

zrcalo@vjesnik.hr

# PSIHO REGRESOTERAPIJA PUTOVANJE U PROŠLI ŽIVOT

Uplatili ste skupo putovanje u Keniju, ali ste po dolasku u Nairobi osjetili blagu jezu. Jeza se povećavala svaki put kada ste prošli pored noako posve obične uličice. Nekako ste izdržali boravak ondje, pokušavajući što je moguće više uživati u safarijima, ali iako se niste bojali životinja u divljini, i na samu pomisao na onu uličicu oblijeva vas je hladan znoj... Nakon sličnih iskustava mnogi ljudi, u nemogućnosti da si objasne neobičan osjećaj koji ih je obuzeo u određenoj situaciji ili na određenom mjestu, potraže pomoć regresoterapeuta. Zrinka Jančić registrirani je terapeut za regresiju, a o svojoj je originalnoj metodi napisala i knjigu »Put u prošle živote - cjelovit vodič kroz nehipnotičku regresiju za terapeute«.

## NEHIPNOTIČKA METODA

»Riječ je o nehipnotičkoj metodi regresije u prošle živote, odnosno dovođenju klijenta u stanje blisko onome pred san kada se može doprijeti do dijela svijesti u kojemu um ne blokira nesvesne sadržaje«, kaže naša sugovornica. Terapeutska moć regresije, bez obzira na to smatra li je netko istinskim putovanjem u prošle živote ili samo istraživanjem različitih razina svijesti, u tome je što nam pomaže spoznati, razumjeti, suočiti se i prema mogućnosti i nadvladati zarobljene emocije koje sa sobom nosimo iz bivših života. »Kod mladih klijenata koji pate od straha, tjeskobe, frustriranosti ili osjećaja žrtve često je otkrivanje nasilne smrti u nekome od prošlih života«, objašnjava Jančić i dodaje kako je pročišćavanje takvih emocija u terapeutskom smislu vrlo korisno. Tako se naime emocija više neće vratiti potaknuta nekim događajem ili

■ Spoznajom o ranijoj inkarnaciji ili, jednostavno, drugoj razini svijesti, pročistit ćemo zarobljene emocije i osjećati se bolje



Zrinka Jančić

situacijom. Terapija traje dva sata i za to vrijeme klijent leži s povezom na očima. Ponajprije slijedi opuštanje, potom vizualizacija, povratak u dva ili tri prošla života, prolazak kroz smrt, razgovor s unutaršnjim vodičem ili višim ja te na koncu pročišćavanje s anđelima ili dupinima. »Samo takva metoda je sigurna«, kaže Jančić. Dodaje i kako je jedna od vrlo važnih i korisnih faza seanse razgovor s unutaršnjim vodičem ili višim ja, koji nam može dati vrlo korisne savjete o svakodnevnim stvarima, a riječ je zapravo o istinskoj komunikaciji sa samim sobom. To je ujedno i jedini dio seanse koji se može naučiti, te ga samostalno izvoditi 'u kućnoj radinosti'. Ono što možemo vidjeti ili doživjeti regresijom u prošle živote vrlo je detaljno i slikovito. To su detalji na odjeći, okolina, što tko jede, a moguće je osjetiti i mirise. Tu su

## KADA I KOLIKO

Regresoterapija je namijenjena svima, a indikacije su strahovi, fobije, ciklička ponavljanja nekih situacija koji postaju obrasci. Kontraindikacije su, doznajemo od Zrinke Jančić, shizofrenija ili PTSP, što zbog lijekova koji blokiraju nesvesno stanje, što zbog mogućnosti da se ne uzimaju li se lijekovi, izazvane slike dožive kao stvarnost. Postoje i osobe koje u podsvijesti blokiraju nesvesne sadržaje, a ima i onih koji zbog ozljeda glave nisu u stanju vizualizirati. Osobe s jakim egom imaju također otpor otpuštanju kontrole. »No tome se otporu treba suprotstaviti, jer regresija uvelike obogaćuje život i proširuje um, a time i kreativnost te duhovni razvoj«, zaključuje naša sugovornica. Čuvati se treba nadriaterapeuta, koji često nude da za klijenta sami pođu u regresiju te ne žele opisati metodu prema kojoj rade, a izbjegavati treba i grupne terapije.

i emocije te psihičko stanje osobe koja smo nekada bili, a Jančić ističe da je posebno zanimljivo vidjeti kako ljudi reagiraju na doživljaj energije, snage ili emotivnosti suprotnoga spola, ako je primjerice bila riječ o ženi koja je prije bila muškarac ili obratno. »Kada shvate tu razliku, vrlo često im se poboljšaju odnosi s partnerom, jer počinju razumijevati zašto se netko ponaša kao muškarac ili kao žena«, kaže Jančić koja je i sama u prethodnim životima barem u tri navrata bila muškarac – rimski senator, indijanac pa i tibetanski budist. Uz to, dodaje i kako je otkrivanje spola u prethodnim životima katkada vrlo korisno u spoznavanju i eventualnoj terapiji transrodnih sklonosti, posebice u dječice.

## NEIZBJEŽNA NAPLATA

Zrinka Jančić trenutno priprema i novu knjigu »Tajna povijest zemlje skrivena u nesvesnom« - u kojoj će iznijeti iskustva ljudi koji u

regresijama opisuju drevne događaje koji sežu čak u doba pračovjeka ili u daleki svemir. »Jedna se žena tako u regresiji vidjela u liku bića nalik mravu, koje živi na drugoj planeti, a informacije ne prima posredovanjem mozga nego joj, poput paketa, putuju kralježnicom«, kaže naša sugovornica. »Ono što nosimo iz prethodnih života može znatno utjecati na ovaj. Tako neki ljudi zbog toga stalno osjećaju neku krivnju koju ne razumiju te će nakon regresije možda doživjeti katarzu«, kaže Jančić koja vjeruje da regresoterapija i prihvaćanje reinkarnacije kao takve ne donosi dobro samo pojedincima nego i čovječanstvu i globalnome miru. »Vjeruje li čovjek da će se ponovno roditi, sigurno će razmisliti i o onečišćenju zemlje ali i o mnogo čemu drugome lošem što čini. Svatko sa svojom košaricom kad-tad dođe na blagajnu«, uz osmijeh parafrazira naša sugovornica poznatu izreku.

■ Dženeta ČOKIĆ



Svakodnevni nas stres i problemi s kojima se suočavamo podsjećaju da život nije uvijek poput dana provedena na plaži. No znanstvenici su otkrili iznenađujuće jednostavne načine da sreći ponovno udemo u trag, a negativne emocije ostavimo za sobom. Mnogo je toga na što ne možemo utjecati, ali raspoloženje definitivno nije jedna od njih. »Imamo veliku kontrolu nad svojim raspoloženjima. Nismo robovi svojih gena i ne moramo čekati da netko drugi učini nešto dobro kako

bismo se mi bolje osjećali«, kaže William Fleeson, profesor psihologije koji je pokazao da ljudi čak mogu promijeniti i neke karakteristike osobnosti osnažujući svoj duh. Teorija pak psihologinje Sonje Lyubomirsky, prema kojoj je 50 posto našeg osjećaja sreće određeno genima, a samo 10 posto ovisi o životnim okolnostima također je dobra vijest. To znači da impresivnih 40 posto ovisi o našim dnevnim mislima i akcijama. Zbog takvih se brojki sigurno isplati poraditi na sebi. [Dž. Čokić]

Osigurajmo si bolje raspoloženje uz nekoliko jednostavnih postupaka

## USMJERAVANJE MISLI

Ideja da načinom razmišljanja možemo utjecati na osjećaje nije nova. Već je prije 2000 godina grčki filozof Epiktet govorio da nam ne smetaju događaji nego naš pogled na njih. Nekoliko je savjeta za kućnu uporabu:

**ZNATIŽELJA** Ljudi koje sve zanima skloniji su uživanju u svakom novom danu, pokazalo je istraživanje objavljeno u časopisu »Motivation And Emotion«. No samo promatranje nije dovoljno, važna je akcija, kaže profesor psihologije Todd Kashdan.

**BRZE MISLI** Otkako se zna da depresija »misli sporo«, za raspoloženje se uvijek predlaže misliti brzo. Istraživanje objavljeno u Psychological Science potvrdilo je da kad se brže čita raste osjećaj sreće, energija i kreativnost.

**ZAHVALNOST** Ta je osobina kao pokretač dobra raspoloženja potvrđena mnogim studijama, a istraživanje Sonje Lyubomirsky je pokazalo da je učinkovita samo ako se ne shvaća kao nametnuta.

**OKRENITE PLOČU** Kratko i jasno, odbacite negativne misli, savjetuje Domar. Još važnije, prestanite ih ponavljati, jer tako nužno vode u anksioznost. Osmislite svoje pozitivne mantre i što ih se češće prisjetite tijekom dana.

## ČOVJEK JE DRUŠTVENO BIĆE

Kad se sve čini loše, nadite se s prijateljem. »Sve što činimo za poboljšanje društvenosti sjajan je put do sreće«, kaže asistentica psihologije Elizabeth Dunn. U praksi to izgleda ovako:

**IZGOVORITE** Čak i ako ste introvertirani, kad nešto nekome povjerite osjećat ćete se bolje, pokazala je studija iz »Journal Of Personality And Social Psychology«.

**STRANAC OD POVJERENJA** Iako se to možda kosi s odgojem pa čak i hrabrošću, utječe na raspoloženje. »Snažna je socijalna norma da budemo ljubazni prema onima koje ne poznajemo, kako bismo ostavili dobar prvi dojam. A kad se tako ponašamo, i sami se počinjemo osjećati slično«, kaže Dunn.

**DOBRO JE ČINITI DOBRO** Američko je istraživanje pokazalo da nas i sitnice poput simbolična dara prijatelju mogu oraspoložiti. Za bolje rezultate, dobro činite svaki dan.

**IZBJEĞAVAJTE »PARAZITE«** Točnije, one koji vam krađu energiju. Ako to negdje nije moguće, primjerice na poslu, učinite sve da se u drugim područjima života okružite ljudima koji vas »pune«.

## NA POČETKU BIAŠE... ZDRAVLJE

Nije tajna da nas tjelovježba i zdrava prehrana čine bolje raspoloženim. Evo i kako:

**KRETANJE** »Brza desetominutna šetnja sve je što trebate za bolje raspoloženje. Bez imalo znoja«, kaže profesor psihologije Robert E Thayer. Oslobođanje serotonina i drugih neurotransmitera dobra raspoloženja u mozgu pomaže u eliminiranju stresa.

**DUBOKI UDAH** Ritmičko, nenatjecateljsko vježbanje uz kontrolirano disanje iz trbuha vodi do velike mentalne nagrade, tvrdi sportska psihologinja Kate Hays. Joga povećava razine tvari u mozgu povezanih sa srećom i smirenošću, a smanjuje razine kortizola, hormona povezana sa stresom.

**RIBA RIBI DAJE...** Omega-3 masne kiseline imaju izniman utjecaj na raspoloženje, kaže Andrew Weil, specijalizant integralne medicine. Čak i veći od antidepressiva, ako je vjerovati neovisnoj analizi koju je provelo američko psihijatrijsko udruženje.

**VODA JE LIJEK** Jednostavno je - dehidracija nas čini letargičnima, a voda podiže energiju.

## KAUČ



## SOS za javni nastup

■ Za govor pred publikom važni su sadržaj, jasnoća, skromnost i gestikulacija

Suvremeni poslovni svijet je nepredvidiv. Rijetki se poslovi danas svode na osmosatno sjednje u nekome uredu gdje nas cijeli radni vijek ne vidi i ne čuje nitko osim neposrednih kolega i izravnih nadređenih. Većina ih je danas izazov koji zahtijeva i posjedovanje i razvijanje raznih komunikacijskih vještina. Nije rijetkost da dodemo u situaciju da iznenada moramo održati neki javni govor, prezentaciju ili štogod drugo pred mnoštvom nepoznatih. »Upotrebljavajte razumljiv rječnik, izbjegavajte stručne riječi ili skraćenice koje slušatelji ne razumiju«, savjetuje prof. Mirela Španjol Marković iz konzultantske tvrtke Ciceron, dodajući kako pritom treba biti skroman i nastojati se prilagoditi očekivanjima i predznanju publike. Važna je i dobra priprema

te isprobavanje govora naglas kako bi se isplaniralo vrijeme. »Mislite na strukturu - neka govor ima uvod, argumentaciju i zaključak. Osvijestite govor tijela - gledajte u publiku i umjereno gestikulirajte rukama, a ako nemate power point prezentaciju, govor pripremite u natuknicama na karticama A6 formata. Ne pišite pripremu cijelim rečenicama«, kaže naša sugovornica i dodaje kako treba koristiti i efekte u retorici, odnosno efektan uvod, primjere, citate, humor i efektan završetak. »Mislite na korist koju publika ima od vašeg govora i naglasite je nekoliko puta tijekom govora. Ponovite osnovnu misao tri puta - u uvodu, argumentaciji i zaključku«, zaključuje kratki pregled najvažnijih napomena za uspješan javni nastup Mirela Španjol Marković. [Dž.Č.]