind ca depinde doar de tine ce sentimente perpetuezi in fiecare clipa, ca nimic ce este in afara nu are nici o putere asupra ta, ca doar tu, prin calitatea gandurilor pe care alegi sa le perpetuezi in mintea ta, determini ce fel de ganduri si sentimente creezi:

1-Intoarce-te inapoi catre corpul fizic;

2-Intoarce-te in corp;

3-Incet, incepe sa-ti deschizi ochii;

4-Alegand pozitivitatea in orice situatie

5-Descide ochii si intoarce-te complet.

Poti sa iti misti corpul acum. Felicitari, te-ai descurcat foarte bine.

— — — — ∞ — — — —