

# RAYMOND MOODY

## ŻYCIE PRZED ŻYCIEM

### Spis treści

Wstęp

#### I EKSPLOKACJE

1. Dziewięć nieznanych żywotów Raymonda Moody
2. Właściwości regresji w przeszłe życia . .

#### II ZASTOSOWANIE TERAPII REGRESJI

3. Uzdrawicielska moc regresji w przeszłe życia
4. Zbieżności przeszłych z obecnym życiem I

#### III ZNACZENIE REGRESJI - PRÓBY INTERPRETACJI

Czy regresje dowodzą życia przed życiem?

6. Nauki z przeszłości
7. Ukryte wspomnienia?
8. Czy przeszłe życia realizują nasz osobowy mit?

#### IV SAMOPOZNANIE

9. Zgłębianie doświadczeń przeszłego życia
10. Wnioski końcowe
11. Autohipnoza i samopoznanie

Instrukcja autohipnozy

Wstęp

Czy żyliśmy już kiedyś? Czy rodzimy się ponownie? Wiele osób, zarówno wierzących jak i niewierzących, jest przekonanych, że tak. Wyznawcy hinduizmu wierzą, że umieramy i powracamy

na ziemię w nieskończonym cyklu następujących po sobie śmierci i narodzin. Niektórzy uważają, że jeśli ktoś umiera obciążony grzechami, powraca jeszcze raz w postaci ludzkiej, otrzymując w ten sposób szansę oczyszczenia duszy. Hindusi wyznają zasadę „jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz”: zły człowiek wraca w następnym wcieleniu jako coś tak niegodnego jak, na przykład, owad.

Są tacy, którzy uważają, że mogą powracać do tych dawnych żywotów, kiedy tylko zechcą. Wierzą, że hipnoza uaktywnia te ośrodki mózgowe, które przechowują całość lub część wspomnień związanych z poprzednimi żywotami.

Proces docierania przy pomocy hipnozy do tych poprzednich żywotów nazywany jest „regresją w przeszłe życia”.

Bezpiecznie chyba będzie stwierdzić na wstępie, że dla większości ludzi regresja jest zwyczajną bzdurą. Łączą ją oni z wiarą w takie zjawiska jak konwergencja harmoniczna (mająca miejsce, kiedy planety ustawiają się w jednej linii, co ma wywoływać pojawienie się na ziemi pól energetycznych) czy leczenie chorób przy pomocy kryształów.

Między tymi zjawiskami (które sam zresztą uważam za bzdury) a regresją w przeszłe życia istnieją jednak znaczące różnice. Przede wszystkim podczas regresji normalne, zdrowe psychicznie osoby widzą obrazy, w których odnajdują siebie w mniej lub bardziej zamierzchłych czasach. Noszą w tych „widzeniach” ubiór charakterystyczny dla danej epoki, często słyszą wokół siebie rozmowy typowe dla owych czasów.

Nie wszystkim, którzy cofnęli się w czasie przypada w udziale żywot Krzysztofa Kolumba, Henryka VIII czy jakiegś innej postaci historycznej. Rzadko stają się osobami z rodziny królewskiej czy przedstawicielami elity. Przeważnie są to niewolnicy lub gladiatorzy, żołnierze lub chłopcy stajenni. Jednym słowem, są to zwykli ludzie wiodący zwyczajne życie, podobne do ich obecnej egzystencji. Wybitnych jednostek jest zaledwie garstka, a jeszcze mniejsza liczba doświadcza życia w zbytku i świetności.

O prawdziwości tych spostrzeżeń przekonują mnie lata praktyki psychiatrycznej.

Kiedy pracowałem jako psychoterapeuta ze zdrowymi psychicznie osobami, raz po raz zaskakiwały mnie opowieści pacjentów dotyczące zagadkowych przeżyć, kiedy zdawało im się, że przenoszą się w czasie i przestrzeni do jakiegś odległej krainy i rozpoznają tam siebie w osobach żyjących we wcześniejszych epokach historycznych.

Przeżycia takie przybierają zazwyczaj formę zmysłowych wrażeń, najczęściej wzrokowych, choć zdarza się też, że zahipnotyzowana osoba odbiera wrażenia słuchowe i zapachowe, niczego nie widząc. Pacjenci mają uczucie, że obrazy te łączą się z wydarzeniami, które miały miejsce przed ich narodzinami. Przy tym wrażenia te wydają się tak rzeczywiste, że pacjenci przekonani są, iż naprawdę cofnęli się w czasie.

Przez dłuższy czas zakładałem po prostu, że tych kilkanaście przypadków, napotkanych przeze mnie lub innych terapeutów, to tylko zaburzenia, wyraziste marzenia na jawie, niewarte poważnego badania.

Na tym pewnie sprawa by utknęła, gdybym nie opublikował książki *Życie po życiu*, poświęconej zjawiskom śmierci klinicznej. Wkrótce po jej ukazaniu się, otrzymałem setki listów od czytelników, z których większość opisywała swe doświadczenia u progu śmierci; wyraziste mistyczne przeżycia cudem odratowanych ludzi.

Ale w tych listach znalazły się również relacje na temat innych fascynujących duchowych i psychicznych przeżyć, włącznie z opisami wspomnień z poprzednich żywotów podobnych do tych, które napotkałem u pacjentów w trakcie psychoterapii. Niektóre z nich, jak poniżej przytoczony, były zdumiewające:

Po poddaniu się regresji znalazłam się jako dwunastoletnia dziewczynka w lesie nad brzegiem wody. Spostrzegłam, że mam ciemną skórę. Obok mnie, na posłaniu leżała kobieta, która była moją

babką. Umierała, a ja czułam się bardzo samotna.

Mogłam cofnąć się jeszcze bardziej, do czasu, kiedy miałam pięć lat. Nie odczuwałam obecności ojca w rodzinie, za to była przy mnie matka. Wokół nas mężczyźni z naszego plemienia wznosili domy z bali. Całe dnie spędzałam z kobietami, wyplatając kosze, zbierając pożywienie.

Nie wiem skąd, ale wiedziałam, że był tam również biały człowiek; chyba z opowieści mówiących o tym, jak biali przybysze wypędzili nas w inne miejsce.

Po śmierci babki stałam się odludkiem; żyłam sama w lesie. Kiedy miałam około dwudziestu lat złamałam sobie nogę i nie było przy mnie nikogo, kto by się mną zaopiekował. Patrzyłam, jak zmienia się kolor skóry na chorej nodze, aż wreszcie uświadomiłam sobie, że tak właśnie umarłam. Ta kobieta powiedziała mi, że jej przeżycia były tak wyraziste, jak niedawne wspomnienia. Potrafiła nawet odebrać zapach tamtego otoczenia.

Inna z kolei pacjentka znalazła się z ojcem na zatłoczonym targowisku.

Ubrani byliśmy w zgrzebne szaty. Wokół mnóstwo było koni i wozów. Zatrzymaliśmy się na targu niewolników, gdzie mój ojciec kupił kilku dla siebie.

Potem wróciłam do domu, w którym mieszkałam razem z ojcem. Był to ładny budynek, o grubych ścianach i z pięknymi meblami. Wyczuwałam, że jesteśmy bardzo bogaci.

Przesunęłam się w czasie. Miałam szesnaście lat i byłam zła na ojca. Chciał mnie skłonić do małżeństwa ze starszym mężczyzną, a ja się opierałam. Kipiałam wściekłością, a jednocześnie bałam się.

Postanowiłam uciec do „Nowego Świata”. Moja guwernantka wykradła dla mnie trochę pieniędzy, za które wykupiłam miejsce na statku płynącym przez ocean do Ameryki. Ale statek zatonął.

Widziałam wokół siebie przerażonych ludzi; wszyscy rozpaczliwie szukaliśmy możliwości ratunku. Potem zobaczyłam siebie, jak idę na dno.

Jak widać, przypadki te wykazują wiele podobieństw. W czasie typowej regresji pacjent przeżywa szereg zdarzeń odnoszących się, jak sądzi, do życia, które wiódł w dawniejszych czasach.

Choć obrazy te często mają związek z konfliktem psychologicznym lub kryzysem życiowym, czasem zdają się pojawiać bez żadnej widocznej przyczyny.

Z listów, jakie otrzymałem, wynika, że obrazy te występowały po odwiedzeniu przez piszącego jakiejś nowej okolicy; podobne spostrzeżenia zgłaszali pacjenci badani przeze mnie. Twierdzą oni, że swojskość otoczenia wywoływała w nich uczucie że, jak wyraził się jeden z korespondentów, „ściany te kryją w sobie wspomnienia”.

U wielu badanych, uczucie swojskości rodzi nostalgię. Często tęsknią oni za otoczeniem, które oglądali w czasie regresji. Czy w poprzednim życiu dobrze im się powodziło? Czy byli szczęśliwi? Bogaci czy biedni? Czy stanowili istotną część społeczności? Czy byli zaledwie przeciętnymi zjadaczami chleba? Tego typu pytania przychodzą zazwyczaj na myśl, kiedy otwarte zostaje nagle to okno w przeszłość. Dla wielu przeżycia te zwiastowały początek głębokich duchowych i psychicznych poszukiwań, które ostatecznie zaowocowały nowo nabytym poczuciem wewnętrznego spokoju i samopoznaniem.

## ODYSEJA DLA KAŻDEGO

W ostatnich latach doświadczenia przeszłego życia były szeroko omawiane w różnorodnych publikacjach. Między innymi Shirley MacLaine ma za sobą kilka tego rodzaju przeżyć, o których opowiada szczegółowo w swej książce *Out on a Limb*.

Jej relacje z „wypraw” w przeszłe życia — a także relacje wielu innych osób — u większości ludzi wywoływały uczucie, że mogą się tylko przysłuchiwać opowieściom o nadzwyczajnych podróżach odbywanych w trakcie seansów hipnotycznych i że dla nich te bramy percepcji pozostają zamknięte.

Ja również tak myślałem, dopóki dwa lata temu sam nie podjąłem wyprawy w krainę doświadczeń przeszłego życia, wymykającej się naukowemu opisowi, a jednocześnie podnoszącej na duchu.

Choć badaniu niezwykłych przeżyć innych ludzi poświęciłem większość praktyki, mnie osobiście nic tak niezwykłego wcześniej się nie przytrafiło.

Mimo że byłem obeznany z hipnozą, stosowałem ją jedynie przy uczeniu pacjentów techniki relaksu, pokonywania bólu, czy zerwania z nałogiem palenia. Nie sądziłem też, że sam jestem jakoś szczególnie podatny na hipnozę. Hipnoza była dla mnie sposobem na głębokie odprężenie, łatwe zasypianie i nic poza tym.

Ale te bramy percepcji otwały się przede mną w kwietniu 1986 roku, kiedy odwiedziłem na Florydzie moich przyjaciół — Johna Audette i Dianę Denholm. Diana jest profesorem psychologii klinicznej i od wielu lat przy użyciu hipnozy pomaga pacjentom zrzucić nadwagę, odzwyczajając się od palenia, pokonywać lęki i uczyć się relaksu.

Diana powiedziała mi, że raz po raz pacjent znajdujący się w stanie głębokiej hipnozy samorzutnie cofał się do, jak sam to określał, poprzedniego życia. Pierwsze tego typu zdarzenie sprawiło ją w zakłopotanie. Sądziła, że popełniła gdzieś błąd, albo że pacjent cierpi na rozszczepienie osobowości.

Kiedy zjawisko to powtarzało się, wyprawy w daleką przeszłość przestały budzić w niej lęk — szybko zastąpiony przez ciekawość — aż w końcu Diana sama nauczyła się wywoływać regresję w przeszłe życia. Obecnie stosowała ją jako narzędzie terapeutyczne. Twierdziła, że to „spojrzenie w przeszłość” umożliwia pacjentom badanie własnych problemów.

Przyjąłem to sceptycznie. Jak większość moich kolegów po fachu, nie wierzyłem w prawdziwość hipnotycznych podróży w czasie.

Nie spierając się Diana zaproponowała, że mnie zahipnotyzuje. Tak się też stało. Tego samego popołudnia, pod jej cierpliwym nadzorem, pogrążyłem się w głębokim hipnotycznym transie i przeżyłem coś doprawdy zdumiewającego: trzymające w napięciu, poruszające do głębi, wprowadzające w zakłopotanie, ale w ostatecznym rozrachunku uspokajające i dodające ducha przeżycie.

## ZGŁĘBIANIE TAJEMNICY

To, co się wydarzyło okazało się początkiem fascynującego dwuletniego programu badawczego, w trakcie którego poddałem się wielokrotnie regresjom w przeszłe życia, a kilkudziesięciu innym osobom umożliwiłem osobiste przeżycie takich wypraw.

W trakcie moich poszukiwań doszedłem do przekonania, że niemal każdy może doświadczać tych dramatycznych podróży w czasie. Trzeba jedynie cierpliwości i chęci uwierzenia, że wiele jest jeszcze niewiadomych, związanych z ludzkim umysłem a zwłaszcza z tą nie-zwykłą dziedziną, w której wydaje się on komunikować z samym sobą. W tym aspekcie nasz umysł pozostaje jak dotąd zagadką, ale właśnie on tworzy w każdym z nas mity osobowe, kształtując nasz obraz i sprawiając, że jesteśmy tym, kim jesteśmy.

Znawca mitów John Campbell napisał: „Reinkarnacją sugeruje, że jesteśmy czymś więcej, niż nam się zdaje. W. naszej jaźni istnieją wymiary, potencjał do realizacji i świadomość, które pomijamy tworząc własne o sobie wyobrażenie. Nasze życie ma głębszy i szerszy aspekt, niż skłonni jesteśmy sądzić. Żyjemy zaledwie znikomym przedsmakiem tego, co w rzeczywistości w nas się kryje, co daje nam życie, głębię i rozmach. Ale można żyć zgodnie z tą głębią. Kiedy raz się tego doświadczy, okazuje się nagle, że o tym właśnie mówią wszystkie religie.”

## WIĘCEJ PYTAŃ NIŻ ODPOWIEDZI

Badania moje mogą okazać się pomocne w poszukiwaniu własnej tożsamości. Regresja w przeszłe życie z pewnością pomogła i mnie. Dzięki niej mogłem lepiej zrozumieć, dlaczego reaguję tak a nie inaczej na pewne wydarzenia, sytuacje, a nawet obrazy. Regresje były dla mnie użytecznym sposobem do głębszego zrozumienia samego siebie.

Ale powinienem Państwa przestrzec, że podobnie jak we mnie, doświadczenia te mogą wzbudzić w

was wiele pytań. Mnie to nie przeszkadza. Mimo wątpliwości, regresje wyostrzyły moją wewnętrzną świadomość, otwały przede mną możliwości, o jakich nie śniłem.

Kolejne słowo przestrogi: łatwo pokusić się o wniosek, że te żywe doświadczenia są dowodem na reinkarnację. Mimo iż nie potrafię dowieść, że tak nie jest, nie wierzę, żeby mogły stanowić taki dowód. Jak się wkrótce okaże, zaproponowałem prostsze wytłumaczenie, które mnie samego zadowala i które można wypróbować na sobie.

Najciekawszym chyba aspektem regresji w przeszłe życie jest to, że można z niej wyciągać własne wnioski i używać tych doświadczeń w dowolny sposób. Mogą stanowić cenne narzędzie samopoznania i rozwiązywania problemów psychicznych, a także osiągnięcia tak nieuchwytnego spokoju ducha.

Jak powiedział pewien mądry lekarz: „Wszyscy stanowimy dla siebie pole do eksperymentu. Możemy wykorzystywać rezultaty swoich doświadczeń w sposób dowolny.”

Chciałbym powiedzieć kilka słów na temat, jak zostały zebrane omawiane w tej książce przypadki: regresja hipnotyczna to czasochłonny zabieg, wymagający wielu pytań ze strony terapeuty.

Przypomina to w pewien sposób opowiadanie o dniu pełnym wrażeń. Słuchacz zadaje wiele pytań o konkrety: o ciekawe szczegóły rozmów, reakcje na wydarzenia, opisy otoczenia. Tak właśnie wygląda regresja hipnotyczna: ciąg żmudnych pytań terapeuty oraz odpowiedzi pacjenta w stanie głębokiej hipnozy.

Fragment zapisu regresji jednego z moich pacjentów przedstawia się następująco:

Pacjent: Jestem ubrany w białą szatę.

Terapeuta: Czy widzisz wokół siebie jakichś ludzi?

Pacjent: Tak, widzę.

Terapeuta: Jak są ubrani?

Pacjent: W białe szaty, jak ja.

Terapeuta: Co ci ludzie robią?

Pacjent: Zebrali się wokół kamiennego muru w centrum miasta. Wszyscy mają wielkie naczynia, jakiś mężczyzna za—nurza coś w rodzaju wiadra w otwór i nabiera wodę. Napęlnia ich naczynia.

Terapeuta: Jak zachowują się zebrani wokół studni ludzie?

Pacjent: Wydają się szczęśliwi. Coś ma się zdarzyć i wszyscy na to czekają.

Terapeuta: Czy możesz podejść do nich i posłuchać, o czym mówią?

Pacjent: Mogę. Stoję teraz wśród nich i słucham, co mówią. Są szczęśliwi, ponieważ król przyjeżdża dziś do miasta. Z pewnością wkrótce przybędzie, bo ktoś widział na hory—zontcie jego orszak.

I dalej w podobnym stylu.

Dla celów tej publikacji, każdy omawiany przypadek przedstawiony jest jako streszczenie doświadczeń poszczególnych osób opisanych przez nie tuż po przejściu w hipnozę. Ujęcie takie pomagało i mnie wyjaśnić przeżycia pacjentów, sprzyjając w ten sposób ulepszaniu naszych wspólnych seansów terapeutycznych, a przy okazji dostarczając przejrzystych i ciekawych opowieści stanowiących istotę tej pracy.

## I EKSPLORACJE

---

### 1. Dziewięć nieznanych żywotów Raymonda Moddy

---

Moje odczyty na temat przeżyć z pogranicza śmierci nieuchronnie doprowadzały do pytań

dotyczących innych paranormalnych zjawisk. Kiedy przychodził czas na pytania od słuchaczy, można było założyć, że spora ich część dotyczyć będzie takich zagadnień jak uprowadzenia przez UFO, zginanie łyżek, nawiedzenia czy regresje w przeszłe życia.

Tematy te nie tylko nie mieściły się w obrębie moich naukowych zainteresowań, ale wprawiały mnie w zakłopotanie. Przecież żaden z nich nie miał związku z przeżyciami z pogranicza śmierci. Przeżycia te to głębokie doświadczenia duchowe którym towarzyszy zwykle jeden lub kilka następujących symptomów: zjawisko wyjścia poza ciało, uczucie przechodzenia przez ciemny tunel w stronę jaskrawego światła, spotkanie dawno zmarłych bliskich u wylotu tunelu, wejście w całe swe życie pod opieką Świetlistej Istoty.

Przeżycia te niewiele mają wspólnego ze zjawiskami paranormalnymi, o które często pytano mnie na zakończenie wykładów, a które wówczas pomijałem w badaniach.

Dotyczyło to także regresji w przeszłe życie. Zawsze uważałem te podróże w czasie za wytwór fantazji i nic więcej. Sądziłem, że jest to rodzaj snów na jawie albo jakiś dziwny rodzaj zadośćuczynienia. Zakładałem, że większość osób poddanych regresji identyfikuje się w niej ze słynnymi postaciami znanymi z historii. Pytany o reinkarnację z trudem maskowałem sceptycyzm. Po raz pierwszy usłyszałem o regresjach od Iana Steyensa, profesora na Uniwersytecie Wirginii, Ian Steyenson jest psychiatrą, ekspertem od medycyny psychosomatycznej, badaczem zbieranych z całego świata historii związanych z reinkarnacją. Zwykle są to opowiadania małych dzieci, które „przypominają sobie” poprzednie wcielenia.

Steyenson dokonał kiedyś kilku regresji i uznał, że jako sposób na zbadanie zjawiska reinkarnacji są one bardzo zawodne. Uważał, że pacjent odtwarzał coś, co już wcześniej napotkał albo zasłyszał.

Tak przedstawiała się sprawa przed moim spotkaniem z Dianą Denholm. Jest ona uroczą osobą i przekonującym psychologiem, często stosującym hipnozę w praktyce terapeutycznej. Diana powiedziała mi, że czasami jakiś pacjent w trakcie hipnozy zaczynał opisywać epizody z przeszłego życia. Miało to miejsce wtedy, kiedy Diana cofała pacjentów do wczesnych okresów życia, by odsłonić zapomniane zdarzenie związane z jakimś silnym urazem. Proces ten nazywa się regresją wiekową. Technika ta miała pomóc odnaleźć przyczyny fobii i nerwic, przysparzających pacjentom udreki. Jej celem jest poprowadzenie chorego wstecz przez życie, warstwa po warstwie, by odsłonić psychiczny uraz. Przypomina to sposób, w jaki archeolog „przekopuje się” przez warstwy czasu w poszukiwaniu relikwii przeszłości.

Celem takiej regresji nie jest przekroczenie momentu narodzin danej osoby, tylko cofnięcie pacjenta w jego obecnym życiu.

Ale czasem się zdarzało, że pacjent cofał się w czasie bardziej, niż to się wydawało możliwe. Zaczynał opowiadać o innym życiu, miejscu i czasie, jak gdyby miał je właśnie przed oczami. Na przykład, jakaś kobieta z trudnościami odbierająca seksualne awanse męża, mogła udać się do psychoterapeuty, by sprawdzić, czy w dzieciństwie nikt jej nie napastował seksualnie, co mogło być przyczyną jej oziębłości. Lecz w trakcie regresji nagle zaczynała opisywać swe życie jako wykorzystywana seksualnie niewolnica z czasów Cesarstwa Rzymskiego.

Tego rodzaju przypadki spotykała Diana Denholm przeprowadzając regresje hipnotyczne.

Początkowo budziły w niej lęk. Myślała, że popełniła jakiś błąd, albo poddała zabiegowi osobę cierpiącą na rozszczepienie jaźni. Z czasem, kiedy przypadki się powtarzały, Diana uświadomiła sobie, że może wykorzystać te przeżycia w leczeniu zaburzeń psychicznych.

Wraz z rozwojem badań, nabrała dużej biegłości w wywoływaniu doświadczeń przeszłego życia u osób, które się na to zgadzały. Obecnie regularnie stosuje regresję w leczeniu, gdyż często umożliwia ona odrzucenie wielu godzin żmudnej terapii i bezpośrednie dotarcie do sedna problemu. Zaintrygowało mnie to, co Diana miała do powiedzenia na temat regresji. Do tej pory podważałem te przeżycia, ale oto ktoś, kogo szanowałem, opowiadał

o zjawisku występującym samorzutnie u pacjentów. Wyznając zasadę, że każdy jest dla siebie polem do eksperymentu, zapragnąłem sam doświadczyć regresji w przeszłe życie. Podzieliłem się

swą chęcią z Dianą, która wspaniałomyślnie zaproponowała, że podda mnie regresji jeszcze tego popołudnia. Posadziła mnie na leżance i wprowadziła, powoli i z wprawą, w głęboki trans. Powiedziała mi potem, że trwało to około godziny. Przez cały czas zdawałem sobie sprawę, kim jestem że znajduję się pod opieką cudownego terapeuty. Lecz jednocześnie przebyłem podróż w czasie przez dziewięć cywilizacji i widziałem siebie oraz świat w wielu różnych postaciach. Do dziś nie wiem, co to wszystko znaczyło — jeśli w ogóle mogło coś znaczyć. Wiem na pewno, że były to bardzo intensywne doznania, bardziej zbliżone do rzeczywistości niż do marzenia sennego. Kolory były zupełnie naturalne, a wydarzenia odsłaniały się zgodnie z własną wewnętrzną logiką. Moje chęci czy lęki nie miały tu żadnego znaczenia. Nic w rodzaju „co chcę, żeby się teraz zdarzyło?” Albo „jak powinna rozwinąć się fabuła?” Te wyraziste życia działały się same z siebie, jak filmy na ekranie.

Nasuwa się tu kilka ogólnych uwag na temat wcieleń, których zaznałem w trakcie tej fascynującej podróży w głąb umysłu. Tylko dwa z nich przypadały na czasy, które potrafiłem rozpoznać, oba w starożytnym Rzymie. W pozostałych nie było żadnych wskazówek umożliwiających określenie ich miejsca w historii przy pomocy zdobyczy współczesnej nauki. Miały miejsce w czasach prehistorycznych, w prymitywnych społecznościach, albo w całkowicie nieokreślonym kontekście historycznym.

Od samego początku uderzyła mnie niezwykła swojskość tych obrazów i ogarnęło mnie uczucie nostalgii. Wrażenie było rzeczywiście takie, jak gdybym wspominał prawdziwe wydarzenia. Część z nich składała się z urywków, pozostałe wydawały się tak rzeczywiste i kompletne, że miałem uczucie, iż całe moje życie staje mi przed oczami pod wpływem oglądanych starych filmów rodzinnych.

Oto, w porządku chronologicznym, ciąg żywotów, jakich wówczas pod opieką Diany Denholm doświadczyłem.

## BIOGRAFIA #1: ŻYCIE W DŻUNGLI

W pierwszym wcieleniu nie byłem jeszcze w pełni człowiekiem, raczej jego prehistoryczną wersją. Jako zdecydowanie nadrzewne stworzenie, żyłem wysoko, wśród liści i gałęzi. Byłem jednak zdumiewająco bliski człowiekowi; z pewnością nie byłem małpą.

Żyłem z grupą podobnych mi istot w domkach przypominających gniazda. Pomagaliśmy sobie wzajemnie przy wznoszeniu tych konstrukcji, i zawsze dbaliśmy

o to, by mieć do siebie łatwy dostęp. Wiedzieliśmy, że w grupie nie tylko bezpieczniej ale i raźniej. Musieliśmy osiągnąć już wysoki szczebel ewolucji mózgu. Mimo że z wyglądu przypominałem małpę, potrafiłem docenić piękno. Wiem to stąd, że wybraliśmy na swą osadę ładne miejsce, jak gdyby otoczenie było dla nas ważne. Platforma, na której żyliśmy, tonała w kwiatkach o różnych odcieniach różu, wieńczących wierzchołki drzew tworzących cudowną naturalną dekorację, istne morze barw.

Środek ciężkości miałem nie w lędźwiach, jak dzisiejszy człowiek, lecz między łopatkami.

Poruszałem się w zgiętej pozycji, ręce zwisały mi do nóg. Stanie sprawiało mi pewne trudności; toteż zwykle poruszałem się na czworakach, co robiłem szybciej i zręcznie.

Pamiętam wielką ciekawość, a także lęk, jaki budziło we mnie życie na ziemi, poniżej drzew. W pewnym momencie zwierzę przypominające dziką przebiegło pod naszym schronieniem strasznie rycząc. Pamiętam, jak wzburzyło to mnie i mych ziomków „przedludzi”; rodziło w nas dziwne uczucie: strach, jaki odczuliśmy, przeszedł w dziką, bezładną trwożę, aż chciało nam się skakać w przypiływie szaleństwa. Ale łączyło się z nim uczucie silnej ciekawości. Tak bardzo chciałem bliżej przyjrzeć się temu zwierzęciu, że ciekawość brała niemal górę nad rozsądkiem.

Odczuwając tę niemal zgubną ciekawość, zdałem sobie sprawę, że nie potrafiłem się wyrażać za pomocą słów. Nasza metoda porozumiewania się polegała po prostu na okazywaniu emocji.

Konieczność odgrywania naszych uczuć i potrzeb za pomocą mimiki i gestów rodziła frustrację.

Pamiętam też, że żywiliśmy się owocami. Przypominam sobie wyraźnie, jak jadłem jakiś nieznan

owoc. Był soczysty i zawierał czerwone nasiona. Wrażenie było tak rzeczywiste, że miałem uczucie, iż jem go naprawdę wtedy, w stanie hipnozy. Czułem nawet sok ściekający po brodzie. W trakcie regresji nie miałem żadnego wpływu na to, kiedy opuszczałem jedno życie i przechodziłem w następne. Moja podświadomość jak gdyby wybierała za mnie, co powinienem zobaczyć, wygaszając jedną scenę i wyświetlając następną. Popatrzyłem więc trochę na moje życie na drzewie i przeszedłem do następnego.

## BIOGRAFIA #2: PIERWOTNA AFRYKA

W tym życiu miałem dwanaście lat, żyłem z grupą ludzi w tropikalnym lesie w krainie o uderzającym pięknie. Ponieważ wszyscy mieliśmy ciemny kolor skóry, przypuszczam, że była to Afryka.

Na początku tej hipnotycznej przygody znalazłem się w lesie porastającym łagodny stok, prowadzący do pasa szarego, białego pola na brzegu spokojnego jeziora. Zewsząd otaczał mnie wioskę rzadki tropikalny las, który gęstniał, kiedy odchodziło się od wioski, na wzgórza i w góry. Nasze domy wznosiły się na wysokość dwu stóp nad ziemią i były osadzone na mocnych słupach. Ściany z plecionej trawy otaczały przestronne prostokątne pomieszczenie. Niewiele mogłem powiedzieć o tym miejscu poza tym, że było przyjemne: kojący klimat, łagodny wiatr od jeziora, który sprawiał, że powietrze w chatkach było zawsze świeże.

Potem zobaczyłem kilka oderwanych scen z tego życia.

Raz byłem małym chłopcem łowiącym ryby nad brzegiem wody. Mężczyźni wypłynęli na środek jeziora w łodziach, ale ja byłem jeszcze za młody, by łowić razem z nimi. Mimo to dumny byłem z udziału jaki wnosilem do zapasów żywności wioski — z naręcza ryb, które sam złowiłem.

Chciałem zostać na płyciźnie i zarzucać sieć do zachodu słońca.

Mimo że w tej scenie nie widziałem rodziców, silnie odczuwałem ich obecność. Wiedziałem, na przykład, że na jednej z łodzi jest ojciec pracujący z innymi mężczyznami z wioski, a matka przebywa z kobietami. Ale nie ujrzałem ich, po prostu czułem pociechę płynącą z ich bliskości.

Innym razem, już starszy, byłem na wyprawie w górach, niesamowicie poszarpanych i posepnych. Podążaliśmy prymitywnym szlakiem, nieśliśmy ze sobą włócznie i drewniane tarcze z jaskrawo wymalowanymi na nich zwierzętami.

Wszyscy byliśmy pokryci jaskrawymi barwami wojennymi. Choć droga była stroma i trudna do wspinaczki, ograniczyliśmy oddychanie do minimum, starając się zachowywać zupełnie bezgłośnie. Głęboki strach, jaki czułem, pozwalał się domyślać, że wybieraliśmy się na wojnę. Pamiętam wielkie zmęczenie i lęk. Nie rozumiałem, dlaczego znalazłem się na tej wyprawie i tęskniłem za swym domem nad jeziorem.

Na tym urwało się to życie.

## BIOGRAFIA #3: BŁĄD STAREGO SZKUTNIKA

Tym razem widziałem siebie — jako starszego muskularnego mężczyznę. Miałem niebieskie oczy. Mimo podeszłego wieku wciąż ciężko pracowałem jako skutnik.

Pracowałem w długim, otwartym z jednego końca budynku, wychodzącym na rzekę. Wewnątrz znajdowały się długie belki i kawałki drewna. Wszędzie widać było narzędzia skutnicze — dość prymitywne.

Miały to być ostatnie godziny mego życia. Była ze mną moja wnuczka — miała około trzech lat i była bardzo nieśmiała. Przemawiałem do niej pokazując rozmaite przyrządy na łodzi, której budowę właśnie ukończyłem, a dziewczynka zerkała przez burzę.

Tego dnia spuściłem łódź na wodę i zabrałem wnuczkę na mały rejs. Miło upływał nam czas na



spokojnych wodach rzeki, kiedy niespodziewanie zalała nas ściana wody i zakryła łódź. Żywiół cisnął nas w przeciwne strony. Miotalem się w wodzie usiłując za wszelką cenę dotrzeć do dziewczynki, ale fala okazała się szybsza i silniejsza. Z przerażeniem patrzyłem, jak wciąga ją w głąb. Wtedy dałem za wygraną. Pamiętam, jak szedłem na dno z wielkim poczuciem winy za śmierć wnuczki — przejażdżka łodzią to był przecież mój pomysł.

Strach, jaki odczuwałem pod hipnozą, był tak żywy, jak gdybym naprawdę się topił. Serce mi łomotało, ciśnienie krwi podniosło się, kiedy słyszałem łoskot pędzącej wody i czułem, jak walczę, by uciec się łodzi. Ręce ześlizgnęły mi się po drewnie i zachłysnąłem się pograżając się w wodzie. Szedłem na dno przygnieciony ciężarem winy, jaką odczuwałby każdy w takiej sytuacji. Uczucie to zmieniło się w ekstazę na progu śmierci. Skąpany w jaskrawym świetle, poczułem całkowitą błogość. W tym momencie wiedziałem, że nic złego nie przytrafi się ani mnie ani wnuczce. To była prawdziwa ulga.

#### BIOGRAFIA #4: STRACHLIWY ŁOWCA MAMUTÓW

W następnym życiu wraz z grupą pobratymców zaciekle walczyliśmy z wielkim włochatym mamutem. To nie w moim stylu zabierać się do tak wielkiej rzeczy, tym bardziej do włochatego mamuta. Ale widziałem w transie hipnotycznym, że nie należeliśmy do najlepiej odżywionych ludzi i naprawdę potrzebowaliśmy jedzenia.

Odziani byliśmy w skóry zwierzęce, które dawały tylko tyle ciepła, byśmy nie pomarli z zimna. Ośłaniały piersi i ramiona, na okrycie przyrodzenia już nie starczało.

Lecz wszystko to było teraz bez znaczenia, bo ponchłonięci walką z mamutem nie przywiązywaliśmy wagi do ciepła czy przyzwoitego wyglądu. Sześciu z nas zapędziło to potężne zwierzę w niewielki wążoz rażąc je kamieniami i pałkami.

Mamut chwycił trąbę jednego z walczących i jednym ruchem zmiażdżył mu głowę. To był prawdziwy pierwotny koszmar.

Pośród tych okropności pamiętam, jak mówiłem sobie, że z pewnością istnieją lepsze od tego sposoby zdobywania żywności. Określenie tego przeżycia jako „przygnębiającego i szarpiącego nerwy” nie oddałoby nawet w przybliżeniu dramatyczności tego wspomnienia.

Ale dawało ono możliwość innego spojrzenia. Mogłem nie tylko uczestniczyć w wydarzeniach, ale również patrzeć na siebie z zewnątrz, jakbym oglądał film na ekranie. Ta zmiana perspektywy zbijała mnie nieco z tropu, tak jakbym nagle wychodził poza ciało i oglądał siebie w wirze wydarzeń.

#### BIOGRAFIA #5: PIERWSZE ROBOTY PUBLICZNE

Na szczęście przeszedłem do następnego życia. Tym razem znalazłem się w samym środku zakrojonych na ogromną skalę robót publicznych z okresu, jak sądziłem, początków pierwszych cywilizacji. Nie byłem w tym „wcieleniu” ani królem ani nawet nadzorcą, lecz zwykłym robotnikiem. Pracowaliśmy chyba nad akweduktem lub systemem dróg, ale nie jestem pewien. My robotnicy żyliśmy w domach z białego kamienia, między którymi rosło trochę drzew. Mieszkałem z żoną na piętrze. Miałem uczucie, że jesteśmy w tym domu od lat, bo miejsce wydawało się bardzo znajome.

W naszym pokoju był mały podest, na którym spaliśmy z żoną. Leżeliśmy w ciszy, starając się zachować energię na przeżycie następnego dnia. Przymieraliśmy głodem. Żona była wycieńczona i jakby tylko czekała, aż zgaśnie w niej płomyk życia. Widziałem ją dobrze: wychudzoną, bez grama tłuszczu i bez mięśni; była tak słaba, że nie mogła zdobyć się nawet na uśmiech. Głód ją postarzył, wyglądała na około czterdzieści lat, miała czarne włosy i wystające kości policzkowe.

Odnosiłem wrażenie, że dobrze przeżyliśmy razem życie, ale w tej chwili głód wytłumiał większość wspomnień. Nie byliśmy jedynymi głodującymi. Głód panował chyba powszechnie. Robotnicy, z

którymi pracowałem od samego rana byli głodni i zmęczeni. Pamiętam, z jakim wysiłkiem wspinałem się codziennie do pracy. Nikt nic nie mówił, bo nie mieliśmy sił. Wleliśmy się w milczeniu. Czułem się winny, gdyż umierała moja żona, a ja nie mogłem jej pomóc. Pamiętam, jak szedłem ponury pod górę, spoglądając przez ramię na nasz dom, czując rozpacz. Potem wszystko zgasło.

## BIOGRAFIA #6: RZUCONY LWOM

W następnym życiu znalazłem się wreszcie w świecie, który mogłem rozpoznać — w starożytnym Rzymie, ale niestety, nie jako cesarz ani patrycjusz, lecz jako ofiara rzucona lwom na pożarcie ku uciesze gawiedzi.

Przez moment postrzegałem siebie z zewnątrz. Miałem wasy i długie kasztanowe włosy. Byłem wychudzony i odziany tylko w skórzane szorty. Wiedziałem co nieco o swoim życiu. Pochodziłem z krainy zwanej Germanią. Zostałem pojmany podczas jednej z wypraw wojennych Imperium Rzymskiego. Niosłem do Rzymu zdobycz wojenną a teraz miałem zostać stracony tylko po to, by dostarczyć Rzymianom rozrywki. Obserwowałem siebie patrzącego w górę, na tłum otaczający zewsząd jamę. Chyba chciałem wzbudzić w nich litość, ponieważ obok, odgradzony kratką, czekał wściekle głodny lew. Czułem jego moc, widziałem jak szykuje się do uczyty.

O ucieczce nie było mowy, ale kiedy podniosła się krata, przeważył instykt samozachowawczy i zacząłem szukać jakiegoś wyjścia. Zmieniła się moja perspektywa oglądu i znalazłem się w swoim cieple, rozglądając się na boki. Kiedy spojrzałem w lewo, napotkałem wzrok jednego z widzów. Nigdy przedtem nie widziałem człowieka, o twarzy tak wyzutej z wszelkich uczuć. Nosił długie brązowe włosy, przycięte równo na okrągłej głowie, lewe oko miał zaczerwienione, zakażone, co nadawało mu obojętny wyraz. Siedział obok tłuściocha odzianego w brudną togę. Grubas nie zwracał na mnie uwagi, w przeciwieństwie do tego z czerwonym okiem, który gapił się na mnie nie przestając jeść. Kiedy nasze spojrzenia się spotkały, po prostu zachichotał i żuł dalej. Nie był chyba na tyle świadomy, by można posądzać go o sadyzm. Moja śmierć była po prostu dla niego rozrywką. Dalsze wspomnienia się zatarły. Usłyszałem szcęk zasuw, patrzyłem, jak lew przeciska się przez bramę i skacze na mnie. Próbowałem osłonić się rękami, ale nie stanowiło to dla niego żadnej przeszkody. Ku uciesze tłumu, lew powalił mnie na ziemię i przygwoździł łapami. Pamiętam, jak tkwiłem w potężnym uścisku zwierzęcia, które lada moment miało mi zmiażdżyć czaszkę. Przypuszczam, że następnym dźwiękiem byłoby chrupnięcie kości. Ale na szczęście oszczędzono mi tego i to życie rozwiało się.

## BIOGRAFIA #7: GODNOŚĆ DO SAMEGO KOŃCA

Moje następne życie było godne i toczyło się także w starożytnym Rzymie. Znalazłem się w pięknym mieszkaniu, które jarzyło się bladym światłem wieczoru i żółtym blaskiem kilku lamp oliwnych, przydającym marmurowym ścianom migotliwego połysku.

Ubrany byłem w białą togę i leżałem na sofie przypominającej kształtem współczesne leżanki. Miałem około czterdziestu lat, lekko wydatny brzuch i delikatną skórę człowieka stroniącego od ciężkiej pracy. Pamiętam uczucie absolutnego samozadowolenia kiedy leżałem spoglądając na swego syna. Wyglądał na około piętnaście lat i miał ciemne, kędzierzawe włosy, krótko przystryżone, pięknie okalające jego wystraszoną twarz.

— Ojczy, dlaczego ci ludzie chcą się tutaj wedrzeć? — powiedział.

Choć na jego twarzy malowało się przerażenie, ja byłem pogrążony w błogim nastroju. Leżałem na sofie z rękami założonymi pod głowę, podpartą tak, że mogłem patrzeć na syna.

— Dlaczego pytasz, synu? — odparłem. — Od tego mamy żołnierzy.

— Ależ, ojczy, ich jest tak wielu — rzekł. Był tak wystraszony, że postanowiłem wstać, by z czystej ciekawości zobaczyć, o czym mówi. Wyszedłem na balkon i ujrzałem garstkę żołnierzy

odpierających rozwścieczony tłum.

W tym momencie zdałem sobie sprawę, że lęk mego syna nie był bezpodstawny. Spojrzałem na niego i po jego reakcji poznałem, że strach, który nagle mnie ogarnął, wyraźnie odbił się na mojej twarzy.

Na tym skończyło się to życie. Choć po uczuciach, jakie wzbudził we mnie ten tłum, wiedziałem, że i tak niewiele mi go pozostało.

## BIOGRAFIA #8: ŚMIERĆ NA PUSTYNI

Następne życie rzuciło mnie w górzyste obszary na pustyniach Środkowego Wschodu. Byłem kupcem, mój dom mieścił się na wzgórzu, u którego podnóża znajdował się mój magazyn.

Miejszem pracy był mały stragan, gdzie kupowałem i sprzedawałem kosztowności. Siedziałem tam całymi dniami zachwalając złoto, srebro i kamienie szlachetne. Czasem sprzedawałem wyroby z metalu. Handlowałem też z karawanami przeciągającymi tym kupieckim szlakiem. Mimo że nie miałem okazałego straganu, było oczywiście, że jestem bogaty. Szczyciłem się swym domem. Był cudowny, zbudowany z czerwonej cegły, z gankiem tak usytuowanym, że chłodne wieczorne powietrze czyniło zeń idealne miejsce do spędzania czasu. Dom przylegał do skał, nie miał więc podwórza, ale z ganku rozciągał się widok na odległe góry i doliny rzek, które urozmaicały ten pustynny region. W domu mieścił się przestronny pokój z kamienną podłogą i lukrowatymi podcieniami, dzięki którym mieliśmy nie tylko widok ale i świeże powietrze, kiedy zrywał się wietrzyk.

Pamiętam długie, relaksujące spacerunki z żoną po wzgórzach, w czasie których podziwialiśmy zachód słońca i purpurowe niebo.

Pewnego dnia, kiedy wracałem do domu, uderzył mnie dziwny spokój. Wszedłem do środka i chodziłem od jednego wymarłego pokoju do drugiego, czując, jak narasta we mnie strach. Kiedy wszedłem do sypialni, zobaczyłem żonę i trójkę dzieci martwych, bestialsko zamordowanych. Nie jestem pewny, jak zginęli, ale sądząc po ilości krwi wokół, zakłuto ich nożami.

Czułem, że była to tragedia, z której nigdy nie miałem się otrząsnąć. Nie wiem, gdzie dokonałem żywota w tym wcieleniu, ale wiem jedno — po tym makabrycznym zdarzeniu moje życie w zasadzie się skończyło.

## BIOGRAFIA #9: ORIENTALNY ARTYSTA

W ostatnim życiu, jakiego doświadczyłem podczas hipnotycznej regresji, znalazłem się w Chinach jako artysta, a właściwie jako artystka.

Pierwsze, co pamiętam to to, że byłem dziewczynką w wieku mniej więcej sześciu lat i miałem młodszego brata. Rodzice zabrali nas w piękne miejsce, które swą świetnością przywodziło na myśl górskie wodospady w Yosemite. Doszliśmy jedną z wielu ścieżek do malowniczych granitowych ścian. Przez otwory w skałach tryskała woda. Staliśmy podziwiając kaskady, spadające obok nas w głęboką szczelinę. Obawiałem się, że mój braciszek wpadnie w przepaść. Bałem się o niego i mocno trzymałem go za ramię.

Przesunąłem się w czasie. Zrozumiałem, że poświęciłem swe życie sztuce. Kilka razy widziałem siebie, jak maluje, patrzyłem na pociągnięcia pędzlem, jak każde z nich nabiera znaczenia w obrazie.

Moja pracownia była przewiewna, oświetlana poprzez duże okno. Miałem około trzydziestu lat na tym etapie i zgiętą sylwetkę, wynikłą może z wady wrodzonej a może z niewłaściwego odżywiania. Ta regresja składała się z kilkunastu wyrywkowych wspomnień.

Pamiętam, jak w pewnym momencie znalazłem się na rynku mojej wioski, gdzie spotkałem przyjaciela. Rozmawialiśmy na chodniku, kiedy niespodziewanie, na środku ulicy rozbrzysnęło intensywne światło. Nie mieliśmy oboje pojęcia, co to mogło być za zjawisko. Było jaskrawe, jak płomień magnezu.

To, co widzieliśmy, wprawiło nas w zakłopotanie. Udaliśmy się do pewnego mędrca, filozofa, by wyjaśnił nam tę wizję. Niestety, był tylko w stanie opowiedzieć nam o podobnym zdarzeniu, jakie miało miejsce przed kilku laty w innym miasteczku.

Innym razem wybrałem się do dużego domu zbudowanego z kamienia, gdzie mieszkała moja ciotka. Miała ponad sześćdziesiąt lat i na widok ulubionej bratanicy rozpromieniała radością. Siwe włosy szeszała do tyłu i zaplotła w warkocz. Widziałem ją bardzo wyraźnie, jak stoi na ganku w bawełnianych spodniach i koszuli, spoglądając w dół i rozmawiając ze mną, kiedy wchodziłem po schodach.

Były to ulotne obrazy. Potem przenieśliśmy się do momentu mej śmierci. Byłem biedny i mieszkałem w maleńkiej chatce na tyłach domów bogaczy. Była dość wygodna. Miałem łóżko, piec i okno wpuszczające dość światła do malowania. Ale nie była to bezpieczna okolica. Tego ostatniego dnia spałem w łóżku, kiedy wszedł do środka młody mężczyzna i udusił mnie. Po prostu. Nie wziął nic z mego dobytku, zabrał mi tylko jedyną rzecz, która nie miała dla niego żadnej wartości — życie. Po śmierci uniosłem się nad swoje ciało, nie martwiąc się zupełnie o nie. Martwiłem się o młodego zabójcę, który stał nad ciałem w wyzywającej pozie, najwyraźniej dumny z tego co zrobił.

Chciałem zapytać go, po co to uczynił. Chciałem dowiedzieć się, dlaczego był tak nieszczęśliwy, że musiał posunąć się do zabójstwa staruszki.

Machałem do niego, krzychałem, ale nie dostrzegał mnie. W żaden sposób nie mogłem się z nim porozumieć. Wreszcie odpłynąłem z tego życia, ale dokąd — nie wiem. Na tym się skończyło. dziewięć żywotów i w godzinę później na nowo i zupełnie inaczej patrzyłem na zjawiska zwane regresjami w przeszłe życia.

Diana Denholm powoli wyprowadziła mnie ze stanu hipnozy. Bawiła ją moja zmieszana mina, bo uśmiechała się szeroko, kiedy otworzyłem oczy i spojrzałem na nią.

— Zdumiewające, prawda? — powiedziała.

Zgodziłem się całkowicie. Zdałem sobie sprawę, że błędnie oceniałem regresje w przeszłe życia. Obrazy, jakie mi się ukazały, nie miały nic wspólnego z zaspokojeniem życzeń. Czy kiedykolwiek chciałem walczyć z włochatym mamutem albo być pożartym przez lwa ku uciesze gawiedzi? Tu naprawdę coś się działo. Czy regresje rzeczywiście uaktywniały wspomnienia z przeszłych wcieleń czy też dawały upust naszej podświadomości? „To zależy od punktu widzenia”, stwierdziła Diana. Naprawdę bawiło ją moje zakłopotanie. Tak też się czułem, a na dodatek byłem zmieszany. Przez wszystkie te lata odrzucałem zjawisko regresji w przeszłe życia, uważając je za zwykłe oszustwo. Teraz kiedy sam tego doświadczyłem, jak miałem postąpić?

Na pierwszy rzut oka wydawało się, że regresje w przeszłe życia odbywają się na jakimś niezwyklej poziomie świadomości, rządzącym się własnymi prawami. Nie przypominały one ani snów ani marzeń na jawie. Cechowało je poczucie swojskości. Kiedy się odślaniały, miałem raczej wrażenie, że je wspominam, niż wymyślam na poczekaniu.

Jednak dostarczały one takich możliwości, jakich nie daje prawdziwe doświadczenie. W stanie regresji mogłem oglądać się z różnych perspektyw. Na przykład, unosiłem się ponad sobą przez część przerażającego widowiska w lwiej jamie, jakbym był widzem. Ale byłem też w jamie. To samo dotyczy mego życia „szkutnika”. Przez chwilę patrzyłem, jak buduję łódź z punktu widzenia drugiej osoby. Następnie, pozornie bez żadnej przyczyny i bez żadnego wpływu z mojej strony, wróciłem do ciała i postrzegałem świat z punktu widzenia tego starego człowieka.

Zagadkowe były te zmiany perspektywy. Podobnie zresztą jak inne rzeczy. Skąd wypływały te „wizje”? W owym czasie nie pociągała mnie w ogóle historia. Ale oto przemierzałem różne znane i nieznane historyczne epoki. Prawda to czy fikcja?

Lata praktyki lekarskiej i psychiatrycznej nauczyły mnie ostrożności w wyciąganiu wniosków dotyczących tych żywych doznań. Pozornie stanowiły pewny dowód istnienia reinkarnacji. Ale jako psychiatra wiedziałem, że umysł ludzki to zdumiewająca i przepastna rzecz, organ funkcjonujący na wielu poziomach. Na tym najbardziej oczywistym może gromadzić informacje i obrazy — urywki, które zatrzymujemy w pamięci pozornie bez powodu.

W salonie Diany na Florydzie przypomniałem sobie jeden taki przypadek. Mój przyjaciel terapeuta opowiedział mi o swoim doświadczeniu z „przeszłego życia”. Został poddany hipnozie i polecono mu powrócić do poprzedniego życia. Pamięta jeden zadziwiający epizod. Znalazł się wśród skalnych domostw na pustyni, gdzieś w południowo-zachodniej części Stanów. Ujrzał z wyrazistymi szczegółami wnętrza okrągłych komnat najświętszych przybytków. Potrafił nawet opisać odzienie tego ludu i narzędzia, jakie wynaleźli do uprawy roli.

Dopiero kilka miesięcy później, w domu rodziców, kiedy oglądał stare rodzinne filmy ze swych wakacji w dzieciństwie, ujrzał dokładnie te same sceny, które przeżył podczas hipnozy! Po prostu uaktywniło się wspomnienie z dzieciństwa.

Ale wciąż nie mogłem wykluczyć zjawiska reinkarnacji. Nie tylko nie chciałem ogłaszać, że miliony wyznawców hinduizmu są w błędzie — pośród regresji, z którymi się zetknąłem, nadal wiele nie dawało się w żaden sposób wyjaśnić.

Moje własne doświadczenia z regresji w przeszłe życia wprawiały mnie w zakłopotanie. Nie spodziewałem się w gruncie rzeczy żadnych tego rodzaju przeżyć w stanie hipnozy. Nawet zakładając, że coś zobaczę, nie sądziłem, że doświadczenie to będzie tak zagadkowe.

Przypuszczałem raczej, że pod wpływem literatury i filmu stanę się w trakcie regresji wyjętym spod prawa Jessie Jamesem albo Juliuszem Cezarem. Ale dziewięć żywotów, których doświadczyłem w stanie hipnozy, stanowiło dla mnie wielkie zaskoczenie. Większość z nich osadzona była w czasach, o których nigdy nie czytałem, a tym bardziej nie widziałem ich na ekranie. W każdym byłem przeciętnym człowiekiem, co obalało teorię, że każdy cofający się w poprzednie życie jest Kleopatrami czy równie świetną historyczną postacią.

W końcu musiałem przyznać, że doświadczenie to stanowi dla mnie całkowitą zagadkę. Przystąpić do jej rozwikłania można było przez ustanowienie badań naukowych, rozpatrzenie i rozłożenie tych doświadczeń na elementy, a następnie przyjrzenie się tym składnikom z osobna. Miałem nadzieję, że uda mi się z regresjami w przeszłe życia dokonać tego samego co w przypadku doświadczeń graniczących ze śmiercią — wyszukać w nich cechy wspólne, umożliwiające wzajemne ich porównanie.

Zapisałem też niektóre pytania, na które miałem nadzieję znaleźć odpowiedzi podczas zgłębiania regresji w przeszłe życia:

© Czy terapia oparta na regresji w przeszłe życia może wpłynąć na stan zdrowia pacjenta, fizyczny i duchowy?

Powiązania między ciałem a umysłem są dzisiaj wnikliwie badane, ale niewiele zrobiono w dziedzinie wpływu regresji na dolegliwości pacjenta.

Szczególnie interesowało mnie oddziaływanie tego typu terapii na fobie, te niewytłumaczalne lęki, jakich doświadcza tak wielu ludzi. Słyszałem, że regresje umożliwiają dotarcie do pierwotnych przyczyn tych lęków, pomagając pacjentom przewycięzać je. Teraz sam miałem zbadać to zagadnienie.

© Jak można te dziwne wyprawy wytłumaczyć? Jeśli nie są dowodem na istnienie reinkarnacji, jak inaczej można je wyjaśnić?

Nie znałem jeszcze wtedy odpowiedzi. Ale zacząłem zapisywać różne możliwe wytłumaczenia. Jedną z możliwości było to, że umysł kreuje swe własne widowiska, na wzór programów telewizyjnych. Widowiska te rozgrywają się na poziomie nieświadomości, który według Junga aktywnie działa w każdym z nas. Przeszłe życia, jak sądziłem, przypominają mity osobowe będące udziałem każdego z nas. Szukałem pola do badań, które potwierdziłyby tę teorię.

© Ale jak wytłumaczyć te najbardziej tajemnicze przypadki?

Choć nie wierzyłem, że stanowią one dowód na istnienie reinkarnacji — o czym przekonanych jest tak wiele osób — muszę przyznać, że słyszałem o takich przypadkach, które nie dadzą się tak łatwo sklasyfikować..

© Czy można bez pomocy terapeuty uaktywnić w sobie przeszłe życia?  
Chciałem wiedzieć, czy autohipnoza może być równie skuteczna w wywoływaniu regresji w przeszłe życia jak hipnoterapia.

\* \* \*

Wracając samolotem do domu uświadomiłem sobie, że poddałem się hipnozie z nadzieją uzyskania pewnych odpowiedzi. Wynik okazał się odwrotny do zamierzonego. Przepelniało mnie teraz wiele pytań, na które musiałem odpowiedzieć. Doświadczenie to podrażniło moją ciekawość. Byłem gotów przystąpić do badań nad regresją w przeszłe życia.

## 2. Właściwości regresji w przeszłe życia

-----

Zacząłem badania od własnego podwórka. Wykładałem psychologię w college'u w Carrollton w Zachodniej Georgii. Mimo ducha konserwatyzmu panującego w tym tradycyjnym południowym mieście (niedaleko centrum rzuca się w oczy wielka marmurowa statua żołnierza Konfederacji), stanowy college Zachodniej Georgii posiada instytut psychologii kładący nacisk na badanie zjawisk paranormalnych. Zainteresowanie zjawiskami paranormalnymi w collegach i na uniwersytetach spotyka się teraz raczej rzadko. Większość instytutów psychologii w Stanach opowiedziała się za głównym nurtem psychologii, ceniąc bardziej terapię kognitywną. Wyływająca w znacznej mierze z behawioryzmu, terapia kognitywna ogranicza się do takich rodzajów leczenia i doświadczeń, które można potwierdzić empirycznie. Nie lekceważy się w Zachodniej Georgii terapii kognitywnej, oferując studentom wiele kursów w obrębie głównego nurtu psychologii. Ale William Roli, zakładając w latach sześćdziesiątych ten instytut, chciał mieć pewność, że różnorodne zjawiska paranormalne również doczekają się właściwych studiów. Choć wiele z nich związanych jest z określonymi stanami umysłu i nie można ich kontrolować czy wywołać w warunkach laboratoryjnych, założyciele instytutu zadbali o to, aby studenci poznali niewytłumaczalne zjawiska tak samo jak te, które można wzbudzić i nadzorować.

Dlatego znaleźć tam można kursy poświęcone duchom, przeżyciom granicznym ze śmiercią i astrologii obok zajęć z hipnozy, autohipnozy i współczesnej odmiany szamanizmu.

## WŁAŚCIWOŚCI REGRESJI

Moim pierwszym krokiem w badaniach było poddanie hipnozie dużej liczby osób i cofnięcie ich do poprzednich egzystencji w celu określenia cech tego przeżycia. Zamierzałem do tego wykorzystać swoich uczniów. Celem przedsięwzięcia było poznanie właściwości regresji w przeszłe życia, tak by można ją było lepiej zrozumieć i wykorzystać w praktyce terapeutycznej.

Podobnego osiągnięcia dokonałem na początku lat siedemdziesiątych badając przeżycia na granicy śmierci. Analizując doznania z pogranicza śmierci u blisko dwustu osób, wyodrębniłem jedenaście określających je cech. Tych jedenaście wspólnych właściwości przeżyć na progu śmierci posłużyło terapeutom, lekarzom i samym pacjentom za wskazówkę do zrozumienia tych intrygujących zjawisk.

Do obecnego badania potrzebowałem około pięćdziesięciu osób, chętnych do poddania się eksperymentom, posłusznych i otwartych na nowe doświadczenia, bez sztywnych godzin pracy i w razie potrzeby gotowych poświęcić więcej od pierwotnie wyznaczonego czasu. Wymagania te sprawiały, że studenci świetnie nadawali się do tego typu badań. Rozgłosiłem wieść o badaniach w instytucie i w niedługim czasie pozyskałem dla sprawy pięćdziesięciu chętnych, doskonale nadających się do tego typu eksperymentu.

Zamierzałem wypróbować na nich rozmaite techniki regresji. Główny nacisk miał być położony na indywidualne regresje, przeprowadzane oddzielnie na poszczególnych uczestnikach w trakcie seansów hipnotycznych.

Nie chciałem ograniczać badanej grupy wyłącznie do studentów. Dokonałem również wielu indywidualnych regresji na osobach z ogólnej populacji, by wykluczyć odchylenie wynikające z zawężenia badań do studentów.

Najlepszych wyników spodziewałem się po indywidualnych regresjach. Pacjenci, kiedy są sami, wykazują większą podatność na hipnozę. Mimo to zdecydowałem się na kilka seansów zbiorowych, by zobaczyć, jakie będą rezultaty. Jak się okazało, „przywołane” życia nie były tak pełne i barwne jak w czasie indywidualnych regresji, ale odnotowałem jedno ciekawe pozazmysłowe zjawisko.

Kilka razy student znajdujący się po jednej stronie klasy cofał się właściwie w takie samo przeszłe życie co student po przeciwnej stronie. Na przykład, kobieta opisująca siebie jako baletnicę w niebieskich pończochach, tańczącą przed liczną widownią na jaskrawo oświetlonej scenie, opisywała w zasadzie to samo doświadczenie, jakiego doznawała jej partnerka z przeciwka.

Trzecią metodą regresji, którą zamierzałem wypróbować, było wpatrywanie się w kryształową kulę. Bardzo popularne wśród tybetańskich mędrców i ludzi duchowo oświeconych z innych narodów, wróżenie z kryształowej kuli stanowiło też pomoc dla królowej Anglii, spełniając rolę jej osobistego doradcy w wielu trudnych sprawach, z jakimi miała do czynienia. Metoda ta polega na wpatrywaniu się w stanie hipnozy w kryształową kulę albo cokolwiek innego zapewniającego przezroczystą głębię.

Stosowałem metodę kryształowej kuli w grupach i indywidualnie. Przyniosła ona w sumie najlepsze rezultaty ze wszystkich technik, może dlatego, że dawała poczucie panowania nad sytuacją.

## TERAPEUCI - ZWOLENNICY REGRESJI

Uznałem, że regresje przeprowadzone osobiście przeze mnie to za mało. Potrzebne mi były materiały z zewnątrz, z którymi mógłbym porównać własne osiągnięcia. Znalazłem wymagane opracowania w kartotekach kilku psychologów — specjalistów w nowo powstałej dziedzinie terapii regresji.

Organizacja skupiająca zwolenników tej awangardowej terapii „Nowego Wieku” została oficjalnie zarejestrowana wiosną 1980 roku. Jak wspomina Hazel Denning, wybitna specjalistka w dziedzinie terapii regresji, początek organizacji dał nieformalny zjazd pięćdziesięciu dwóch terapeutów w Irwin, w Kalifornii. Celem zrzeszenia miało być utworzenie głównego ośrodka informacyjnego i szkoleniowego.

Obecnie Association for Past-Life Research and Therapy — Stowarzyszenie na rzecz Rozwoju Badań i Terapii Regresji — liczy kilkuset członków rozsianych po całym świecie. Ma bogaty harmonogram konferencji i spotkań roboczych, publikuje nawet co dwa lata przegląd naukowy i wydaje kwartalny biuletyn.

Zwolennicy terapii regresji wierzą, że doświadczenia z przeszłego życia mogą wpłynąć na postawę i zachowanie osoby. I tak, na przykład, osoba lękająca się ognia może tak reagować dlatego, że w trakcie regresji spłonęła żywcem w Rzymie za czasów Nerona. Albo boi się latać samolotem, ponieważ w poprzednim życiu zginęła na pokładzie „Hindenburga”.

Terapeuci stosujący regresję w przeszłe życia przyznają otwarcie, że pozostają poza obrębem

głównego nurtu psychologii. Niemniej jednak, szczyłą się swymi wolnymi od rygorów empiryzmu wyprawami w nowy wspaniały świat.

W pierwszym numerze „Przeglądu Naukowego Terapii Regresji” redaktor Irene Hickman, ogłosiła, że: „Członkowie APRT stosują techniki odsłaniające zdarzenia z przeszłości — czasami bardzo odległej — które powodują obecną chorobę, czy zaburzenia.

Na podstawie własnych doświadczeń przekonaliśmy się, że dolegliwość odczuwana przez pacjenta lub klienta ma swoją przyczynę, że przyczyna ta może być wykryta przy użyciu techniki regresji, a następnie tak leczona, że zanika jej oddziaływanie, a tym samym pacjent wraca do zdrowia!”

Przyznajemy, że ani nasze badania ani nasza terapia nie mieszczą się w ramach naukowości. Bierze się to być może z ograniczeń samej nauki — tak sztywnych, że niemożliwe jest dostosowanie jakichkolwiek doświadczeń z udziałem ludzi do paradygmatu nauki wymagającego ścisłej powtarzalności.

Skoro niemożliwe jest dokładne powtórzenie doświadczeń z udziałem ludzi, trzeba być może, aby nauka ogłosiła nowy paradygmat. Aktualny brak szerszego spojrzenia sprawia, że nauka odrzuca badania, które mogłyby ukazać prawdziwą naturę ludzkiego umysłu i świadomości, a także rozwiązać kwestię przeżycia fizycznej śmierci.

Jesteśmy przekonani, że znaleźliśmy i nadal znajdujemy odpowiedzi doniosłe dla całej ludzkości. Wierzymy, że przyczyniamy się do wzrostu zrozumienia, dalszego rozwoju zdrowia, harmonii, spokoju wewnętrznego i zdolności twórczych. Stosowane przez nas techniki pomagają naszym pacjentom (klientom), osiągnąć wyżyny ich zdolności twórczych.

Zadziwiające, ale terapeuci wykorzystujący regresję nie zawsze wierzą w poprzednie wcielenia, wierzą natomiast w samo doświadczenie. Zdarza się słyszeć opinie, Garrett Oppenheim opowiada w pracy opublikowanej w „Przeglądzie” o kobiecie, która jako dziewczyna pracująca na siedemnastowiecznej farmie zostaje w czasie regresji zgwałcona. Jak pisze Oppenheim, ta kobieta została porwana podczas karmienia świń przez czterech nieznajomych, którzy wrzucili ją do chlewu, pobili i wielokrotnie zgwałcili. Kiedy już się zadowolili, pchnęli ją twarzą w błoto i udusili.

Kiedy spytał ją później o znaczenie tej regresji, kobieta wyrzuciła z siebie — „Już nie będę się bać pożycia z mężem”.

Jak podaje Oppenheim:

Tydzień później, na zajęciach, kobieta oświadczyła, że jej mąż nie trawi całej tej bzdury o reinkarnacji. Wyjaśniłem jej - i całej klasie - że nie ma znaczenia, czy przeżycie powrotu do poprzedniego wcielenia jest w dosłownym rozumieniu prawdziwe czy też nie. Liczy się tylko efekt terapeutyczny. W następnym tygodniu Doris ogłosiła, że oboje z mężem muszą przyznać mi rację - „Bez zastrzeżeń”.

Terapeuci, z którymi się zetknąłem, istotnie wierzyli w przeszłe życia. Doświadczenia przeprowadzone na sobie i pacjentach przekonały ich, że pamięć nie ginie wraz ze śmiercią, lecz tkwi głęboko ukryta w naszych umysłach.

— W odpowiednich warunkach — twierdziła jedna z terapeutek — mogłabym pomóc ci ujrzeć fragment każdego z twych poprzednich wcieleń.

Sądząc po kartotekach, jakie mi udostępniła ona i kilku innych terapeutów, przeprowadzali to doświadczenie z bardzo wieloma osobami.

Pod fachową opieką tych hipnoterapeutów pacjenci doświadczali wielu istnień. Niektóre z tych przeżyć przypominały moje wyraziste doznania, nie związane jednak z niczym konkretnym. Inne



zaś, bogatsze w szczegóły, odnosiły się do sytuacji z obecnego życia pacjenta.

Ale obojętnie, czy doświadczenia wcześniejszych istnień obfitują w szczegóły czy są tylko wyrywkowe i przedstawiają się w ogólnych zarysach, każde z nich zawiera pewne dające się wyodrębnić cechy. Poddawszy analizie własne wyniki oraz dane z kartotek terapeutów stosujących regresję, zdołałem określić dwanaście cech charakterystycznych dla regresji w przeszłe życia.

Nie twierdzę, że jeżeli w czyjejs regresji nie występują wszystkie z dwunastu podanych niżej właściwości, to ten ktoś w ogóle nie doświadcza regresji. Twierdzę jednak, że w czasie regresji w przeszłe życia można spodziewać się wystąpienia co najmniej kilku tych „symptomów”.

**Właściwość # 1: Doświadczenia przeszłego życia są zwykle wzrokowe**

Większość badanych mówi, że ich doświadczenia przeszłego życia składają się głównie z doznań zmysłowych.

Doznania te są przeważnie wzrokowe, choć w kilku przypadkach rejestrowali zapachy i dźwięki. Pacjenci twierdzą, że doznania te są bardziej wyraziste i realne od zwyczajnych marzeń na jawie. Zazwyczaj nie wydają się dziwacznie „zniekształcone” na sposób znany nam ze snów.

Obrazy z przeszłego życia są zwykle kolorowe. Oto typowy przykład regresji pewnej kobiety, która znalazła się jako parobek na farmie z początku dziewiętnastego stulecia.

Byłam osiemnastoletnim chłopcem, siedziałam z tyłu wozu, z nogami zwieszonymi w dół.

Widziałam to tak dokładnie jakby się działo zaledwie kilka minut temu.

Później w tym samym życiu pracowałam przy ogrodzeniu i zobaczyłam węża, tak wyraźnie jakby był tutaj. Zaczęłam uciekać, upadłam i rozbiłam sobie czoło. Doznanie było tak realne, że nawet po seansie bolała mnie głowa. Po wyjściu z hipnozy, byłam przekonana, że krew cieknie mi po twarzy.

To po prostu jeden z przykładów na to, jak regresja hipnotyczna oddziałuje na nasze zmysły.

Nieco rzadziej doznanie przeszłego życia przybiera postać myśli. Przeważnie u osób, których doświadczenia przeszłego życia pozbawione są obrazów, lub w których „obecnym” życiu bardzo małą rolę odgrywa wyobraźnia plastyczna. Niemniej jednak, nie znaczy to, że brak zmysłowych doznań pozbawia to doświadczenie jakiegokolwiek siły oddziaływania. Regresje składające się wyłącznie z myśli mogą być równie wzruszające i urzekające jak te wypełnione wyrazistymi i tętniącymi życiem obrazami.

**Właściwość # 2: Regresje w przeszłe życia rządzą się własnymi prawami**

Sceny i zdarzenia oglądane podczas wyprawy w przeszłe życia zdają się odsłaniać samorzutnie, jak gdyby ich rozwój i cel były niezależne od kontroli przeżywającej je osoby. Rezultat jest taki, że pacjenci mają wrażenie obserwacji zdarzeń, a nie wymyślenia ich, co miałyby miejsce w przypadku marzeń na jawie. Często porównują to do oglądania filmu, który wydaje się w jakiś sposób znajomy.

Dobrym tego przykładem jest moja własna regresja. Kiedy znalazłem się w przeszłym życiu jako chińska artystka, nie decydowałem bynajmniej o biegu wydarzeń. Miałem wrażenie, że po prostu oglądam film. Wydarzenia następowały po sobie, a mnie wydawało się, że oglądam je na ogromnym ekranie. Wszystko rysowało się w żywych barwach i ze szczegółami. Moja rola sprowadzała się tylko do bycia tam i oglądania.

**Właściwość #3: Obrazy cechuje niesamowite poczucie swojskości**

Wyprawy w przeszłe życia przesycane są często uczuciem swojskości, a nawet nostalgii. Wrażenia te bardzo przypominają powszechne uczucie „dejavu”; uczucie, że już wcześniej robiło się lub widziało coś, co aktualnie się przeżywa.

To uczucie swojskości oscyluje od mglistego wspomnienia do wrażenia nagłego przypomnienia sobie zdarzeń, dawno zapomnianych, lecz teraz ponownie uświadomionych.

Przykładem niech będzie tu regresja pacjenta o imieniu, dajmy na to, Neal. Urodzony w Georgii i wychowany w duchu baptyzmu, cofnął się w swe przeszłe, dość nieprawdopodobne, życie mnicha w średniowiecznej Irlandii. Łączyło się z tym wiele doznań przepełnionych uczuciem swojskości, z których najżywszym było może to, kiedy wraz z innym mnichem przyglądał się ze wzgórza śmierci starych farmerów, zamordowanych przez bandę rabusiów.

To było przerażające, a przy tym miałem silne wrażenie, że już to przedtem widziałem. Właśnie wspięliśmy się na wzgórze, patrząc na zabudowania w dole, kiedy zauważyliśmy grupę jeźdźców cwałujących w stronę farmy. Sędziwy gospodarz z żoną wyszli by zobaczyć kto to; jeźdźcy pędzili wprost na nich, a dopadłszy starszków zaczęli okładać ich mieczami i pałkami. Patrzyliśmy potem, jak zsiadają z koni i przetrząsają dom. Oglądałem to w hipnozie bez zdziwienia. Miałem uczucie, że skądś to pamiętam. To było straszne. Ale już tam kiedyś byłem.

Zdarza się, że przeżycie regresji budzi tęsknotę za tym, jak się zdaje, poprzednim wcieleniem. Doznający może nawet być pogrążony w nostalgii za światem, który już przeminął. Jeden z moich pacjentów, cofnął się w czasie seansu do starożytnych Chin, gdzie odwiedził swego przewodnika duchowego, sędziwego mędrca, który uczył go przez całe jego poprzednie życie. Pacjent ten poddaje się teraz regresji po to tylko, by móc ponownie zobaczyć swego mistrza.

**Właściwość #4:** Doznający utożsamia się z jedną z postaci

Osoba poddająca się regresji zwykle utożsamia się z jednym z bohaterów rozwijającego się przed jej oczami dramatu. Pacjent zachowuje niesamowite poczucie jedności z tą osobą, mimo że często występują między nimi zasadnicze różnice w wyglądzie zewnętrznym, warunkach życiowych, zawodzie czy płci.

Jeden z moich studentów podał, na przykład, w najlepszej wierze i z pełnym przekonaniem, że był kupcem żyjącym w Turcji przed kilkuset laty. Z kolei młoda gospodyni domowa z Południa przeistoczyła się podczas regresji w afrykańskiego wojownika z zamierzchłej przeszłości. Nagle stałam się czarnoskórym wojownikiem. Nie miałam na sobie nic poza spódniczką z trawy, ledwo przysłaniającą przyrodzenie! Moją lśniąca czarna skórę pokrywały wyszukane wzory barw wojennych, które biegły po całym ciele nadając mi niesamowicie groźny wygląd.

Teraz rozumiem sens tych barw. Nam może się to wydawać głupie, ale kiedy w czasie regresji znalazłam się w starciu twarzą w twarz z innym wojownikiem, również pokrytym wojennymi barwami, jego malunek budził we mnie lęk. Ich celem jest właśnie spotęgowanie emocji wywołanych walką wręcz.

Zdarza się, że poczucie tożsamości nie ustępuje wraz z końcem hipnozy. Doznający może być przekonany, że naprawdę był tą osobą w przeszłym życiu.

**Właściwość #5:** W czasie regresji pacjent (na nowo) odczuwa emocje związane z przeszłym życiem

Zahipnotyzowani podają zazwyczaj, że przeżywają "wraz z postaciami ze swych regresji. Ja sam czułem w pewnym stopniu (na szczęście oszczędzono mi całości tego doznania) straszliwe przerażenie, kiedy zaatakował mnie lew na arenie rzymskiego Koloseum, w ostatnich chwilach

tamtego życia.

To „przeżywanie” jest również oczywiste dla prowadzącego regresję. Pacjent może, na przykład, robić groźne miny „przeżywając” jakieś wydarzenie, które doprowadziło do wściekłości postaci z regresji. Może być tak, że zahipnotyzowany, „cofnąwszy się w czasie”, zalewa się łzami pod wpływem jakiegoś szczególnie wzruszającego czy smutnego doznania. Przy głębokim wejściu pacjenta w regresję wychodzi na jaw cała skala ludzkich uczuć, od miłości do furii. Czasem emocje są tak silne, że zachodzi potrzeba zapewnienia pacjenta, że „przeżył” już raz te wydarzenia w jakimś odległym życiu i że nie ma powodu do strachu czy niepokoju.

**Właściwość # 6:** Zdarzenia z przeszłego życia można oglądać z dwóch różnych perspektyw - uczestnika i świadka

Pacjent cofający się w przeszłe życie może oglądać zdarzenie z dwóch punktów widzenia: w pierwszej osobie (perspektywa taka cechuje nasze codzienne życie) oraz jako osoba trzecia, kiedy staje się „odcieleśnionym” obserwatorem, oglądającym akcję z zewnątrz ciała postaci, z którą się identyfikuje.

Jedna z moich studentek opisała scenę ze swej regresji, w której była woźnicą w Europie z początku dziewiętnastego wieku. Przez jakiś czas oglądała wydarzenia z punktu widzenia samego woźnicy. Przebywała w jego ciele, obserwując przed sobą drogę z kozła na szczycie powozu. Widziała pędzące konie, czuła nawet powiew wiatru. Potem zdarzył się wypadek i powóz się wywrócił. Nagle ujrzała całą scenę z góry — poskręcane ciało woźnicy w rozbitym powozie.

Inny przykład pochodzi z urywka regresji pewnego pacjenta:

Widziałem idącego mężczyznę, odzianego w luźny strój, podobny do tych, jakie noszono w czasach Odrodzenia. Przekonałem się, że mogę oglądać akcję zarówno z góry, jak i z perspektywy tego mężczyzny. Mogłem dowolnie zmieniać perspektywę oglądu, niemal tak jak w studiu telewizyjnym, kiedy podaje się obraz z różnych kamer, by oddać różne punkty widzenia.

**Właściwość #7:** Przeżycie często odzwierciedla aktualne problemy pacjenta

W większości przeprowadzonych przeze mnie regresji odsłaniające się zdarzenia i sytuacje odbijały problemy i konflikty trapiące pacjenta w jego obecnym życiu. Zwykle związki te są oczywiste.

Pacjent, którego badałem, uwikłany był w stresujący związek ze starszą kobietą, która usiłowała go zdominować. Czuł się bezradny wobec tego wszystkiego.

Kiedy poddałem go hipnozie, odsłoniło się przed nim przeszłe życie, w którym był niewolnicą w starożytnym mieście Środkowego Wschodu.

Pamiętam, że znalazłem się w pięknym pałacu, w części, na którą składały się rzędy pomieszczeń mieszkalnych. Przebywało tam stale wielu niewolników, usługujących kobietom, zamieszkałym w tych pokojach. Byłem jedną z nich. Trzymano nas tam jako nałożnice, może nawet samego sułtana.

Z jednej strony było świetnie - żyliśmy sobie tam w komforcie nie troszcząc się o swoje materialne potrzeby. Z drugiej jednak strony, był to najgorszy rodzaj piekła - byliśmy pozbawione wolności.

Regresja ta intrygowała mnie, ponieważ pacjent był w niej ujarzmioną kobietą. Zastanawiałem się dlaczego. Po następnych seansach terapeutycznych mogłem mu już oznajmić, że wszystkie kobiety kojarzyły mu się z ujarzmieniem. A ponieważ jego nowa przyjaciółka podporządkowała go sobie, on sam czuł się jak kobieta.

Stał się dla nas oczywisty związek jego przeszłego życia z obecną sytuacją.

Ale podobieństwo takie, choć wyraźne dla obserwującego, często jest nie dostrzegane przez pacjenta. Wcale mnie to nie dziwi. My ludzie przymykamy zwykle oczy nawet na najbardziej dolegające nam kompleksy starając się wyprzeć je do podświadomości.

Niektórym pacjentom nie trzeba uświadamiać związków ich przeszłego życia z obecną egzystencją. Wielu budzi się z hipnotycznego transu z pełną świadomością, że przeżycia w czasie regresji łączą się z ich problemami w obecnym życiu.

Tendencja wykorzystywania wspomnień z przeszłego życia do odzwierciedlania aktualnej sytuacji skłania nieraz ludzi do rozważań, czy ich obecne trudności nie wynikają przypadkiem z nierozwiązanych problemów w dawnym życiu.

Zbieżność doświadczeń przeszłego życia z bieżącymi problemami pacjenta stanowi podstawę tak zwanej terapii przeszłego życia. Temat ten omówimy dokładniej w dalszej części książki. Teraz wystarczy nam stwierdzenie, że terapeuta może wykorzystać doświadczenia z regresji w rozwiązywaniu problemów pacjenta.

Właściwość #8: Po regresji wystąpić może autentyczna poprawa stanu psychicznego pacjenta

Katharsis to proces psychiczny, w którym długo gromadzone uczucia znajdują wreszcie swój zewnętrzny wyraz, co wywołuje stan ulgi. Proces ten prowadzi często do nowego spojrzenia na uciążliwy konflikt lub do wprowadzenia koniecznej zmiany w stresującym związku uczuciowym.

Tego rodzaju oczyszczenie występuje często w trakcie regresji hipnotycznej, jak to miało miejsce w przypadku pewnego młodzieńca uwikłanego w zacieklą zazdrość o młodszego brata, którego posądzał o zagarnięcie całej uwagi i troski rodziców. W czasie regresji młodzieniec ten ujrzał siebie w poprzednim życiu jako starca żyjącego razem ze swym plemieniem w dżungli, prawdopodobnie Ameryki Południowej.

W tamtym jego życiu obecna była pewna starsza kobieta, w której pacjent rozpoznał swego brata. I choć go w żaden sposób nie przypominała, wyczuwał to intuicyjnie. Scenariusz tej regresji przedstawiał się następująco: starzec (czyli pacjent) był kaleką, całkowicie uzależnionym od starszej kobiety, która poświęciła mu całe życie.

Doświadczenie to przepełniło pacjenta uczuciem miłości do brata. Czuł, że przywrócona została równowaga. W tamtym życiu jego brat wielkodusznie znosił swe brzemię. Teraz była jego kolej, by opiekować się bratem.

Pacjent opowiedział mu o swych przeżyciach z regresji, a ich uczucia braterskie osiągnęły nowy, pełniejszy wyraz.

Wszyscy, których zahipnotyzowałem, przeżywali w swych regresjach coś, co dotyczyło jakiegoś dręczącego ich w obecnym życiu problemu. Nie zawsze brzmiało to dramatycznie, ale wszyscy mówili coś w rodzaju — „Od czasu regresji lepiej rozumiem...”

Jednym z pacjentów, którzy w czasie regresji przeżyli takie oczyszczenie jest kobieta, którą będę nazywał Vicky. Kiedy miała dwa lata, jej rodzice rozeszli się i w ogóle nie znała ojca. Choć jej ojczym nie był dla niej surowy, Vicky podważała jego autorytet. Uważała, że skoro nie ma między nimi więzi krwi, ojczym nie powinien ingerować w sprawy wychowawcze.

Zmieniła swój stosunek do niego dopiero po regresji. W trakcie tego przeżycia Vicky przypadła rola jej ojczyma. Pod wpływem tego jednego doświadczenia Vicky zaczęła lepiej rozumieć jego punkt widzenia.

Znalazłam się na północnym wybrzeżu Afryki, byłam mężczyzną. Obarczona byłam ciężkim

zadaniem wychowania dzieci swego zmarłego brata. Poza mną dzieci nie miały nikogo. Byłam bardzo biedna w tym życiu, więc właściwe zajęcie się nimi przychodziło mi z wielkim trudem.

Pod koniec tego życia byłam starcem mieszkającym w glinianej chatce. Kiedy umierałam, były przy mnie wszystkie te dzieci. Po śmierci uświadomiłam sobie, że tak pochłonięta byłam utrzymaniem rodziny - i robiłam to z taką niechęcią - że właściwie nie zdążyłam poznać ich jako ludzi. Żałowałam, że nie poświęciłam im więcej uwagi.

Po tygodniu Vicky odwiedziła mnie i mówiła z czułością o swym przybranym ojcu. „Wie pan, od czasu tego przeżycia widzę go w zupełnie innym świetle”.

Pod wpływem regresji uświadomiła sobie, że przeniosła gniew z prawdziwego ojca na przybranego. Patrząc wstecz Vicky przekonała się, że ojczym z wyrozumiałością znosił jej niechęć. Mimo że była dla niego zła, on nie przestawał być miły i troskliwy.

Regresja Vicky w przeszłe życie została skutecznie wykorzystana do wnikięcia w jej życie domowe. Co w tradycyjnej terapii mogło zabrać kilka spotkań, przy użyciu regresji hipnotycznej osiągnięte zostało za pierwszym razem. W rezultacie Vicky stała się bardziej wyrozumiała dla swego ojczyma.

Właściwość #9: Regresje mogą wpływać na stan zdrowia

W sporadycznych przypadkach pacjenci stwierdzają korzystne zmiany w stanie zdrowia, a nawet samorzutne ustąpienie dolegliwości fizycznych w następstwie doznań przeżytych w czasie regresji. Zjawisku temu poświęcam cały rozdział w niniejszej pracy, ale omówię teraz jeden przypadek — kobiety, którą nazwę Anna. Dokuczały jej często silne bóle głowy. Mimo że nie cierpiała na żadne dolegliwości o podłożu organicznym w rodzaju nowotworu i dawno przestała pić napoje zawierające kofeinę, nie potrafiła uporać się z tą dolegliwością bez zażycia sporej dawki aspiryny.

Zwróciła się do mnie o regresję hipnotyczną, „po prostu by zobaczyć co to takiego”. Poddałem ją hipnozie, w trakcie której cofnęła się do czasów starożytnego Egiptu, gdzie przeżyła tragedię. Oto co opowiedziała mi po seansie:

Mieszkałam w egipskim mieście, które zostało zaatakowane przez hordy najeźdźców z nieznanego kraju. Widziałam w stanie hipnozy, jak szturmują miasto, żądni gwałtu i łupów.

Ludzie byli przerażeni. Biegali bezładnie, ścigani przez atakujących żołnierzy.

Widziałam siebie. Byłam młodą, ubraną na białą kobietą. Starłam się za wszelką cenę uciec, ale nie miało to większego sensu, bo żołnierze byli wszędzie.

Nagle złapało mnie kilku napastników. Jeden przytrzymał mi ręce, podczas gdy drugi uderzył mnie w głowę maczugą. Ból był nie do zniesienia. Zadali mi kilka ciosów i rzucili na ziemię. Kiedy powoli konałam, czułam jak ból rozsada mi głowę.

Widać było, że doznanie jest druzgocące. Kiedy leżała z zamkniętymi oczami, cierpienie było wyraźnie znać w głosie i na twarzy.

Rozmowa na temat tej strasznej śmierci stanowiła dla Anny oczyszczenie. Omawiając swe odczucia Anna dała upust emocjom. Wkrótce stało się jasne, że w jej życiu było wiele powodów do stresu i niepokoju. Przy pomocy tego potężnego środka, jakim jest regresja hipnotyczna, zdołaliśmy wnikać w emocje, tłumione dotychczas przez Annę.

Od tamtego czasu przeprowadziłem z nią wiele regresji. Ich skutkiem było złagodzenie bólu głowy,

a także znaczne zmniejszenie dawki lekarstw, jakie zażywa.

Rzadkie przypadki tego typu są świadectwem silnych związków między ciałem a umysłem, badanych obecnie przez osoby zajmujące się medycyną psychosomatyczną.

Właściwość #10: Regresje rozwijają się zgodnie ze swymi znaczeniami, a nie ze zdarzeniami historycznymi .

Gdyby w przeciągu roku jakaś osoba doświadczyła w czasie regresji dwunastu różnych wcieleń, okazałoby się prawdopodobnie, że wszystkie przeżycia koncentrowały się wokół pewnych uczuć albo relacji osobowych.

Doznający może, na przykład, przeżyć kilka regresji ukazujących jego stosunek do płci przeciwnej, potem dwa lub trzy życia przedstawiające różne sposoby uporania się z agresją, a na końcu serię wcieleń, w których dominuje zależność od innych.

Główną cechą doświadczeń „przeszłego życia” nie jest rola danej osoby w historii, ale raczej jej duchowy i psychiczny rozwój. To kolejna właściwość tych przeżyć, nadająca sens „terapii przeszłego życia”.

Właściwość #11: Regresje osiąga się tym łatwiej im częściej się je stosuje

Ogólnie rzecz biorąc, im więcej prób, tym łatwiejsze „wejście” w regresję.

Ta wprawa zdaje się wynikać z powtórzeń. Poza tym, doznający może czuć się coraz bardziej swobodnie i swojsko w stanie regresji.

Mogą wystąpić doraźne przeszkody, a nawet opór pacjenta wynikły ze stresów w jego obecnym życiu lub innych czynników, lecz w sumie z czasem coraz łatwiej jest pacjentowi wejść w stan regresji.

Właściwość #12: Przeszłe życia są na ogół banalne

Choć powszechnie uważa się, że każdy kto się cofnie w poprzednie życie będzie od razu Napoleonem lub Kleopatram, niewielu spotkałem pacjentów, którzy utożsamiali się ze znaną postacią historyczną. Większość doświadczeń przeszłego życia to egzystencje typowe dla epoki, do której się cofnęli.

Nierzadko zdarzają się ludzie spodziewający się, że w swym poprzednim życiu byli Joanną D'Arc albo generałem Lee. Zwykle z rozczarowaniem się przekonują, że stali się zwykłymi niewolnikami albo po prostu szeregowymi żołnierzami walczącymi w Wojnie Secesyjnej.

## PRZYMILNY UMYSŁ

Cechy osobowości są jak ślady opon na polnej drodze. Mogą ci powiedzieć, że przejeżdżał tędy samochód, ale niekoniecznie jakiego był rodzaju.

Po przeprowadzeniu licznych badań stwierdziłem, że nie jestem już sceptykiem, ale nie wiedziałem jeszcze do czego przestałem się sceptycznie odnosić. Wyodrębnienie znamion czy „symptomów” regresji w przeszłe życia znaczyło tylko, że wiedziałem czego się spodziewać po pacjencie w stanie hipnotycznej regresji. Ale nie znaczyło bynajmniej, że to co postrzegali, zdarzyło się naprawdę. Umysł lubi sprawiać nam przyjemność i z tego powodu jest bardzo podatny na sugestie. Kiedy nadarzy się sposobność, z „zimną krwią” wypełnia wszystkie luki. A gdy „dać mu” możliwości,

jakie zapewnia hipnoza, umysł zacznie „bawić się” tworem własnej fantazji.

Ilustrują to pierwsze eksperymenty przeprowadzone na astronautach. Nałożono im przepaski na oczy, szczelnie okryto i umieszczono na gumowej membranie unoszącej się na ogrzewanej wodzie, co miało pozorować warunki nieważkości i izolacji w przestrzeni kosmicznej. Niemal w każdym przypadku zupełne odcięcie bodźców zewnętrznych doprowadziło do stanu zamętu i dezorientacji. Często przeżywali oni szalone „sny”, które brały się chyba wyłącznie z potrzeby mózgu do autostymulacji.

Podobne badania przeprowadzono również w bardziej „przyziemnych” dziedzinach uzyskując zbliżone wyniki.

Po odrzuceniu sceptycyzmu widać jasno, że regresja w przeszłe życie otwiera nowe, doniosłe możliwości w dziedzinie psychoterapii. Przeprowadziwszy w ramach badań blisko sto hipnotycznych regresji, mogłem stwierdzić, że ta metoda stanowi szybki i nowatorski sposób na odkrycie, przynajmniej częściowe, przyczyn aktualnych kłopotów pacjenta.

W każdej niemal przeprowadzonej przeze mnie regresji wspomnienia pacjentów z „wcześniejszego życia” odzwierciedlały konflikt z ich obecnego życia. Przez wprowadzenie ich w stan hipnotycznej regresji mogą szybko dotrzeć do sedna problemu. Pacjent jest w stanie uświadomić sobie w pełni swój problem we wczesnej fazie terapii i zamiast spędzać całe godziny „na leżance” może więcej czasu poświęcić na uczenie się, jak się uporać z problemem, niż na szukaniu go.

Wyznawcy reinkarnacji wierzą, że zjawisko odzwierciedlania występuje dlatego, ponieważ konflikt z przeszłego życia powtarza się w każdym następnym, póki nie zostanie rozwiązany. Może to i prawda. Zresztą kto może stwierdzić, że tak nie jest? Ja natomiast wierzę, że regresje w przeszłe życie radzą sobie z konfliktami psychicznymi w wyjątkowy i skuteczny zarazem sposób, którego wartość powinni docenić nawet ci, którzy w reinkarnację nie wierzą. Dlatego też przystąpiłem do dalszych badań.

## II ZASTOSOWANIE TERAPII REGRESJI

---

### 3 .Uzdrowicielska moc regresji w przeszłe życia

---

Kiedy byłem studentem medycyny, jakiegokolwiek przy–puszczenie, że umysł może wywołać lub wyleczyć chorobę ciała, uznano by za herezję. Zdaniem świata medycznego umysł i ciało były tak rozłączne jak kościół i państwo.

Obecnie w zasadzie uchodziłoby za herezję zaprzeczanie, że umysł do pewnego stopnia ma wpływ na ciało. Badania w Harvard dowiodły na przykład, że im kto szczęśliwszy, tym silniejszy staje się jego system odpornościowy. Wykazano zależności między chorobami serca a charakterem, a zwłaszcza skłonnością do zwięzania naczyń krwionośnych (w czasie silnego gniewu) i tworzenia skrzepów krwi. Uznano również, że zaburzenia oddechowe takie jak astma wyzwalane są przez emocje, to znaczy, że objawiają się jako reakcja na stan emocjonalny. Naukowcy szukają nawet związków między umysłem a początkiem raka. Nie powinno więc nikogo dziwić, że terapeuci-zwolennicy regresji sprawdzają jej działanie na różnego rodzaju choroby.

Aby dowiedzieć się, na co owi psychoterapeuci spożytkowują swe talenty, jedna z nich – Helen Wambach dokonała przeglądu prac dwudziestu sześciu terapeutów stosujących regresję ( w sumie osiemnastu tysięcy czterystu sześćdziesięciu trzech pacjentów). Okazała się, że dwudziestu czterech

z dwudziestu sześciu terapeutów stosowała regresję w leczeniu objawów chorobowych. Osiemnastu z nich stwierdziło poprawę wskutek terapii w przypadku przynajmniej jednego z objawów u około 63% pacjentów. Z ogólnej liczby pacjentów, których stan się poprawił, u 60% poprawa wystąpiła po doświadczeniu śmierci w przeszłym życiu, a u pozostałych 40% po przeżyciu w czasie regresji innego rodzaju stanów traumatycznych.

Często byłem świadkiem pozytywnych skutków terapii regresji w leczeniu chorób tak psychicznych jak i umysłowych. Większość wyleczonych regresją chorób to takie, które wyzwalane są przez emocje, będące reakcjami na stany emocjonalne. Należą do nich astma oraz inne zaburzenia oddechowe, liczne choroby skóry, jak zapalenia i brodawki, żylaki, nadciśnienie i dolegliwości gastryczno-jelitowe.

Właściwie nie wiem dlaczego regresje są skuteczne na niektóre choroby. Ale sytuacja ta przywodzi mi na myśl słowa Alberta Einsteina: „Możliwe, że istnieją emanacje jeszcze dotąd przez nas nie poznane. Czy pamiętacie, jak kiedyś wyśmiewano się z prądu elektrycznego i „niewidzialnych fal”? Nasza wiedza o człowieku wciąż jeszcze jest w powijakach.”

To, co powiedział, to oczywiście prawda. Mózg każdego z nas zawiera duże niewykorzystane obszary. Oblicza się, że używamy go zaledwie w 40%. Pozostałe 60% spełnia jakąś nieodgadnioną funkcję. Tajemnicę pogłębia dodatkowo fakt, że każda nasza komórka zawiera w przybliżeniu 23 geny, ale poznaliśmy rolę zaledwie kilku z tych elementów, które składają się na to, co nazywamy człowiekiem.

## POTĘGA UMYŚLU

Z literatury psychiatrycznej zaczerpnąć można wiele przykładów świadczących o władzy umysłu nad ciałem. Dla mnie najbardziej interesujące są przypadki pobożnych chrześcijan, obdarzonych stygmatami — nadprzyrodzonym zjawiskiem występowania ran na rękach, stopach, w boku czy na czole.

Ze wszystkich stygmatyków najciekawszym przypadkiem wydaje się Ojciec Pio, mnich z zakonu kapucynów, żyjący w Foggia we Włoszech.

W czasie odprawiania mszy w 1918 roku Ojciec Pio wpadł w trans i upadł. Przywołani lekarze stwierdzili krwawiące rany na rękach, stopach i w boku.

Początkowo nawet Watykan był sceptycznie usposobiony do przekonania Ojca Pio, że owe krwawiące rany są „Bożym dziełem”. Ale rany nigdy się nie zagoiły, stale krwawiły, przesiąkając czasem nawet kilkanaście opatrunków dziennie.

W końcu, po „latach krwawienia” (i obserwacji, aby mieć pewność, że Ojciec Pio sam ich sobie nie zadaje) Watykan uznał te rany za działanie boskie. Wielu lekarzy sądzi, że przypadek Ojca Pio to po prostu spełnienie pragnienia, które wystąpiło wskutek autohipnozy.

Choć niektórym stygmatykom udowodniono oszustwo, wiele przypadków można wyjaśnić jedynie jako wynik religijnego zapału, znakomitego przykładu myślenia opartego na „pobożnych życzeniach”.

Przytaczam tu stygmaty, by zilustrować niesamowitą władzę umysłu nad zwykłymi funkcjami organizmu.

Można też znaleźć inne przykłady głębokiego wpływu hipnozy na reakcje cielesne.

Wiadomo, że przez wprowadzenie pacjenta w stan głębokiej hipnozy i zasugerowanie mu, że na jego ciele umieszczono gorący przedmiot, można wywołać wystąpienie pęcherzy.



W literaturze medycznej odnotowano przypadek dziecka poddanego hipnozie i wyleczonego z ichtiozy, wrodzonej choroby nadającej skórze ciemny, łuskowaty wygląd. Lekarz zahipnotyzował dziecko i zasugerował mu, że zmiany patologiczne ustąpią. Stało się tak w ciągu kilku dni.

Te i podobne przykłady pokazują, że emocje mogą wywoływać zdumiewające zmiany w organizmie. Związek między ciałem i umysłem staje się dla świata medycznego coraz bardziej widoczny. Ale czy świadczy to o tym, że terapia regresji wyprzedza nasze czasy czy raczej „buja w obłokach”?

Wierzę święcie, że w przypadku niektórych chorób terapia regresji nie „buja tak bardzo w obłokach”, jak mogłoby się wydawać.

## ARTRETYZM JAKO PRZENOŚNIA

Dree Miller Dunlap z Kalifornii, zajmująca się terapią rodzinną, relacjonuje na łamach „Przeglądu Naukowe-go Terapii Regresji”, w jaki sposób terapia regresji przyczyniła się do ustąpienia u niej bólów artretycznych w ramionach, łokciach, nadgarstkach i dłoniach.

Poddała się regresji właśnie po to, by dowiedzieć się, dlaczego cierpi na artretyzm. Oto, na co się natknęła.

W tej regresji byłam mężczyzną i znalazłam się jako lekarz w szesnastowiecznej Italii. Zajmowałam się dziewczynką w wieku około ośmiu lat, która złamała sobie rękę w łokciu. Trzeba było ją nastawić. Gwałtownie wykręciłam dziewczynce ramię. Kości zgrzytnęły. Dziecko krzyknęło. Wiedziałam, że rozmyślnie zadałam jej ból.

Byłam zmieszana, a jednocześnie upokorzona. Nie podobało mi się to okrucieństwo. Świadomość, że ja - dobry, kochający dzieci lekarz, postąpiłam nikczemnie, peszyła mnie, a jednocześnie intrygowało moje dziwne zachowanie. W trakcie późniejszej regresji dowiedziałam się, że żyłam w nieudanym związku z kobietą, która nie chciała dzieci. Nasze małżeństwo zatruła złość i rozgoryczenie, a ja przenosiłam te uczucia na pacjentów. Kiedy osiągnęłam wiek średni, moja żona zmarła, a ja czułam się, jakby kamień spadł mi z serca. Nareszcie wolna, mogłam żyć po swojemu. Jednak do tego czasu zdążyłam nabawić się artretyzmu. Zesztywniałe stawy uniemożliwiały mi kontynuowanie praktyki lekarskiej. Schroniłam się w zacisze domku na wsi, gdzie wiodłam spokojne życie, większość czasu i energii poświęcając pracy w ogrodzie.

Przywiązałam się na starość do małej, jasnowłosej dziewczynki mieszkającej w sąsiedztwie. Często przychodziła pomagać mi w ogrodzie. Bardzo ją pokochałam. Gdy wybiła godzina mej śmierci, dziecko to miało około pięciu, sześciu lat. Kiedy byłam umierająca, dziewczynka przyniosła mi bukiet kwiatów i pocałowała w policzek. Wiedziała chyba, że umieram, wydawała się akceptować śmierć jako naturalny proces. A gdy mój duch opuścił ciało, widziałam jak wybiega z domu po pomoc. Kiedy oglądałam i oceniałam całe to życie, stało się dla mnie jasne, że źle spożytkowałam moją wiedzę medyczną i pozwoliłam złości i goryczy zawładnąć większą częścią mego życia. To nic, że później wyzbyłam się tej złości - nigdy nie wybaczyłam swej żonie; ulgę przyniosła mi dopiero jej śmierć.

Przed Dree odsłoniło się kolejne życie, w którym była mnichem w średniowiecznym klasztorze.

Podczas tego samego seansu przeszłam w następne życie związane z problemem artretyzmu. Tym razem stałam się mnichem wiodącym surowe klasztorne życie. Ponownie zajmowałam się ogrodem. Narzekałam często na brak zapachu, jaki spostrzegałam u innych mnichów -i potępiałam ich za to, że nie oddają należnej czci Bogu. Krytykowanie innych zdawało się dominować w całym

tym życiu. Dożyłam starości zgorzkniała i osamotniona. Młodzi mnisi wyśmiewali się ze mnie za plecami. Im więcej zrzedziałam, tym bardziej okazywali mi swe lekceważenie. Moja gorycz pogłębiła się i zaczęłam uskarżać się Bogu na niedoskonałości, jakie dostrzegałam u innych. Ostatnie lata życia spędziłam w samotnej celi. Moje ciało dręczył ból. Chłodna wilgoć celi pogarszała dodatkowo mój stan. Umarłam samotna, w cierpieniu; nikt mnie nie opłakiwał.

W jaki sposób te przeszłe życia pomogły Dree wyleczyć artretyzm? Ukazały jej, że złość, gorycz, niezgoda, zawziętość i marnotrawienie zdolności — wszystkie te czynniki występują w jej obecnym życiu. Rozpoznała, na przykład, w żonie z pierwszej regresji swego byłego męża. To właśnie jej były mąż był przeciwny dzieciom, kiedy się pobrali.

„Bardzo chciałabym móc powiedzieć, że odmieniłam się nagle w cudowny sposób, wyleczyłam się w oka mgnieniu i od tamtego dnia żyję w błogiej szczęśliwości, ale kłóciłoby się to z charakterem tego doświadczenia” — mówiła Dree. W podsumowaniu swej relacji napisała:

Artretyzm nie ustąpił całkowicie. Wydaje się ogarniać mnie, kiedy pozwalam zawładnąć sobą złości, zniecierpliwieniu, goryczy lub zawziętości. Przyływ bólu jest dla mnie przypomnieniem. Jeśli zastanowię się i wsłucham w jego przesłanie, ból szybko ustępuje.

Czy naprawdę żyłam jako lekarz w szesnastowiecznej Italii? Czy byłam mnichem, wiodącym klasztorne życie pełne udręki i goryczy? Nie potrafię powiedzieć. Wiem natomiast na pewno, że owe doświadczenia znacząco wpłynęły na to, jak żyję i widzę swe życie, siebie i innych. Staram się żyć w spokoju i miłości, ucząc się cierpliwości, współczucia i pokory... a także wybaczać sobie, kiedy nie potrafię sprostać tym wymaganiom.

Wydaje mi się, że istnieje silny związek między stanami emocjonalnymi Dree a przyływami artretyzmu.

## DUSZĄCA ASTMA

W praktyce lekarskiej zdarzyły mi się dwa przypadki wyleczenia dolegliwości fizycznych przy pomocy regresji w przeszłe życia.

W pierwszym z nich, trzydziestoletnią kobietę — powiedzmy, o imieniu Mary — już od wczesnego dzieciństwa nękały ataki astmy. Przeszła zwykłe leczenie, ale zapisane inhalacje tylko na krótko przynosiły jej ulgę. Zainteresowała się terapią regresji z ciekawości i widząc w niej, ośmielię się zauważyć, ostatnią deskę ratunku.

Najpierw opowiedziała mi o sobie. Była szczęśliwą mężatką, żoną wykładowcy języka angielskiego, wiodącą, jak jej się zdawało, życie wolne od stresów. Była domatorką, zadowoloną z roli gospodyni domowej i matki wychowującej czteroletnią córkę.

Do wywołania astmy wystarczyła u niej nawet lekki stres. Na przykład, poprzedniego wieczora złapał ją atak astmy, kiedy przyrządzała obiad! Atak powodowało obciążenie wynikające z konieczności wykonania choć-by banalnej czynności w określonym czasie.

Ułożyłem ją wygodnie na leżance i zahipnotyzowałem. Znalazła się u schyłku dziewiętnastego wieku w Londynie, prowadząc życie gospodyni domowej w jednym z tych niczym nie wyróżniających się szeregowych domów z czerwonej cegły, z których to miasto słynie. Wyliczała z zadowoleniem czynności, na których mijały jej dni: zakupy, gotowanie, troska o dom, szycie. Wszystko całkiem zwyczajne. Przeszliśmy potem do ostatniej godziny jej życia. Widziała siebie na londyńskiej ulicy pewnego

mglistego dnia, kiedy wracała z zakupów. Dzień był chłodny; otuliła się tak szczelnie, że odsłonięty miała tylko skrawek twarzy.

Chyba nie była dość czujna, powiedziała. Dotarła do domu, i przetrząsała torebkę w poszukiwaniu klucza, nie zwracając większej uwagi na to, co dzieje się dookoła. Kiedy otworzyła, mężczyzna stojący za nią na chodniku wepchnął ją do środka i zatrzasnął drzwi.

Próbowała się wyrwać (opisując swą walkę gwałtownie oddychała i szamotała się na leżance), jej opór na nic się nie zdał. Napastnik powalił ją i w oka mgnieniu zakrył jej twarz poduszką. Dusila się.

I wtedy opuściła ciało i opisywała scenę swej śmierci z góry. Kiedy mężczyzna pozbawił ją życia, zaczął plądrować mieszkanie, wywracając szuflady, przetrząsając stopy odzieży w poszukiwaniu gotówki. Nie znalazłszy nic, kopnął jej ciało i wybiegł z mieszkania.

To jedno doświadczenie przyniosło jej ulgę w chorobie. Mary czuje, że faktycznie ukazywało jej poprzednie życie. Jak sama się wyraziła po zabiegu: „Czy mogło to być coś innego? Jaka mogła być inna przyczyna dolegliwości?” Ale uważa, że to co spotkało ją w poprzednim życiu, nie powinno mieć żadnego wpływu na teraźniejsze.

Kiedy teraz czuje nadchodzący atak astmy, przypomina sobie, skąd on się bierze. „Tłumaczę sobie, że ten człowiek pozbawił mnie tamtego życia, ale nie powinien w żaden sposób ingerować w obecne.” W wyniku terapii zmniejszyła się liczba ataków astmy, a ilość leków, jakie Mary musi zażywać uległa wielkiemu obniżeniu.

## WYSOKIE CIŚNIENIE

Anna, o której już wspominałem, od wielu lat cierpiała na nadciśnienie. Brała odpowiednie lekarstwa i przestrzegała ściśle diety, ale nie przynosiło to większych rezultatów. Wydawało się, że nie ma znaczenia, jakich chwyta się środków — ciśnienie ciągle było wysokie. Uskarżała się na nie bardzo, ale żadne z nas nie wpadło na to, że może to mieć związek z przeszłym życiem.

Pewnego dnia poprosiła mnie o regresję, żeby „zobaczyć, co tam się kryje”. Nie szukaliśmy powiązań z jej nadciśnieniem. Chodziło nam po prostu o odprężającą regresję.

Wynik był zdumiewający.

Wspomniałem już wcześniej, że Anna znalazła się w egipskim mieście. Trafiła akurat na ostatni dzień swego życia w tamtej egzystencji. Miasto oblegały hordy nieznanymi napastników. Poległa większa część wojska broniąca miasta. Wszyscy wpadli w panikę, kiedy żołnierze agresora wkraczali, żądni krwi. Opisała potem, czego była świadkiem:

To było przerażające. Wokół mnóstwo było ludzi biegających we wszystkich kierunkach, ściganych przez żołnierzy.

Ogłuszali oni kobiety, by im nie przeszkadzały, ale zachowywali je przy życiu. Najpierw chcieli wymordować mężczyzn.

Dźgali ich mieczami aż ulice całe były skąpane w ich krwi. Deptali po ich ciałach uganiając się za następnymi. Wkrótce stało się jasne, że tylko kobiety zostaną oszczędzone.

Byłam wtedy młodą dziewczyną i bardzo chciałam się stamtąd wydostać. Ale wyjścia nie było. Byliśmy zewsząd otoczeni. Biegałam wraz z innymi, ale nie było dokąd uciec. Miotaliśmy się nadaremnie. Gdziekolwiek się zwracaliśmy, drogę zagradzali nam żołnierze.

Wreszcie otoczyli kobiety. Wyciągali je po kolei ze zbitej gromady. Mnie zabrali jako jedną z pierwszych. Rozwścieczony żołnierz pociągnął mnie do siebie, a kiedy stawiałam opór, wbił mi nóż w brzuch i osunęłam się na ziemię.

Nic więcej nie pamiętam.

Opisywany stan zawładnął nią całą. Kiedy leżała z zamkniętymi oczami, w jej twarzy i głosie był strach. Próby wyrwania się śmiertelnemu wrogowi przyprawiały ją o frustrację.

Niedługo potem omawialiśmy wydarzenia z jej regresji. Były niezwykle realne, powiedziała Anna. Jak sama stwierdziła — „były czymś więcej niż snem”, towarzyszyło im wrażenie, jakby działały się zaledwie kilka dni temu.

Odczuła wielkie odprężenie dzieląc się ze mną doznaniem. Było jasne, że wyzwolenie emocji, jakie nastąpiło podczas tego przeżycia, przyniosło jej ulgę.

W czasie następnych spotkań rozmawialiśmy o pierwotnej przyczynie strachu, wykorzystując to jako punkt wyjścia do dyskusji na temat źródeł stresu w jej obecnym życiu. Dość szybko, wskutek katharsis wywołanego regresją w przeszłe życie, Anna zaczęła swobodnie rozmawiać o swych stosunkach z szefem, który stale niezadowolony z jej pracy budził w niej lęk i niepokój. Martwiła się też skrycie sytuacją w domu. Choć w jej małżeństwie nie było żadnych konkretnych problemów, Anna ciągle obawiała się, że zażyłość, jaka kiedyś między nimi istniała, ulega rozpadowi.

Od tamtej pory odbyliśmy kilkanaście regresji połączonych z sesjami terapeutycznymi. Zdołaliśmy opanować ciśnienie krwi, wielkiemu obniżeniu uległa dawka lekarstwa, jakie obecnie zażywa.

Ogólnie rzecz biorąc, jeśli regresje oddziałują na pewne choroby, są to przeważnie choroby o podłożu psychosomatycznym. Rodzi się pytanie, czy przeżycia Anny są tylko bezwiednym przenoszeniem skłonności do paniki i poddawania się stresowi pod najłżejszą nawet presją? A może wydarzenia, które jak gdyby wzięły się „z niczego”, rzeczywiście miały miejsce, uczulając Annę na stres w ogóle? Na te pytania nie znam odpowiedzi.

Wiem za to, że teraz kiedy czuje, że wypadki wymykają się jej spod kontroli, Anna potrafi wykorzystać swe doświadczenia z regresji, traktując je jako symbol rosnącego ciśnienia krwi. W pewnym sensie jest to jakby inny język, w którym wyraża się jej choroba. Anna potrafi odnieść swe uczucia braku kontroli do doznań z regresji, przypominając sobie, jak to było, kiedy ścigali ją oprawcy w Egipcie. „Wszelkie inne doznania błędą w porównaniu ze strachem, jaki wtedy czułam.” Regresja w przeszłe życie przez określenie emocjonalnego punktu odniesienia przyczyniała się do jej wewnętrznego uspokojenia. Bez względu na rangę problemu, Anna wie, że to nic w porównaniu z przeżyciami z regresji.

## REGRESJA A KATAR

Intrygujące rozwiązanie zwykłego medycznego przypadku przedstawił George Schwimmer w „Przeglądzie Naukowym Terapii Regresji”. Jeden ze studentów zasugerował mu, że pierwotna przyczyna kataru George'a może tkwić w przeszłym życiu. Być może, dowodził student, powodem jest „opłakiwanie w duchu” jakiejś dotkliwie odczutej straty.

W celu sprawdzenia tej teorii Schwimmer poddał się regresji, którą poprowadził obeznany z terapią Bill Clema.

Poddawszy mi kilka obrazów, Bill wprowadził mnie w przeszłe życie. Kiedy już tam dotarłem, spytał mnie, na czym stoję. Pytanie to zupełnie zbiło mnie z tropu. Jeszcze nic wtedy nie widziałem, ale miałem wrażenie, że stoję na jakiejś dziwnej nawierzchni, która ugięła się pod stopami. Ale nie był to mul. Przyszła mi na myśl ogromna drewniana kadź, ale odrzuciłem to przypuszczenie jako niedorzeczne. Bill powiedział wtedy, „Cóż, wydaje mi się, że stoisz w kadzi pełnej winogron”. Widziałem dokładnie to samo, ale nie chciałem mu o tym powiedzieć.

Byłem robotnikiem w winnicy, w wieku około dwudziestu trzech lat, stałem w kadzi bosy, ubrany tylko w zawinięte do kolan spodnie. Śmiałem się i żartowałem razem z innymi pracownikami, nieustannie ugniatając stopami kiście. Bill zadawał mi rozmaite pytania, między innymi „czy mam dziewczynę”. „O, tak”, odparłem łagodnie, „i to bardzo piękną”. Kochałem ją gorąco, czułem jej odwzajemnioną, spokojną, stałą miłość. Nagle wewnętrzny ekran mego umysłu zgasł i ogarnęło mnie przerażenie. Czas stanął w miejscu, byłem zawieszony w próżni.

Co się stało? - spytał Bill. Nie byłem w stanie odpowiedzieć - nie chciałem widzieć ani przyjąć do wiadomości tego, co przed chwilą mi się objawiło. Spytał po raz drugi. Język i gardło odmawiały mi posłuszeństwa. Wreszcie zmusiłem się do odpowiedzi, choć nadal nic nie widziałem. - Ona umiera - powiedziałem czując w sobie pustkę.

Opowiedz, co się wydarzyło - zachęcił mnie łagodnie. - Zdarzył się wypadek. Spłoszył się koń ciągnący wóz i stratował ją. Umierała na skutek wewnętrznych obrażeń. W tym momencie wróciły obrazy i ujrzałem siebie, jak klęczę zdruzgotany u jej postania. Przez okno ponad jej głową było widać skrawek jasnego nieba, Czułem pustkę przyglądając się, jak z trudem oddycha, a życie opuszcza jej ciało.

Płaczesz? - dopytywał się Bill.

Nie.

Dlaczego?

Mężczyźni nie przystoją łzy.

Czułem wielki smutek i kiedy Bill powiedział, że nie powinienem wstydzić się łez, zacząłem szlochać. Ciało moje wypełniła udręka, czułem, jak cierpienie wzbiera w nim jak fala, przepływając przez piersi i gardłem wychodząc na zewnątrz. Przez kilka minut wstrząsały mną spazmy i szlochy. Dżinn mego smutku został uwolniony z butelki samokontroli, którą otoczyłem go kilkadziesiąt lat temu. Czy doznanie Schwimmera naprawdę pochodziło z przeszłego życia? On sam nie wie. Wie natomiast, że cierpienie było realne, a wyzwolenie uczuć — lecznicze. Jego chroniczny katar przeszedł właściwie do historii.

## DUCH PONAD CIAŁEM

Dopiero od niedawna dopuszcza się możliwość, że choroba może być wywołana przez umysł. Nawet słowo „psychosomatyczny” (zajmujący się, związany z objawami cielesnymi spowodowanymi przez emocjonalne lub umysłowe zaburzenia, charakteryzujący się takimi objawami) jest stosunkowo młodym słowem w języku angielskim. W świecie medycznym sama myśl, że umysł jest zdolny wywołać chorobę ciała, spotykała się z szyderstwem.

Pod wpływem badań rozumowanie to uległo zmianie. Obecnie społeczność lekarska skwapliwie przyznaje, że wiele jest jeszcze niezrozumiałych aspektów relacji między umysłem a ciałem. Uznaje cały szereg fascynujących zjawisk — z których niektóre dają się odtworzyć w warunkach laboratoryjnych, pozostałe zaś nie.

Zjawiska te należą do najbardziej zagadkowych przypadków, z jakimi nam, lekarzom zdarza się mieć do czynienia.

Zaliczają się do nich wspomniane wcześniej stygmaty.

Przypadek taki zdarzył się w 1974 roku w Kalifornii. Młodej Murzynce, nie związanej z wyznaniem katolickim, zaczęły krwawić ręce i stopy pod wpływem lektury tekstu o ukrzyżowaniu Chrystusa.

Co oznaczają stygmaty? Czy umysł jest zdolny siłą woli sprawić, że na ciele otwierają się rany? Nie wiemy tego na pewno, ale rozliczne historie pokazują nam, że związek między ciałem a umysłem jest o wiele bardziej złożony, niż sądziliśmy.

Innym zagadkowym zjawiskiem jest „klątwa śmierci”, zabicie przez rzucenie na kogoś złego uroku. Choć jest niewiarygodne, aby można było sprowadzić na kogoś śmierć pragnąc tego w duchu, literatura medyczna odnotowuje wiele przykładów, kiedy pod wpływem rzuconego „czaru” przekleci wkrótce umierają.

Przed kilku laty opisano przypadek pewnego mężczyzny w średnim wieku, przez całe życie

znajdującego się pod wpływem matki. Często wyrażana przez nią dezaprobata wobec kolejnych jego wybranek serca rozbiła dwa pierwsze małżeństwa. Mężczyzna ten ożenił się po raz trzeci, z kobietą, do której matka nie miała zastrzeżeń.

Kłopoty zaczęły się, kiedy ten mężczyzna postanowił sprzedać swoje udziały w przedsiębiorstwie od wielu lat prowadzonym wspólnie z matką, by resztę życia przeżyć na emeryturze, wraz z żoną. Pomysł ten nie podobał się matce. Przynęła mu, że jeśli to zrobi, „konsekwencje będą straszne”. Wkrótce potem jej syn poważnie zachorował.

W ciągu następnych sześciu miesięcy wielokrotnie przebywał w szpitalu, zapadał na dolegliwości fizyczne, których lekarze nie potrafili powiązać z żadną przyczyną organiczną. Zauważyli za to, że mężczyzna wychodził ze szpitala w świetnym humorze i doskonałym samopoczuciu, po to, by zaraz do niego wrócić po chwilach spędzonych z matką.

Ostatniego dnia swego życia odwiedził lekarza, który oświadczył później, że pacjent był w dobrym humorze i na nic się nie uskarżał. Około szóstej wieczorem rozmawiał z matką przez telefon. O 6.30 już nie żył.

Odtwarzając tę rozmowę lekarz zdołał ustalić, że matka jego powiedziała: „Nieważne, co ci mówią lekarze, jeśli sprzedasz przedsiębiorstwo, konsekwencje będą straszne”. W jego przypadku była to śmierć.

\* \* \*

Wiemy, że umysł może wpływać w pewnym stopniu na procesy chemiczne zachodzące w naszym ciele, co da się już sprawdzić naukowo.

Niedawne badania przeprowadzone przez doktor Lee Berk z Uniwersytetu Loma Linda pokazały, że beztronski śmiech znacznie wzmacnia reakcje odpornościowe organizmu.

Co to wszystko znaczy? Myślę, że dowodzi to wpływu emocji na stan naszego organizmu i ducha.

Wiele razy przekonałem się, że terapia regresji szybko dociera do sedna emocji. Nie powinno to być zaskoczeniem. Ani to, że po udanej regresji stan fizyczny pacjentów poprawia się. Zdarza się przecież i podczas zwykłej terapii, że pacjenci z czasem przewyciężają fizyczne dolegliwości.

Jednak przy użyciu regresji psychiczne problemy wywołujące choroby często ujawniają się o wiele szybciej.

## CHOROBA - Z PUNKTU WIDZENIA REINKARNACJI

Terapeuci — wyznawcy reinkarnacji przyjmują często w stosunku do choroby postawę metafizyczną. Uważają, że chorobę należy traktować jak dotkliwą konieczność, podobnie jak godzimy się na wiele nieprzyjemnych rzeczy w życiu przekonani, że uczynią nas one lepszymi lub zdrowszymi.

Oto ich punkt widzenia: Rodzimy się do tego życia przybywając z innego poziomu rzeczywistości, a śmierć ciała nie jest naszym końcem. Wiedząc to możemy zgodzić się na chorobę, aby zyskać nowe doświadczenie.

Nawet w obecnym naszym życiu poddajemy się wielu bolesnym doznaniom. Jednym z nich jest np. akt spowiedzi w Kościele Katolickim. Przechodzimy przez to ze świadomością, że jest to przykre doznanie, ale wiemy zarazem, że dzięki spowiedzi osiągniemy lepszy stan ducha. Podobnie jest z chirurgią. Nie poddajemy się operacjom chirurgicznym dlatego, że są przyjemne, ale dlatego, że po

operacji poczujemy się lepiej.

Choroba odmienia naszą świadomość. Każda choroba wywołuje jakąś specyficzną dla siebie zmianę.

Wiem to z własnego doświadczenia. Cierpiałem przez wiele lat na ostrą nadczynność tarczycy. Świat wydawał mi się wtedy ciężki, zimny, gęsty i bezwładny. Przeżycie jednego dnia urastało do rangi bohaterskiego czynu, dopóki nie zacząłem zażywać tabletek na tarczycę. Pewnego dnia wszystko stało się nagle ciepłe i jasne.

Dopiero po dojściu do zdrowia byłem w stanie spojrzeć wstecz i uświadomić sobie, jak bardzo choroba wpłynęła na moje widzenie świata.

Choroba może ukształtować całą naszą percepcję rzeczywistości. Nawet coś tak przeciętne jak ból gardła zmienia nasz ogląd świata. Przy pierwszej okazji kiedy będzie cię bolało gardło, zauważ, jak dokuczliwy ból zdaje się wypełniać całe two otoczenie.

Wszyscy szukamy odmiennych stanów świadomości, nawet w tym życiu.

Weźmy na przykład religijną ekstazę. Ludzie skłonni są do ogromnych poświęceń, by wziąć udział w praktykach religijnych, które zmieniają stan ich świadomości. Podobnie osoby zażywające narkotyki, robią to, by odmienić swe postrzeganie.

Pewien terapeuta stosujący regresję i wyznający reinkarnację tak opisał życie ludzkie: Przypomina to czekanie po bilet na przejażdżkę kolejką w wesołym miasteczku. Mówi się, że kiedy ktoś czeka po bilet, jakaś jego częśćka dobrze wie, że kiedy będzie mknął dziewięćdziesiąt mil na godzinę, będzie żałował, że tam jest. Mimo to decyduje się jednak i kupuje bilet, bo pokusa silnych doznań jest nieodparta.

W życiu jest tak samo, twierdzą wyznawcy reinkarnacji. Fakt, że spotkają nas choroby i nieszczęścia ma znaczenie drugorzędne.

Najważniejsze jest, że w ten sposób dowiemy się wiele o naszej stronie duchowej, powracając raz po raz na przejażdżkę życia.

## LECZENIE FOBII

Pomyślne leczenie przy pomocy regresji dolegliwości tradycyjnie uznawanych za fizyczne stawia je w rzędzie chorób o podłożu umysłowym i także traktowanych, podobnych pod tym względem do fobii.

Fobia to przesadny, zazwyczaj niewytłumaczalny i nielogiczny strach odczuwany na widok jakiegoś przedmiotu albo grupy przedmiotów. Regresje w przeszłe życia stanowią udany sposób na leczenie fobii, ponieważ pomagają wydobyć lęki na pierwszy plan, wyjaśniając je na poziomie świadomości.

Badania przeprowadzone przez Johanna M. Cladder z Holandii w zakresie leczenia trudnych przypadków fobii (pacjenci poddawani byli wcześniej psychoterapii, a w niektórych przypadkach leczeniu szpitalnemu) wykazały, że 20 z grupy 25 pacjentów wyzbyło się fobii wskutek zastosowania terapii regresji. Trzeba było średnio piętnaście seansów, aby uzyskać poprawę u pacjentów przebywających uprzednio w szpitalu, natomiast u pacjentów nie poddanych hospitalizacji znacząca poprawa wystąpiła po dziesięciu spotkaniach.

Cladder doszedł do wniosku, że terapia regresji jest szybkim i skutecznym sposobem na uporanie

się z fobiami.

## WYGASZENIE LĘKU SABRINY

O przypadku tym dowiedziałem się od terapeuty z Zachodniego Wybrzeża, chodzi tu o strach pewnej kobiety przed ogniem.

Nazwijmy ją Sabrina. Kobietę tę prześladował tak dokuczliwy lęk przed ogniem, że nie potrafiła zapalić nawet zapalki nie popadając przy tym w histerię. Nie mogła się przy ognisku i cieszyć się jego ciepłem, ani wejść do restauracji, w której paliły się świece, ponieważ zaraz „dopiekał jej żar fobii”. Trudno jej było nawet rozmawiać o ogniu w trakcie terapii: temat ten wywoływał w niej wielkie wzburzenie.

Na pomysł zastosowania regresji naprowadził ją w końcu incydent podczas lekcji historii Stanów Zjednoczonych. Omawiając wczesne amerykańskie formy religii, nauczyciel poruszył zagadnienie polowania na czarownice z Salem. Był to okres masowej histerii, w czasie którego kilkanaście kobiet poddano torturom, a kilka nawet spalono na stosie za rzekomą zbrodnię, uznając je za czarownice.

Kiedy poruszono temat czarownic, Sabrina zaczęła łapać spazmatycznie powietrze. Próbowwała się opanować, ale tak była roztrzęsiona, że musiała w końcu wyjść z klasy.

Zwróciła się do terapeuty stosującego regresję, aby przekonać się, czy w jej poprzednim życiu zdarzyło się coś, co mogło być przyczyną tych reakcji.

Terapeuta zahipnotyzował ją doprowadzając do ostatniego dnia życia:

Widziałam siebie z przeraźliwą jasnością. Byłam młodą dziewczyną - może czternastoletnią - gdzieś we Francji. Stałam, przywiązana do słupa i otaczał mnie wrzaskliwy, rozradowany tłum. Przyszło mi do głowy, że pewnie byli już świadkami wielu tego typu widowisk, które dostarczały im rozrywki. Byłam przerażona. Wiedziałam, że nie sposób wyplątać się z więzów, którymi byłam skrępowana, ale szarpałam się i walczyłam ze sznurami.

Potrafiłam określić przyczynę, dla której trafiłam na stos. Poroniłam dziecko po zażyciu środka, który dostałam od kobiety oskarżonej o czary. Nie posądzano mnie, że jestem czarownicą, ale ponieważ wzięłam to lekarstwo, sędziowie orzekli, że jestem w zмовie z diabłem.

Nie chciałam stracić dziecka. Wyjaśniłam, że wzięłam lekarstwo, bo byłam chora.

Nie uwierzyli i oto miałam być spalona za coś, czego nie miałam zamiaru zrobić.

Widziałam, jak ogarnia mnie krańcowe przerażenie, kiedy podłożono ogień pod drewno rozrzucone wokół mnie. Wrzeszczałam i dusiłam się. Czułam żar pełną po nogach w górę i pieczenie skóry.

Nie umarłam od razu. Katusze, jakie zadawał mi ogień, wkrótce ogarnęły całe ciało. Zaczęło się palić na mnie ubranie. Zaproszyły się włosy, a dym gryzł mi płuca jak gorący kwas.

Dopiero przecierpiawszy to wszystko, odeszłam z tamtego życia.

Choć mogłoby się wydawać inaczej, regresja Sabriny w przeszłe życie przyniosła jej ulgę. Wiedziała teraz, skąd brały się te straszne ataki lęku, ilekroć znalazła się w pobliżu ognia.



Przestały ją dręczyć koszmary. Choć nie przepada za ogniem, Sabrina nie ucieka przed nim również. Potrafi się odprężyć przy świecach w restauracji. Podobno przesiaduje nawet z przyjaciółmi przy ognisku.

## MĘSKIE ZAGROŻENIE

Lęk przed mężczyznami jest dość powszechnym zjawiskiem. Kobiety często zrażają się do płci przeciwnej z powodu nieudanych związków albo innych problemów i nie chcą ryzykować powtórzenia ich z innym partnerem.

Czasem, jednak, trafia się taki pacjent jak Maria. Maria bała się mężczyzn, ale na pytanie — dlaczego, nie potrafiła podać żadnej zadowalającej przyczyny. Po prostu zawsze się ich bała. Zwykła psychoterapia nie zdołała zgłębić sedna problemu i Maria postanowiła skorzystać z regresji w przeszłe życie.

Terapeuta uznał Marię za pociągającą fizycznie kobietę. Nie była lesbijką i w gruncie rzeczy nie potrafiła oprzeć się urokowi wielu mężczyzn. Jednak każda rozmowa z jakimkolwiek mężczyzną przysparzała jej udręki. Raz lub dwa umówiła się na randkę, ale przekonała się, że nie jest w stanie nawiązać normalnych stosunków z mężczyzną.

Jej głównym zarzutem w stosunku do mężczyzn było to, że nie budzą w niej zaufania. Uważała, że nie należy ufać nawet tym, którzy sprawiają dobre wrażenie. Rozpaczliwie pragnęła wyzbyć się tej podejrzliwości, do tego stopnia, że zgodziła się na terapię regresji, w której skuteczność nie wierzyła.

W czasie kilku seansów terapeuta wielokrotnie wprowadzał ją w przeszłe życie i w każdym z nich, jak się okazało, Maria doznała ze strony mężczyzn poważnych krzywd, wywołujących urazy. Wreszcie znalazła się w swym obecnym życiu, gdzie przeżyła interesujące objawienie. Zacznę jednak od jej pierwszego doświadczenia.

### Regresja # 1: Prawo pięści

Żyłam na Dzikim Zachodzie w miasteczku, którego mieszkańcy nie lubili mnie za bardzo. Sama gospodarowałam na rancho, co przez większość uznawane było za typowo męskie zajęcie. W dodatku byłam trochę bardziej opryskliwa, niż należało. Pyskowałam i byłam gotowa skoczyć do oczu każdemu, kto ze mną rozmawiał.

Pamiętam, jak pewnego dnia przyjechałam do miasta i zauważyłam, że przechodnie na ulicach spoglądali na mnie i szeptali między sobą.

Nie zwracałam na nich uwagi i jechałam dalej. Potem dostrzegłam kilku mężczyzn siodlających konie, którzy ruszyli za mną. Usłyszałam, jak ktoś mówi: „To ona ukradła tego konia”. Posądzali mnie o coś czego nie zrobiłam.

Zamiast zatrzymać się i bronić, postanowiłam uciec. To był błąd, ponieważ wówczas pomyśleli, że naprawdę ukradłam tego konia.

Pochwycili mnie przy rzece i spytali, gdzie go ukryłam. Zamiast wyjaśnić im po prostu, że nie ukradłam żadnego konia, obrzuciłam ich wyzwiskami i powiedziałam im, że są za głupi, żeby znaleźć prawdziwego złodzieja.

Wtedy skończyło się dla mnie tamto życie.

Zaprowadzili mnie do rzeki i utopili przytrzymując mi głowę pod wodą.

## Regresja #2: Ścięcie

Żyłam w średniowiecznym europejskim mieście. Sprzedawałam wysokogatunkowe tkaniny i prowadziłam dobre interesy z władzami miasta.

Jeden z przedstawicieli władz wkrótce upodobał mnie sobie. Był średniej rangi urzędnikiem - może pracował dla Kościoła. Zaczęłam budzić w nim pożądanie. Pewnego wieczora spytał, czy chcę pójść z nim do jego domu. Odmówiłam, ale on nalegał. Kiedy stałam się bardziej stanowcza, rozgniewał się. Powiedział, że gorzko pożałuję i wyszedł.

Wkrótce rzeczywiście pożałowałam. Zabrali mnie żołnierze, stanęłam przed sądem, jeśli w ogóle można to tak nazwać. Oskarżył mnie o to, że jestem czarownicą i nie wolno mi było zeznawać we własnej obronie. Skazano mnie za tę rzekomą zbrodnię na ścięcie w miejscu publicznym. To wszystko, co pamiętam z tamtego życia.

## Regresja #3: Poletko Pana Boga

Niewiele z tego życia pamiętam i chyba mnie to cieszy. Mieszkałam w szopie w lesie, z gromadą dzieciaków i podłym mężem. Byliśmy nędzną białą biedotą. Wszystkie dzieciaki chodziły usmarowane, ich ubrania były znoszone, widocznie przekazywane coraz to młodszym.

Mój mąż był strasznym człowiekiem.

Uważał się za farmera, ale niewiele miał z nim wspólnego.

Większość czasu spędzał na upijaniu się i grze w karty z innymi „farmerami”.

Pewnego dnia zwyczajnie odszedł. Po prostu. Zostawił nas zdanych na łaskę losu. Pamiętam przygnębiającą myśl, że utrzymanie ośmiorga czy dziewięciorga dzieci zniechęciłoby każdego. Wiedziałam, że wkrótce zaczniemy przymierać z głodu.

## Regresja # 4: Obecne życie

W czasie ostatniej regresji Maria znalazła się nie w jakimś innym życiu, ale we wczesnym dzieciństwie swego własnego życia. Byłam dzieckiem, nie w jakimś przeszłym życiu, lecz u początków obecnego.

Rozejrzałam się wokoło i zdałam sobie sprawę, że jest przyjęcie z okazji moich trzecich urodzin. Otaczali mnie przyjaciele. Na głowach mieliśmy kapelusze, jedliśmy lody i zachowywaliśmy się tak, jak na nasz wiek przystało.

Zauważyłam, że mama się czymś martwi. Tak naprawdę, była wściekła na ojca. Był pijany i bełkotliwie wyrażał swe niezadowolenie z faktu, że w jego domu jest tyle małych dzieci. Matka w końcu nie wytrzymała! Zaczęła wrzeszczeć na niego, że ma już dość jego ciągłego pijaństwa, kiedy ona stara się ratować rodzinę.

Ojciec z początku był zaskoczony i zawstydzony. Ale to przerodziło się powoli we wściekłość, kiedy dotarło do niego, że został upokorzony na oczach wszystkich sąsiadów. Zaczął wrzeszczeć na matkę i ubliżać jej. Potem rzucił się do szuflady z narzędziami i wyciągnął nóż rzeźnicki! Zamachnął się kilka razy na matkę, ale kilku sąsiadów chwyciło go od tyłu uniemożliwiając wyrządzenie jakiegokolwiek krzywdy.

Przyjęcie chyba szybko się skończyło. Niewiele z niego pamiętam, poza tym, że długo płakałam, ponieważ bałam się, że tata zabije mamę.

To przeżycie Marii było tak głęboko ukryte jak urazy z poprzednich. Na poziomie świadomości nie pamiętała incydentu ani trochę lepiej niż tego, że została utopiona w rzece. Ale właśnie wyniki tej ostatniej regresji otworzyły przed nią wiele spraw. Przypomniała sobie urazy z dzieciństwa i

musiała pogodzić się z przykrą świadomością, że jej stosunek do ojca opierał się nie na miłości lecz na strachu.

Choć wciąż ma kłopoty z mężczyznami, jest w stanie radzić sobie z nimi przynajmniej na co dzień. I, jak zapewnia mnie terapeuta, od którego tę historię uzyskałam, nadal poznaje na nowo swą tajemniczą przeszłość przy pomocy terapii regresji.

## LEK PRZED PORAŻKĄ

Inny terapeuta przekazał mi historię Angeli, kobiety, która nie potrafiła niczego doprowadzić do końca w obawie przed niepowodzeniem. Zaledwie rozpoczynała jakąś pracę, odkrywała, że nie jest zdolna jej ukończyć. Obojętnie, czy chodziło o napisanie listu, przebudowę domu, czy zmianę pracy, niemal niczego nie była w stanie skończyć.

Żyła w ciągłym strachu przed krytyką ze strony innych. Niedawno jej kłopoty pogłębiły się. Jako stewardesa Angela odczuwała tremę nawet przy roznoszeniu pasażerom napojów podczas lotu. Ponieważ problemy te zaczęły przeszkadzać jej w pracy, Angela zdecydowała się spróbować terapii regresji. Angela to mała blondynka o usposobieniu, które najlepiej jest określić jako „dziarskie”. Jej obecne życie bardzo się różniło od tego, jakie wyłoniło się w trakcie regresji. Po zahipnotyzowaniu Angela stała się groźnym gladiatorem.

Oto, jak opisała swe przeżycia:

Od razu poczułam w sobie niezwykłą męską moc. Spojrzałam na siebie - odziana byłam w ciężką, ochronną zbroję. Trzymałam miecz, ćwiczyłam różne pchnięcia i uderzenia, a trener mówił mi, co mam robić, żeby udoskonalić swą technikę.

Stałam na ubitej ziemi, wprawiając się w zabijaniu ludzi. Byłam gladiatorem w Rzymie.

Ze sposobu, w jaki mnie traktowano, można było wnioskować, że byłam bardzo szczególnym gladiatorem. Pośledni wojownicy, na przykład, trenowali w grupie. Ja miałam osobistego trenera. Innym razem zabrano mnie do specjalnego stołu biesiadnego, z dala od zwykłych gladiatorów, zastawionego lepszym jedzeniem.

W jednej z późniejszych scen ujrzałam siebie, obwożonego po ulicach miasta. Tłum utworzył szpaler z obu stron drogi, żeby choć na mnie spojrzeć. Czułam, że jestem czołową postacią areny i wiele dla nich znaczyło to, że mogli na mnie popatrzeć. Przepęniała mnie z tego powodu duma. Następnie przeszłam do ostatniego dnia tamtego życia. Widziałam siebie z perspektywy osoby trzeciej, jakbym oglądała telewizję. Leżałam na ziemi, na arenie otoczonej przez rozwrzeszczany, rozgorączkowany tłum. W boku miałam mocno krwawiącą ranę. Nade mną stał gladiator, który mnie pokonał. Uniósł swój miecz wysoko w powietrze i pytał tłum, czy mam żyć czy zginąć!

Z przerażeniem uprzytomniłam sobie, że wszyscy pragnęli mojej śmierci! Wtedy zdałam sobie sprawę, że kochano mnie tylko za rozrywkę, jakiej dostarczałam publiczności. Moje życie nic dla nich nie znaczyło. Odwrócili się ode mnie i radowali moją śmiercią, jakbym była podrzędnym, marnym gladiatorem!

Omawiając regresję, Angela określiła tę scenę jako moment całkowitego i krańcowego upokorzenia. Powiedziała, że leżąc wtedy na arenie przyrzekła sobie nigdy nie wystawiać się na sytuacje, które mogłyby narazić ją na ponowne publiczne upokorzenie.

Angela była przekonana, że właśnie to przeszłe życie gladiatora zrodziło w niej lęk przed publicznością. W perspektywie kontaktu z szerszym gronem lub na samą myśl o tym, odzywał się w niej głęboko zakorzeniony strach przed upokorzeniem i sprawiał, że zamykała się w sobie.

Prowadzący ją terapeuta stwierdził, że Angela jest przykładem najszybszego zwrotu w leczeniu,

jaki kiedykolwiek odnotował. Po zaledwie pięciu seansach terapeutycznych stała się nową osobą, wyzbytą całkowicie lęku przed publicznym wystąpieniem. Wprowadziła nowe programy na pokładzie samolotu, przyjęła nawet zaproszenie do telewizyjnego pokazu jogi. Nie miała już uczucia, że coś ją krępuje. Świat stanął dla niej otworem.

Zafascynowało mnie w przypadku Angeli to, że strach przed porażką przysparzał jej wielu problemów w jej obecnym życiu, ale tradycyjna psychoterapia nigdy nie odkryłaby, że problemy te zakorzenione były w przeszłym życiu (albo przynajmniej w tym, co za nie uchodzi). Terapia regresji w jej przypadku była jak zapuszczenie sondy w warstwę nieświadomości, dla sprawdzenia, co się w niej kryje. Bez tego borykałaby się ze swymi kłopotami całymi latami i może nigdy by się z nimi nie uporała.

## SYMBOLE ZA SYMBOLE

Jak to się dzieje, że można z pomocą tych opowiadań złagodzić stany fobii? Wierzę, że jest to możliwe dlatego, że fobie same w sobie są symbolicznymi chorobami. Przedmiot fobii zazwyczaj wskazuje po prostu na neurotyczny stan osoby. Nie należy go rozumieć dosłownie.

Wobec tego nie powinno nikogo dziwić, że również te opowieści wyłaniają się z zasadniczo symbolicznego stanu. Historie konfliktów i związków, o których jest mowa w czasie regresji w przeszłe życia, mogłyby być po prostu rezultatem przemieszania tych symbolicznych problemów, umożliwiające jednostce nowy wgląd w jej psychiczne konflikty.

Jeśli więc ktoś obawia się otwartej przestrzeni — fachowo nazywa się to agorafobią — freudysta zaryzykowałby przypuszczenie, że rzeczywistą obawą jest w tym wypadku lęk przed nieskrępowaną aktywnością seksualną. A lęk wysokości ma swe źródło w braku podstawowego zaufania między, powiedzmy, matką a synem.

Regresja w przeszłe życia daje tym symbolom możliwość wyrazu w teatralnej formie. W pewnym sensie jest ona odgrywaniem rozmaitych ról przez umysł, skutecznym środkiem na uporanie się z problemami o większej doniosłości.

## CUDOWNA BROŃ NA DEPRESJE

Najlepsze efekty w stosowaniu regresji osiąga się używając jej do walki z depresją. Nikt nie wie na pewno, dlaczego tak się dzieje, niemniej skłonny jestem wysunąć przemyślaną hipotezę, opartą na moich badaniach nad przeżyciami z pogranicza śmierci.

Przeżycia na granicy śmierci to duchowe doznania występujące u ludzi cudem przywróconych życiu. Ktoś w trakcie śmierci klinicznej może, na przykład, obserwować wysiłki reanimacyjne wokół swojej osoby z punktu umiejscowionego gdzieś poza własnym ciałem. Może następnie odnieść wrażenie, że jest wciągany do mrocznego tunelu wiodącego do niebiańskiej krainy zamieszkałej przez skąpanych w jaskrawym świetle ludzi. Zdarza się też, że ukazuje mu się Świetlista Istota, często kojarzona z Bogiem lub Allahem, która rozpacza przed nim całe jego życie.

Początkowo zakładano, że wiedza na temat przeżyć z pogranicza śmierci albo doświadczenie tego na własnej skórze zwiększa prawdopodobieństwo pogłębienia się depresji u osób, które, na przykład, próbowały targnąć się na swoje życie. Rozumowano, że dowody na istnienie życia po śmierci popchną ich do samobójstwa, do skończenia z tym życiem, by mogły zacząć nowe i, przypuszczalnie, lepsze.

W celu sprawdzenia tej teorii pewien naukowiec dał do przeczytania grupie osób — niedoszłych samobójców — relacje z przeżyć graniczących ze śmiercią, drugą taką grupę, mniej więcej tak

samo liczną, potraktował w tradycyjny sposób. Zamiast spowodować wzrost liczby samobójstw, fakt poznania tych duchowych przeżyć zmniejszył ją.

Dlaczego tak się stało? Badacze przekonali się, że wiedza na temat życia po śmierci dodawała pacjentom nadziei. Zamiast rozpacz i pragnienia skończenia z tym życiem, dowody na istnienie innego świata budziły wiarę i podnosiły na duchu.

Myślę, że w leczeniu depresji podobny skutek odnosi terapia regresji.

Przekonuję się, że pacjenci, którzy przeszli regresję w przeszłe życia, zmieniają swe nastawienie wobec świata na bardziej optymistyczne i przychylne. Jak jeden z nich się wyraził: „Myśl, że mogłem już kiedyś żyć i pewnie będę żył jeszcze, sprawia, że mogę sobie trochę odpuścić w tym życiu i przestać wszystko brać tak poważnie”.

Wielu przygnębionych pacjentów odnajduje przyczyny swych depresji w przeszłym życiu. Wyjaśnienia dlaczego tak się dzieje, różnią się w zależności od szkoły myślenia, której dany terapeuta jest zwolennikiem.

Niektórzy uważają, że przede wszystkim nie istnieje coś takiego jak przeszłe życie. To, co naprawdę widzą pacjenci podczas regresji to doświadczenia z obecnego życia, przetworzone i osnute wokół sedna aktualnego problemu.

Osoba przygnębiona z powodu rozwodu może więc, na przykład, połączyć zdarzenia z tego związku z obrazami zaczerpniętymi z książki czytanej w dzieciństwie i uzyskać „regresję w przeszłe życie”, w której żona jest niewolnicą ciemioną przez plantatora.

Terapeuta wierzący w przeszłe życia może z kolei stwierdzić, że małżeństwo dlatego skończyło się rozwodem, ponieważ już w poprzednim życiu było nieudane. Będzie prawdopodobnie dowodził, że zły związek z przeszłości będzie się powtarzał w kolejnych życiu, dopóki dana para wreszcie go właściwie nie ułoży.

Podobnie z innymi psychicznymi kłopotami i źródłami depresji. Które wyjaśnienie jest prawdziwe? To pytanie pozostaje bez odpowiedzi. Ale odpowiedź w tym przypadku nie jest tak istotna jak wyniki.

## ZWALCZANIE DEPRESJI W DUCHU REINKARNACJI

Dianę Seaman, terapeutkę z Atlanty wierzącą w reinkarnację, uważa, że takie problemy jak depresja mogą być wpisane w następne życie poprzez „pamięć komórkową”. Dopiero kiedy zostaną one ujawnione i rozwiązane, opuszczają ustrój psychiczny osoby na zawsze. Dla potwierdzenia tej tezy Seaman przytacza historię pacjenta dotkniętego ostrą depresją, leczonego się przez wiele miesięcy metodami tradycyjnej psychoterapii. Już w trakcie tej terapii zaczęło ogarniać go uczucie, że żył kiedyś wcześniej. W wyrazistych snach widział siebie walczącego w czasie Pierwszej Wojny Światowej.

Choć nie wierzył w terapię regresji ani w reinkarnację, zaczęło go ciekawić pochodzenie tych snów, chciał odkryć przyczynę ich występowania. Przyjaciel polecił go Dianę Seaman i w końcu niechętnie, ale zgodził się na regresję hipnotyczną.

Mimo że nie krył się ze swą niewiarą w reinkarnację, Dianę przekonała się, że był w rozpacz i gotów na wszystko, byle tylko odkryć przyczynę swej depresji. Jak powiedziała, „dojrzał do zabiegu. Jeśli ktoś zgłasza się do ciebie w stanie krańcowej udręki, zdecydowany jest już uporać się

ze swymi problemami".

Regresja przeniosła go na pierwszą linię walk. Przygwożdżony nieustannym ogniem artylerii i karabinów maszynowych przeciwnika, trwał na pozycji w okopie.

Przeżycie to wpędziło go w depresję — uświadamiając istnienie wojny i stałe zagrożenie człowieka.

Jak podaje Seaman, opisując swój strach, ciężko od—dychał i obficie się pocił. Przerazenie wykrzywiało mu twarz, a widok ginących dookoła towarzyszy przysparzał mu bólu i udręki. To było straszne. Gdziekolwiek spojrziałem, była śmierć. Nawet kiedy byliśmy w okopach, pociski artyleryjskie spadały z nieba wprost na nasze głowy.

„Była to jedna z najbardziej dramatycznych regresji, jakiej byłem świadkiem”, powiedziała Seaman relacjonując mi ją później. „Na podstawie mojej praktyki terapeutycznej przekonałam się, że tego rodzaju emocji nie można w żaden sposób wymyśleć. Uczucia i szczegóły były autentyczne, wpływały samorzutnie”.

Dianę Seaman ma wrażenie, że jej pacjent nigdy nie zajmował się urazami wyniesionymi z wojny. W jego obecnym życiu pomagała mu teraz rozładować nagromadzone w nim cierpienie, wzbierające w ciągu wielu istnień.

Nie jestem pewny, czy się z tym zgadzam. Niewiele można znaleźć naukowych dowodów, jeśli w ogóle, na potwierdzenie reinkarnacji. Ale na pewno nie obala to jej istnienia. Przecież to naukowcy przez wiele lat odrzucali przeżycia na granicy śmierci, aż w końcu dowody na ich istnienie stały się tak nieodparte, że nie można już było dłużej ich negować.

Ale jako psychoterapeuta muszę zaznaczyć, że nie—ważne, czy przeżycia z regresji naprawdę przedstawiają wcześniejsze istnienia czy też nie. Liczy się to, że coraz powszechniej uznaje się je za skuteczne narzędzia psychoterapii.

#### 4. Zbieżności przeszłych z obecnym życiem

---

Rzadko się zdarza, że doświadczenie przeszłego życia nie łączy się w jakiś sposób z teraźniejszością.

Sądzę, że zgodzi się z tym stwierdzeniem większość terapeutów stosujących regresję. Są wśród nich terapeuci wierzący, że regresje są dowodem na istnienie reinkarnacji, przekonani, że rodzimy się i spotykamy w życiu tego samego partnera tak długo, aż uporamy się z naszymi wspólnymi problemami.

Na przykład, znana mi para przeżywała kłopoty małżeńskie. Żona twierdziła, że mąż jest natarczywy i ma skłonności do dominacji. Im bardziej mu tę natarczywość wytykała, tym gorzej się zachowywał. Jego ciągła potrzeba seksu powodowała między nimi rozdzźwięk.

Jego wersja przedstawiała się inaczej. Był czas, że żona lubiła częste zbliżenia. Przez całe lata był to niemal „seks na żądanie”. Ostatnio coś się zmieniło. Żona stała się kapryśna i oziębła, odrzucała wszelkie formy zalotów.

Zawiodła normalna terapia i oboje chcieli wypróbować terapię opartą na regresji w przeszłe życia, dzięki której mieli nadzieję dotrzeć do sedna problemu.

Terapeuta poddał ich wspólnej regresji. Wyszła z tego opowieść o wypaczeniu prawdziwej miłości. Oboje odnaleźli się we wcześniejszym życiu, ona jako służąca na zamku w Irlandii, on jako średniowieczny rycerz.

U niej była to miłość od pierwszego wejrzenia. Oddawała się rycerzowi z ufnością i często, z nim zaś sprawa przedstawiała się inaczej. Interesowała go tylko przyjemność, którą mógł z tego czerpać. Zwodził ją, póki mu się nie znudziła. Potem postanowił przekazać ją jednemu ze swych kompanów.

Zdała sobie z tego sprawę w okropnych okolicznościach.

Pewnej nocy, po całym dniu niecierpliwego oczekiwania na tę chwilę, zakradłam się do jego komnaty. Ale zamiast niego znalazłam jego przyjaciela. Chciałam wyjść, ale chwycił mnie i zaczął ściągać ze mnie ubranie. Walczyłam, ale był o wiele silniejszy ode mnie.

- Nie denerwuj się - rzekł. - Twój rycerz opowiadał mi o tobie. Ze mną może ci być równie przyjemnie.

W jaki sposób terapeutka zinterpretowała tę bulwersującą regresję? Jej zdaniem mąż i żona znowu razem przyszli na świat, aby rozwiązać ten problem w nowym życiu.

Poleciała im, aby wracali często do rezultatów tej regresji, wzbogacając seks w „nowym życiu” czułą, pełną miłości troską, unikając w ten sposób powtarzania przewinień z przeszłego życia.

Metoda zadziałała. Miałem jednak później okazję rozmawiać z tą parą i dojść do zupełnie innego wniosku niż wspomniana terapeutka.

Zadawałem im pytania dotyczące ich obecnego życia, okresu, kiedy wystąpiły te ostre problemy. Żona przyznała, że prowadzili przedtem aktywne i raczej nieskrępowane życie seksualne, które sprawiało jej przyjemność.

Ale sednem problemu, o którym nie potrafili powiedzieć terapeutce, była wyrażona przez męża chęć „zamiany partnerów” z inną parą. Dowiedziawszy się o tym, żona poczuła się zdruzgotana. Stosunki między nimi natychmiast uległy zmianie. Żona przestała wykazywać zainteresowanie seksem czy jakkolwiek inną formą bliskości, męża trawiła złość z powodu zamknięcia przed nim tej „dziedziny rozkoszy”.

Do tej pory nie potrafili z nikim przedyskutować prawdziwej istoty ich problemu. Co się więc zmieniło? Wyniki regresji sprawiły, że się otworzyli. Czy wierzyli, że naprawdę mieszkali kiedyś w średniowiecznej Irlandii? Nie byli pewni. Choć przyznawali, że to możliwe. Doświadczenia z regresji były tak wyraziste, jakby były wspomnieniami z prawdziwego życia. Najważniejsze jednak, że dało im to punkt wyjścia do dyskusji na temat ich bieżących problemów.

## JĘZYK NIEŚWIADOMOŚCI

Czy regresje są rzeczywiście wspomnieniami przeszłego życia? Nie potrafię powiedzieć. W dalszej części książki przedstawię kilka możliwych wyjaśnień istnienia owych stanów określanych mianem przeszłego życia. Ale jako doktor medycyny obeznany z tajnikami ludzkiego umysłu, muszę przyznać, że nie mogę ani obalić ani przyjąć regresji jako dowodu na reinkarnację.

Niektórzy psychologowie i psychiatrzy sądzą, że umysł kreuje widowiska, które mają pomóc mu radzić sobie w rozmaitych sytuacjach. Ja nazywam to językiem nieświadomości. W języku tym problemy znajdują metaforyczny raczej niż dosłowny wyraz. Tworząc te metafory umysł sięga do wszelkich dostępnych zasobów — wydarzeń pozornie dawno zapomnianych, obrazów z książek i telewizji, urywków konwersacji, a nawet zdarzeń snionych na jawie i dawno temu wypartych ze świadomości.

Stając przed dylematem nieświadoma warstwa umysłu kreuje przedstawienia z dostępnego materiału. W czasie hipnozy stają się one tak realne jak wczorajszy lunch.

Na przykład, osoby napastowane seksualnie w dzieciństwie często zapominają o tym i wypierają ten fakt ze świadomości. Dopiero kiedy zaczynają dorosłe życie, bolesne urazy z dzieciństwa dają o sobie znać, oddziałując na przebieg współżycia seksualnego, ale nigdy właściwie nie wyłaniając się z podświadomości. Przypomnienie następuje dopiero wtedy, kiedy po zastosowaniu jakiejś terapii problemy te zostają wykorzenione.

## DOŚWIADCZENIA EMIGRANTKI

Na przypadek taki natrafiłem poddając regresji kobietę o imieniu Linda. Cofnąwszy się w przeszłe życie, znalazła się w surowej włoskiej rodzinie w Nowym Jorku na przełomie wieków. Jej matka była tak zahukana i tak bardzo bała się ojca, że w regresji Lindy miała postać służącej. Gotowała i sprzątała w domu, ale nie brała właściwie żadnego udziału w wychowywaniu dzieci.

Ojciec był tyranem. Pracował na budowie. Niemal co noc wracał do domu zmęczony i w podłym nastroju. Faworyzował synów i pozwalał im na wszystko, a gardził Lindą, którą miał za latawicę dlatego, że chciała pracować jako sekretarka, a nie gospodyni domowa.

Podczas regresji Linda wracając pewnej nocy do domu zdaje sobie sprawę, że śledzi ją kilku mężczyzn. Kiedy opisywała to zdarzenie w czasie hipnozy, jej twarz wykrzywiało przerażenie.

Nagle uświadomiłam sobie, że mężczyźni, którzy minęli mnie przecznicę wcześniej, deptają mi po piętach. Przyspieszyłam kroku, oni też. Wkrótce biegłam ulicą. Było ciemno i myślałam, że zgubię ich w jakimś zaułku, ale się myliłam.

Dogonili mnie i zgwałcili, po kolei, cała piątka. Potem zostawili mnie.

Ogarnęłam się, na ile mogłam, i poszłam do domu. Kiedy weszłam, od razu było wiadomo, że coś mi się stało. Włosy miałam potargane, byłam pobita i płakałam.

Siadłam na krześle i okryłam się strzępkami odzieży. Matka wyszła i udawała, że jest zajęta w kuchni. Ani razu się nie odezwała. Po prostu siedziała w kuchni.

Tylko ojciec mówił. Stwierdził, że zasłużyłam sobie na to, ponieważ upierałam się, żeby pracować poza domem jak „zwykła kurwa”. Powiedział, że nawet nie wniesie oskarżenia przeciwko gwałcicielom, ponieważ jego zdaniem zrobili, co należało.

Okropność tej regresji sprawiła, że zainteresowałem się, w jaki sposób, jeśli w ogóle, łączy się ona z jej obecnym życiem. Zadałem jej serię szczegółowych pytań, jak podczas typowego seansu terapeutycznego, dotyczących jej życia rodzinnego i dzieciństwa. Zacząłem tradycyjnie — pytając o datę i miejsce urodzenia, potem skupiłem się na jej stosunkach z matką i ojcem.



Wkrótce odkryłem mnóstwo powiązań między jej regresją a obecnym życiem. Jej dziadek i babka przybyli do Nowego Jorku z Włoch na początku tego stulecia. Dziadek był uosobieniem despotycznego mężczyzny Starego Świata. Lubił chlępić się, że w jego rodzinie kobiety zawsze były kobietami, a mężczyźni prawdziwie męscy.

Kiedy zapuściliśmy się głębiej, wyłoniła się smutna, mroczna prawda. Linda była wykorzystywana seksualnie przez ojca. Przez całe jej dzieciństwo, ojciec zwykł ją pieścić i dopuszczał się na niej lubieżnych czynów. Linda była tym przerażona i często błagała go, by przestał. On nie zwracał na to uwagi, podkreślając, że ma do tego prawo. Jej matka ani razu nie powstrzymała ojca, choć wiedziała, co się dzieje.

Czy regresja Lindy była połączeniem wyżej wymienionych czynników — przesłaniem nieświadomości — czy jej życie rzeczywiście miało się powtarzać tak długo, dopóki się właściwie nie ułoży? Nie wiem.

Wiem natomiast, że przeżycia z regresji wydobyły na jaw zdarzenia z dzieciństwa, które trzeba było odsłonić, aby Linda mogła zacząć normalne życie.

Pozwolę sobie przedstawić jeszcze kilka przypadków, pokazujących, w jaki sposób regresje w przeszłe życia mogą być metaforą aktualnych problemów.

## OGNISTA LESLIE

Leslie przechodziła trudny okres w życiu. Była w trakcie nieprzyjemnego rozwodu z mężem, który zaciekle walczył z nią o podział majątku. Na dodatek nieustannie kłóciła się ze swymi dorosłymi dziećmi, które sprzeciwiały się rozwodowi.

Wskutek tych przejść na jej twarzy zagościł wyraz smutku i gniewu, rzadko rozprasany uśmiechem.

Leslie zgłosiła się do mnie, sprawdzić, czy terapia regresji pomoże jej zrozumieć przeżywane problemy. Regresja zawiodła ją do najwcześniejszych początków ludzkości.

Znalazłam się u zarania cywilizacji, pośród wielkich lasów. Otaczali mnie tańczący i zawodzący ludzie. Była noc. Obiektem tańców i zawodzeń był potężny ogień. Nagle zdałam sobie sprawę, że oddawaliśmy mu cześć.

W tym dzikim tańcu czułam żar płomieni i pot przesiąkający mój strój. Po chwili spostrzegłam, że wszyscy poruszamy się w rytm płomieni, nie był to bezładny taniec.

Światło ognia tak na nas działało, że poza nim nic właściwie się nie liczyło. Jedliśmy i zbieraliśmy pożywienie, przez cały czas niemal zachowując milczenie. Tak naprawdę odżywaliśmy dopiero z nastaniem rytuałów ognia.

Pod koniec tego życia ukazał mi się straszny obraz. Widziałam to wszystko z wysoka, jakby unosząc się ponad miejscem, gdzie żyliśmy. Nasze plemię zostało uwięzione w naturalnej geograficznej niecce przez inny, rywalizujący z nami szczep. Walczyliśmy z nimi od wielu lat, aż wreszcie dopadli nas w tej ukrytej dolinie. Zamiast pałek i kamieni wybrali ogień, podpalając otaczający nas las. Ogień przeniósł się na kotłnię zamieniając ją w istne piekło. W ostatniej scenie ujrzałam sunące ku mnie płomienie, czułam ich żar, i strach. Na tym to życie się skończyło.

Omawialiśmy potem wspólnie wyniki tej barwnej i zaskakującej regresji. Ustaliliśmy, że

psychologicznie rzecz ujmując, ogień przedstawiał trzy rzeczy — przede wszystkim jej gniew na męża i dzieci: ten żar bił od osób, z którymi była związana.

Uosabiał również porzucenie. Leslie miała uczucie, że opuścili ją ci, o których zawsze dbała. Przez cały czas trwania małżeństwa to na nią spadała rola pocieszyciela, wysłuchującego narzekań męża na pracę i organizatora biorącego dzieci na rozmaite wycieczki, robiącego wszystko to, co zyskało jej miano „super żony”. Nie była osobą, która po prostu cieszy się życiem i troszczy się tylko o siebie.

Teraz kiedy najbardziej potrzebowała od swych bliskich pomocy, przekonała się, że nie chcą z siebie nic dać. Unieszczęśliwiali ją nalegając, by pozostała w roli, jaką zawsze pełniła.

Na koniec ustaliliśmy, że ogień symbolizuje też duchowe poszukiwania. Odkąd stało się dla niej jasne, że nie może dłużej grać roli super mamy, rozpoczęła duchowe poszukiwania, by odnaleźć nową rolę w życiu.

Czy naprawdę wiodła to pierwotne życie? Raz jeszcze podkreślam —nie wiem. Było to żywe doznanie. Leslie była przekonana, że tańczyła już kiedyś przed takim ogniem w którymś ze swych istnień. Od tamtego czasu przeżyła kilka dalszych regresji i potrafiła powielić to doświadczenie wzbogacając je jeszcze o dalsze szczegóły.

Moim zdaniem jednak, prawdziwa moc regresji tkwi w jej oczyszczającym wpływie. Dała ona Leslie punkt odniesienia dzięki czemu mogła ujrzeć wszystkie swe problemy. Pozwoliła jej swobodniej rozprawiać o kłopotach, które ją dręczyły.

## SWOBODA KERRY

Kerry i jej matka są sobie tak bliskie, że właściwie nierozdzielne. Kerry jest po trzydziestce, mieszka z matką i jest panną.

Pracuje w firmie ubezpieczeniowej, uważa swą pracę za trudną i absorbującą. Jest osobą bardzo odpowiedzialną. Cztery razy w tygodniu chodzi na wieczorowy kurs prawniczy. Pozostały „wolny” czas pochłania jej nauka i „obowiązki domowe”.

Właśnie te „domowe obowiązki” są dla Kerry szczególnie uciążliwe. Chciałaby mieć więcej czasu dla siebie, aby prowadzić „normalne życie”, co dla niej oznacza wychodzenie z przyjaciółmi i spotykanie się z mężczyznami. Jej matka jednak nalega, aby nic bez niej nie robiła. >„Za każdym razem kiedy próbuję zrobić cokolwiek poza obrębem rodziny, narażona jestem na wyrzuty matki”, mówi Kerry.

Kerry lubi i chce dbać o potrzeby matki. Ale pragnęłaby mieć też swoje życie. Przyznaje ochoczo, że pragnie więcej rozrywki i nowych doświadczeń. Jak sama się wyraziła — „Życie jest krótkie, a matka skraca mi je jeszcze bardziej nie dając większej swobody”.

W regresji przypadło jej najbardziej nieskrępowane życie, jakie można sobie wyobrazić — życie żeglarza. Warto zwrócić uwagę na tęsknotę Kerry za wolnością, a także na jej uczucia dla rodziny.

Na zakończenie zdradzę interesujące dodatkowe odkrycie, jakiego dokonałem w rezultacie tej regresji.

Oto treść regresji Kerry:

Byłam mężczyzną, marynarzem, spoglądałam w turkusową głębię, kiedy statek wchodził do portu. Ani trochę nie obchodziło mnie, jaki wieźliśmy ładunek, interesowało mnie wyłącznie morze. Choć

wszyscy wyraźnie cieszyli się, że dobijają do brzegu, ja wybiegałam już myślą do następnego rejsu i nowych przygód.

Na ładzie zmieniałam perspektywę oglądu i ujrzałam siebie - niskiego, muskularnego mężczyznę o falistych włosach związanych w kitkę; miałam bardzo poważną minę. Szłam pod górę w dzielnicę zamieszkałej przez biedniejszą ludność.

Idąc, byłam w stanie jasno określić swe myśli w tamtym życiu. Myślałam o ojcu, o tym, że zawsze wypływał w morze, jak ja teraz. Wspominałam go z wielką czułością, odczuwałam głęboką pustkę na myśl, że nigdy już go nie zobaczę.

Wokół mnie wiele się działo. Ludzie krzyczeli, handlowali, głośno i z przejęciem opowiadali anegdoty. Nie dzieliłam powszechnej wesołości. Szłam ponura do swojego domu. Czekala na mnie żona z dziećmi, ale ich widok nie sprawił mi szczególnej radości. Uderzył mnie mój chłodny stosunek do dzieci. Przywitałam się z nimi, ale nie pocałowałam ani nie przytuliłam żadnego z nich. Nie przywiozłam im też żadnych podarków, choć nie było mnie w domu kilka tygodni i odwiedziłam wiele portów. Było jasne, że naprawdę liczyło się dla mnie tylko morze.

Dom był dla mnie miejscem, gdzie przebywałam, kiedy statek stał w porcie. Żyłam z żoną, miałam towarzystwo, ale w sumie żona ani dzieci nie dawały mi radości. Naprawdę żyłam dopiero wśród kolegów na pokładzie statku. Tam byłam radosna, promienna. W domu byłam obojętna.

Traktowałam to jako obronę przed związaniem się uczuciowo z domem; jak ojciec pragnęłam zwiedzać świat.

W następnej scenie znalazłam się z powrotem pod pokładem statku. Mimo że był to tylko okręt do przewozu towarów, był wspaniale urządzone. Na ścianach widniały rzeźby i malowidła, statek był bardzo zadbane i czysty. Załoga uwielbiała swój okręt.

Niestety, nie odbyłam żadnej podróży w trakcie regresji. Zachowałam jedynie wspomnienie rejsów po morzu - uczucia takiej wolności, jakiej nic nie jest w stanie przewyższyć. Ale za nic w świecie nie mogłam sobie przypomnieć żadnych wydarzeń z obcych krajów.

Widziałam siebie pod koniec tego życia - siedziałam na krześle opowiadając morskie przygody. Odniosłam jakieś obrażenia, ponieważ miałam okaleczone nogi i nic właściwie, poza wysiadaniem, nie mogłam robić. Nie wiem, co mi się przytrafiło. Przypuszczam, że spadłam do ładowni, albo coś mnie przygniotło.

Wiem tyle, że przez resztę życia opowiadałam o przygodach na morzu.

Jak już wiemy, Kerry odczuwa swą więź z matką jako kłępiącą. Po seansie przyznała się nawet do swojej rosnącej niechęci względem matki, która czasami nawet sprawia że nie potrafi z nią rozmawiać.

Jak marynarzowi z regresji, przebywanie z rodziną przestało sprawiać Kerry przyjemność. W najlepszym wypadku stać ją na neutralny stosunek, choć zdarza jej się też okazywać wrogość. Z drugiej strony, Kerry czuje się swobodniej w gronie przyjaciół niż z matką. Na pytanie, co znaczy dla niej morze w obecnym życiu, odpowiada, że prawdopodobnie ucieczkę spod opieki zaborczej matki.

Intrygowało mnie, dlaczego w regresji utożsamiała się z mężczyzną. Kiedy spytałem ją o to, wyszły na jaw nowe fakty, które okazały się bardzo pomocne w uporaniu się z jej uczuciami wrogości i skrepowania wobec matki.

Ojciec porzucił rodzinę, kiedy Kerry była dzieckiem. Z tamtego okresu pamiętała jedynie to, że niewiele z siebie dawał. Nie troszczył się zbytnio o matkę i troje małych dzieci. Dom był dla niego miejscem, gdzie jadał i wieszał swój kapelusz, to wszystko.

Powodowana potrzebą miłości i odnalezienia swej tożsamości, Kerry zbliżyła się bardzo do matki, aż w końcu stała się od niej zależna.

Sądziła, że odejście ojca nie wywarło na nią żadnego wpływu. Ale teraz uzmysłowiła sobie, że podświadomie silnie się z nim identyfikowała. Jej pragnienie wyrwania się spod skrzydeł matki doprowadziło do tego, że, jak sama uważa, nieświadomie „stała się” swoim ojcem.

Konstatacja ta pomogła Kerry w terapii. Dostrzegła metaforyczny wymiar swej regresji — język, przez który wyraża się jej nieświadomość. Choć nie wierzy, że żyła już wcześniej, jest przekonana, że zdarzenia z jej życia zostały przetworzone w spójną opowieść — metaforę, dzięki której zrozumiała swą zależność od matki.

## DONNA - WOJUJĄCA EGOCENTRYCZKA

W wieku sześćdziesięciu lat Donna odczuła potrzebę uwolnienia się od swych dzieci. Chciała, żeby się wyprowadziły z domu, a ona mogła żyć jak „wolna kobieta”.

Niestety, nie potrafiła zdobyć się na śmiałość, aby po prostu powiedzieć im o tym. Sytuacja ta zrodziła w niej uczucie nieporadności.

Aby zrekompensować sobie tę nieporadność, Donna stała się arogancka w stosunkach z kolegami z pracy. Niemal wszystko było dla niej powodem do kłótni, jak gdyby na każdym kroku czyhało na nią jakieś zagrożenie. W wyniku arogancji przyjaciele odsunęli się od niej, co bardzo ją martwiło.

Zwróciła się do mnie w nadziei, że terapia regresji pomoże wyjaśnić przyczyny wybryków jej ego.

Oto, co wyszło na jaw.

Znajdowałam się w Niemczech lub Holandii, mniej więcej w piętnastym wieku. Byłam chłopcem, moja arystokratyczna rodzina zapewniała mi wszystko, czego potrzebowałam.

Po raz pierwszy zobaczyłam siebie w kołysce, w wymyślnym białym ubranku. Widziałam, że rodzice już od najmłodszych lat próbowali mną kierować. Stali nad kołyską i przekonywali mnie, żebym przestała płakać.

Błyskawicznie przesłam do późniejszego wieku. Widziałam moją szkołę. Stwierdziłam, że rodzice posyłali mnie do najlepszych szkół.

Kiedy miałam szesnaście lub siedemnaście lat, sprawy wzięły mniej pomyślny obrót. Domyśliłam się, że zmarł ojciec. Choć matką wstrząsnęła jego śmierć, ja przyjąłem to dość obojętnie. Byłam podobna do ojca, który myślał tylko o sobie. Matka zaczęła wywierać na mnie nacisk, starając się ukształtować mnie na osobę spokojną, bardziej wrażliwą na innych.

Na tym etapie było już na to za późno. Upodobniłam się już do ojca i nie miałam zamiaru się zmieniać.

Przez resztę tego życia wykazywałam postawę bezwzględnego kupca, liczącego się z ludźmi tylko wtedy, kiedy oglądają towary, które ma do sprzedania.

Nie miałam w tej regresji żony ani dzieci, moim jedynym przyjacielem było konto w banku.

Potem nastąpiła wyrazista scena - kłótni o powóz konny, który wcześniej sprzedałam pewnemu człowiekowi. Siedziałam przy stole ze swymi współnikami, kiedy ów człowiek zjawił się i oskarżył mnie o sprzedanie mu zepsutego powozu.

Dzisiaj nazwalibyśmy to wpadką.

Ponieważ obraził mnie w obecności mych współników, wyzywiałam go na pojedynek.

Musiałam z nim walczyć ponieważ dopieklł mojemu ego. Z drugiej jednak strony, bardzo się bałam, ponieważ rozumiałam, że w zasadzie nie ma dla mnie znaczenia, czy ma mnie za oszusta czy nie. Powodowało mną wyłącznie moje ego.

W ostatniej scenie znaleźliśmy się pod gołym niebem, z pistoletami w rękach. Stanęliśmy do siebie plecami i odeszliśmy na odległość kilkunastu kroków. Następnie obróciliśmy się i strzeliliśmy.

Pamiętam dobrze obłok dymu wzbijający się z pistoletu przeciwnika, a następnie oślepiający błysk bólu, kiedy kula ugodziła mnie w pierś. Wszystko potoczyło się bardzo szybko, otoczyła mnie grupa zdezorientowanych widzów. Przymknęłam oczy i wszystko zgasło.

Przemknęło mi przez myśl kilka bardzo ciekawych spostrzeżeń. Choć traciłam kontakt z otaczającym mnie światem, ostatnie myśli dotarły do mnie dostatecznie wyraźnie. Nie ma znaczenia, jak się umiera. Śmierć spotyka każdego. Ważne jest, aby honor nie przysłał nam wszystkiego. Etyka oparta na tym pojęciu honoru jest sztuczna i nie ma nic wspólnego ze sprawami duszy.

Przypadek Donny wydaje mi się interesujący: problem ego i arogancji został w jej regresji ukazany bardzo dobitnie. Było to głębokie doznanie. Choć Donna nie była pewna, czy przedstawiało ono zdarzenia z jej wcześniejszego życia, nie miała żadnych wątpliwości co do tego, że to podświadomość ukazała rzutujące na jej obecne życie problemy, problemy, których sprawcą było ego.

## GNIEW KAMIENNEGO BOGA

Ted pochodzi z licznej rodziny, w której dominującą rolę odgrywa babka. Przed poddaniem się regresji Ted uważał, że w jego rodzinie, między wszystkimi jej członkami panują dobre stosunki. Rodzice byli zadowoleni, że mieszkają razem z babką, dzieci słuchały starszych i tak dalej.

Ale regresja Teda pozostawiła wręcz odwrotne wrażenie. W jego doświadczeniu znalazły się pewne symboliczne wyobrażenia, które sprawiły, że Ted zupełnie inaczej zaczął oceniać swoje życie.

Po regresji omawialiśmy wspólnie jej wyniki. W rezultacie poglądy Teda na temat stosunków w rodzinie znacznie się zmieniły.

Znalazłem się w górskiej osadzie. Wysoko na stoku góry mieściła się świątynia z wyobrażeniem bóstwa, które spoglądało w dół, na naszą wioskę. Bożek ten stanowił centrum naszego wszechświata. Nikt z nas nie wiedział, jak wygląda świat poza naszą osadą, ponieważ zawsze musieliśmy pozostać w zasięgu wzroku kamiennego boga. Był on ośrodkiem jakiejś nieznaney nam siły. Sądząc po strachu, jaki w nas wszystkich budził, domyślam się, że od niego zależało nasze życie.

Spoglądałem do góry zastanawiając się, co mi z jego strony grozi - „czy mnie zniszczy, czy wyrządzi mi krzywdę?” Spostrzegłem, że u podstaw tej społeczności tkwił strach. Cały ład oparty był na tym strachu.

Wszystkie domy w wiosce wykonane były z kamienia, złożone z wielką wprawą. Każdy z nich miał podobne wyposażenie, kilka glinianych naczyń na jedzenie, posłania z szorstkiego, zgrzebnego materiału.

Odczuwałem bardzo słabą więź z rodzicami, choć nie żywiłem wobec nich wrogich uczuć. Przede wszystkim utożsamiałem się ze swym plemieniem. Stosunki międzyludzkie były bardzo żywe, nie było tak wielu linii podziału jak we współczesnym społeczeństwie.

Miałem ciemną skórę, za cały strój starczała mi przepaska na biodra.

Poniżej, w dolinie uprawiano ziemię. Ludzie spulchniali ją prymitywnymi motykami, grabili, robiąc rowki i sadząc w nich nasiona.

Odnosiło się wrażenie, że całe to społeczeństwo przesiąknięte jest strachem. Wszystko, co robiono, robiono ze strachu przed bożkiem na stoku góry.

Zdumiewało mnie to, ponieważ nie pamiętałem, żeby bożek zrobił kiedykolwiek coś, co tłumaczyłoby ten lęk i respekt. Po prostu tkwił tam i nic dziwnego, skoro był z kamienia. Ale wszelkie zdarzenia wyjaśnialiśmy działaniem jego mocy. Jeśli coś się nie udało, to dlatego, że wcześniej obrażono czymś kamiennego bożka. Jeśli szło dobrze, działo się tak, ponieważ kamienny bóg był łaskawy. Nigdy nie uczynił niczego o czym byłoby mi wiadomo, ale i tak wszystko, co mieliśmy i co nas spotykało, dobrego czy złego, przypisywaliśmy temu nadętemu głazowi, wyrzeźbionemu przez naszych przodków.

Przeniosłem się w czasie, miałem trzydzieści lat i uroczą żonę, która dała mi dzieci. Kochałem je, ponieważ nadawały sens memu życiu. Oddalały ode mnie strach. Niewiele mam wspomnień z tego okresu. Pamiętam, jak wygrzewałem się w słońcu z rodziną i jak przepelniała nas duchowa więź.

Wreszcie przeniosłem się do ostatnich chwil tego życia. Szedłem krawędzią urwiska z jakimś jucznym zwierzęciem, które pośliznęło się i spadło w dół. Próbowalem wyplatać rękę ze sznura owiniętego wokół jego szyi, ale mi się nie udało. Zwierzę pociągnęło mnie w przepaść i w ten sposób zginąłem.

Regresja ta odmieniła poglądy Teda na temat rodziny.

Powiedział, że kamienne bóstwo przypominało mu jego babkę. Choć niewiele mówiła i nie absorbowwała innych swoją osobą, w rodzinie panował surowy matriarchat.

Zawsze miała pod ręką jakąś radę, czy się to komuś podobało czy nie. Nie wyrażała ich przesadnie głośno, ale uparcie je powtarzała, tak że nie można się było przed nimi uchronić. Jeśli Ted nie wysłuchał jej rady lub zdania rano, babka powtarzała je za każdym razem, kiedy go widziała, dopóki w końcu nie przyjął do wiadomości tego, co miała do powiedzenia.

W czasie terapii Ted wyznał, że więzy rodzinne są dla niego zbyt ściśle i hamują jego indywidualny rozwój. Regresja doskonale w sposób przenośny oddawała stosunki w jego rodzinie — nigdy nie potrafił się wyrwać spod jej nadzoru. Jeśli rodzeństwo nie narzucało mu swej obecności, to z kolei rodzice lub babka usiłowali kierować jego życiem. Na każdym kroku kontrolowano go.

Regresja umożliwiła Tedowi odsłonięcie jego prawdziwych uczuć wobec rodziny. Skróciła czas terapii i pomogła mu zdobyć się na swobodę w wyrażaniu swych poglądów, na czym mu zależało.

WSPANIAŁY INSTRUMENT WICTORA

Rodzice Wictora rozwiedli się, kiedy był jeszcze dzieckiem. Od czasu ukończenia dwunastu lat Wictor widział ojca ledwie dwa razy, lecz opisuje go jako człowieka wiecznie przeżywającego kryzys, interesującego się wyłącznie swoimi sprawami, obojętnego wobec problemów Wica. Wictor podkreśla, że jego ojciec nie miał nawet w sobie dość przyzwoitości, aby pomagać mu w nauce. Matka jest niewiele lepsza. Bardzo emocjonalna i cierpiąca na depresję, wykazuje małe zainteresowanie sprawami swego jedynaka, a wszelkie próby szukania u niej duchowego wsparcia budzą w nim poczucie winy.

Kiedy go zahipnotyzowałem, znalazł się w jakimś dużym mieście. Zaraz padło pełne zdziwienia pytanie — „Gdzie to jest?” Przyznał potem, że pewnie gdzieś w Arabii, ponieważ panował tam ciepły klimat, a ludzie nosili białe zwiewne szaty i turbany na głowach, strój charakterystyczny dla pustynnych terenów Środkowego Wschodu.

Byłem uczonym, w wieku około dwudziestu lat. Rodzice moi byli bogaci i cenili wykształcenie. Zapewnili mi najlepszą edukację, a ja z zadowoleniem przyjąłem narzuconą mi rolę.

Posiadałem pewien bardzo cenny dla mnie przedmiot. Był błyszczący, metalowy, podobny do zegara słonecznego. Miał około pół metra średnicy, był wysadzany drogimi kamieniami. Otrzymałem ten przyrząd od pewnego profesora. Było to zdumiewające osiągnięcie nauki, bowiem przyrząd potrafił obliczać daty świąt religijnych z położenia słońca i gwiazd względem współrzędnych na tarczy.

Zdumiewali mnie ludzie, z którymi pobierałem nauki. Według nich wszelkie badania powinny mieć na uwadze religię. Nie zgadzałem się z tym. Studiowałem logikę i uważałem, że prace badawcze powinny skupiać się przede wszystkim na naukach ścisłych. Cofałem się w czasie i oglądałem zdarzenia z dzieciństwa. Mieszkaliśmy w domu, godnym miana pałacu. Były tam ogromne trawniki i starannie pielęgnowane ogrody. Widziałem swych braci, siostry i siebie, jak bawimy się w berka, zwyczajem wszystkich dzieci.

Od tej sceny przesunąłem się z powrotem do okresu młodości. Był to ważny etap mego życia. Słyszałem rozmaite głosy i wydawało mi się, że przemawia do mnie sam prorok Mahomet.

Postanowiłem udać się na wyprawę poza miasto. Znalazłem się z dala od domu, pośród gór. Było tam pięknie i zielono od bujnej roślinności, ale czułem się obco, nawykły do arabskich pustyni. Tam spotkała mnie śmierć.

Zginąłem na pustej drodze. Wyszedłem zza zakrętu wprost na bandę odzianych w skóry mężczyzn. Strój ten okrywał całe ich ciała jak coś w rodzaju odzieży ochronnej. Mieli jaśniejszą skórę niż ja; sądzę, że byli wojownikami.

Odepchnęli mnie i zabrali się do przetrząsania moich juków. Znaleźli mój święty przyrząd. Spodobał im się, zaczęli mu się przyglądać rzucając go do siebie. Kiedy zobaczyli moje przerażenie, zaczęli rzucać coraz wyżej. W końcu jeden z nich roztrzaskał go o ziemię. Stali się dla mnie grubiańscy, kiedy zacząłem wrzeszczeć, jak wielką wyrządzili mi szkodę niszcząc przyrząd.

Wtedy któryś z nich uderzył mnie w głowę drewnianą pałką. Osunąłem się na ziemię. Spojrzałem do góry, zobaczyłem, jak wznosi maczugę po raz drugi. Na tej górzystej drodze dokonałem swego żywota.

Obrazy te zbiły Wictora z tropu. Arabia? Zamożni rodzice? „Magiczny” przyrząd? Głos proroka? Na pozór wszystko to pozbawione było sensu. Zaczęliśmy więc rozmawiać na temat jego obecnego

życia.

Okazało się, że Wictor pozbawiony wzoru ojca czuje się zagubiony. Doszliśmy do wniosku, że ten naukowy, lecz służący do celów religijnych przyrząd z regresji przedstawia kierunek, „ojcowski kompas”, którego Wic nigdy nie miał.

Jeśli chodzi o głos Mahometa: w innej sytuacji uznałbym to za przypadek schizofrenii paranoidalnej. Kiedy pacjent słyszy głosy mówiące niezrozumiałym językiem, uważa się to za objaw tej właśnie choroby.

Ponieważ jednak Wic znajdował się w stanie regresji hipnotycznej, głos przemawiającego doń Mahometa można uznać za symboliczne przedstawienie jego potrzeby porozumienia się z ojcem.

Odniosłem wrażenie, że całe doświadczenie Wica przedstawia, ogólnie rzecz biorąc, głębokie pragnienie znalezienia w życiu duchowego przewodnika.

Zaleciłem mu rozpoczęcie duchowych poszukiwań, dużo samodzielnej lektury i zainteresowanie się istniejącymi systemami religijnymi.

## NIECZUŁY KAPŁAN

David służył w piechocie morskiej. Nie jest szczególnie religijną osobą. Mówi o sobie, że jest „przyszywanym” protestantem, wywodzącym się z raczej oschłej rodziny z Karoliny Północnej. „Żeby skłonić moich rodziców do okazania jakichś uczuć, trzeba co najmniej złamanej nogi, a i wtedy pognaliby po prostu do szpitala”, mówi półzartem.

Odслужиł cztery lata w piechocie morskiej, potem zaczął pracę w handlu nieruchomościami w Atlancie. Przyznaje, że denerwuje go w jego rodzinie brak uczuć, miłości i duchowego wsparcia. Fakty te wyszły na jaw w czasie jego regresji.

Ujrzałem zgrabną łódź na wodzie, zrobioną z drewna, długą i szeroką, ze spiczastym dziobem i rufą. Znajdował się w niej mężczyzna z jaskrawym przybraniem na głowie, odziany w długą, białą szatę. Mężczyzna wygląda na kapłana. Patrząc na niego domyślałem się, że to ja.

Oprócz mnie na łodzi jest czterech wioślarzy, płyniemy po przezroczystej wodzie. To chyba jakaś laguna. Rozglądając się dostrzegam na brzegu setki ludzi, przypatrujących się nam.

Wyciągam ręce z szaty i rzucając na wodę garść liści i kawałki drewna. Czynność ta musiała mieć jakieś religijne znaczenie, ponieważ tłum na brzegu wpadł w szatał.

Z tyłu łodzi leży skulony w obronnej pozycji człowiek, przestraszony, jak gdyby miało go spotkać coś złego.

Ręce i stopy ma tak mocno skrępowane, że aż zbieleły od więzów. Nie czuję dla niego litości, dla mnie to kwestia praw, sposobu, w jaki należy dokonać religijnego obrządku.

Podchodzę i unoszę związanego mężczyznę za ramiona. Wrzucam go do wody. Tłum na brzegu szaleje. Mężczyzna miota się chwilę, nagle wodę wokół niego maści mnóstwo małych ryb, które zaczynają go pożerać! Podniecenie tłumu sięga zenitu. Ja nie czuję nic, jakbym był odurzony.

W tym momencie przeniosłem się do czasów dzieciństwa. Jestem mały, mieszkamy w domu na podwyższeniu, pośród dżungli. Mój ojciec jest kapłanem. Nie potrafię określić, czym właściwie zajmuje się ojciec, dlaczego dzień po dniu wysiada go godzinami wpatrzony w święty posąg.



Przeszedłem do kolejnej sceny z dzieciństwa. Jestem w zadymionym pomieszczeniu z grupą rówieśników. Przed nami stoją dorośli mężczyźni i zaostrzonymi kamieniami wycinają nam na twarzach jakieś wzory. Powinno mi to sprawiać ból, ale byłem jakby odrętwiały. Potem podano nam jakiś gorzki napój, który nas odurzył. Powiedziano nam, że właśnie staliśmy się mężczyznami.

Ujrzałem potem siebie, jak biegnę przez las w pogoni za sarną. Mam ze sobą kij zakończony z jednej strony grotem. Udaje mi się wreszcie dogonić sarnę, rzucam w nią ościeniem, sarna pada. Pochyliłem się nad nią i podcinam jej gardło. Napelnia mnie to respektem, szczęściem, poczuciem męskości.

Przesunąłem się do późniejszego okresu tego życia i znalazłem się znowu w domu zbudowanym z bali. Był tam mój ojciec, który wyjaśniał mi zasady naszej religii. Kochałem i szanowałem ojca, ale sprawy związane z religią wprawiały mnie w zakłopotanie. Ojciec tłumaczył mi, że mam zostać najwyższym kapłanem plemienia, do czego zbytnio się, moim zdaniem, nie nadawałem.

Na tym skończyły się migawki z przeszłości.

Wróciłem na łódź i obserwowałem mężczyznę pożeranego przez ryby. Widok ten budził wśród tłumu na brzegu dziki entuzjazm. Patrzyłem na tę scenę wrzucając do wody liście i korę. Akt ten miał z pewnością święte znaczenie dla ludzi z plemienia, ale nie dla mnie. Dokonałem rytuału, ale jego znaczenie było mi w sumie obojętne.

Przeszedłem do ostatniego dnia mego życia. Wróciłem z lasu do wioski i ujrzałem dzikich najeźdźców w pióropuszach plądrujących wioskę. Widziałem, jak niszczą domy i znęcają się nad mieszkańcami. Dech zaparło mi w piersiach, kiedy ujrzałem, jak grupa mężczyzn wywleka z chaty moją żonę i zaczyna ją bić. Widok ten nie poruszył mnie jednak, czułem się odrętwiały.

W ostatniej scenie ujrzałem przed sobą mężczyznę. Trzymał łuk, uniósł go, napiął cięciwę i wypuścił strzałę. „To już koniec”, pomyślałem w duchu. Patrzyłem, jak strzała nadlatuje w zwolnionym tempie i wbija mi się w pierś. Widziałem, jak wchodzi w ciało. Tak skończyło się moje życie.

Uznałem za interesujący fakt, że obecne życie Davida cechuje cynizm i areligijność, a mimo to jego regresję wypełniały duchowe poszukiwania i pytania o znaczenie rozmaitych religijnych obrzędów. Ukazała ona również gniew na ojca z regresji za to, że nie potrafił lepiej mu wyjaśnić swej religii, co odpowiada żalowi Davida do ojca z obecnego życia, żalowi wywołanemu niespełnieniem przez ojca roli przewodnika duchowego. David przyznał, że regresja jego obfitowała w zdarzenia związane z poszukiwaniami duchowymi.

Wpływ, jaki na niego wywarła, zmienił jego cyniczny stosunek do spraw religii. David stwierdził, że od dawna dążył do pogłębienia duchowej strony swej egzystencji, ale zaniedbanie tej dziedziny przez rodziców doprowadziło do tego, że nie wiedział, jak się do tego zabrać.

Kolejnym składnikiem tej regresji były uczucia odrętwienia wtedy, kiedy reakcje emocjonalne byłyby jak najbardziej na miejscu. Wykazałem mu to i David ponownie odniósł to do swego wychowania. Ponieważ w jego rodzinie tłumiono uczucia, rzadko pozwalano mu, by cokolwiek „odczuwał”.

Regresja ta dotarła do samego jądra problemów Davida. Za pierwszym razem zdołaliśmy odstąpić sedno dręczących go problemów.

## BLOKADA Z PRZESZŁOŚCI

Pewien terapeuta opowiedział mi o niedoszłym pisarzu, cierpiącym na „paraliż autorski” — stan umysłowy uniemożliwiający twórcy przelanie słów na papier. Stan ten tak się nasilił, że pisarz ten był prawie niezdolny do napisania prostego listu. Wówczas zwrócił się o pomoc do terapeuty stosującego regresję hipnotyczną. Po podaniu pacjenta regresji okazało się, że jego przeszłe życie ściśle wiąże się z obecną dolegliwością.

Widziałem siebie jakby na ekranie, lecz mimo to czułem się tak, jakbym przebywał w ciele, na które spoglądałem.

Siedziałem przy oknie i pisałem. Sądząc po moim ubiorze i dorożkach na ulicach, na które spoglądałem przez okno, musiał to być początek dziewiętnastego wieku.

Mieszkanie miałem okropne. Było ciasne i brudne, skąpo umeblowane. Jedyne łóżko zajmowało całą ścianę, poza krzesłem, na którym siedziałem, nie było żadnego innego. Nawet przy tak niewielkiej ilości sprzętów pokój wydawał się zagracony, musiał być więc niewiarygodnie mały. Z okna roztaczał się widok na rzędy magazynów, wywnioskowałem więc, że muszę znajdować się gdzieś w przemysłowej dzielnicy jakiegoś miasta.

Choć wiodłem ciężkie życie, tego dnia byłem szczęśliwy. Nadawałem ostatni szlif ukończonej właśnie powieści. Pracowałem nad tą książką od roku i szykowałem się, by pokazać ją wydawcy, który zgodził się ją przejrzeć.

Byłem podniecony. Gdybym mu ją sprzedał, wyrwałbym się z biedy, w jakiej żyłem. Oznaczałoby to też, że wybrana przeze mnie kariera zostanie zaakceptowana przez rodzinę, która dotąd uważała, że marnuję czas zajmując się pisarstwem. Czułem, że jest to okazja, by pokazać im, że są w błędzie.

W innej scenie siedziałem przy tym samym stole wyglądając przez okno. Byłem smutny i rozgoryczony. Wydawca powiedział, że książka jest do niczego i nie sądzi, że kiedykolwiek zostanie wydana. Nie wierzyłem mu. Zaniósłem ją do trzech innych wydawców, którzy orzekli to samo. Poniosłem klęskę i czułem się okropnie.

W następnej scenie szedłem ulicą. Tym razem jestem wewnątrz ciała i oczy zalewają mi łzy. Odrzucono kolejną moją powieść, mam ochotę się zabić, ale nie mam odwagi. Przysięgam, że się do tego posunę.

W ostatniej scenie widziałem siebie z zewnątrz. Włosy miałem przerzedzone, przyprószone siwizną. Pracowałem w bibliotece! Przerzucałem karty, na moim biurku leżało mnóstwo książek. Przepęłniała mnie gorycz. Nasunęła mi się refleksja: wokół tyle książek, a na żadnej nie ma mojego nazwiska.

Było dla mnie jasne, że pacjent boi się porażki. Martwiła go myśl, że może zmarnować całe życie na pisanie słów, których nikt nie będzie czytał. Postanowił spróbować terapii regresji, aby przełamać ten autorski paraliż. Terapeuta zasugerował mu więc, aby wyznaczył sobie pewien okres czasu na osiągnięcie sukcesu.

Chodziło mu o to, aby pacjent poświęcił na karierę pisarską co najmniej dwa lata. Jeśli w tym wyznaczonym czasie nie odniesie choćby umiarkowanego sukcesu, może oddać się realizacji innych celów ze świadomością, że przynajmniej dał szansę swej pierwszej miłości.

Pacjent wziął sobie tę radę do serca. Nie odczuwał już presji wynikającej z potrzeby sukcesu, więc

zniknęło wewnętrzne zahamowanie. Oddawał się pisaniu przez co najmniej dwa lata, potem złożył pióro na rzecz kariery prawniczej, zadowolony z tego, że przynajmniej spróbował swych sił w twórczości pisarskiej.

## INGEROWANIE W PRZEBIEG REGRESJI

Wielu terapeutów korzysta z techniki polegającej na ingerowaniu w przebieg zdarzeń z przeszłego życia. Mówiąc wprost, technika ta sprowadza się do interwencji terapeuty w krytycznym momencie w czasie regresji, co ma prowadzić do zmiany całego doświadczenia.

Na przykład, osoba, która w przeszłym życiu spadła skądś i zabiła się, a w obecnym cierpi na lęk wysokości, pragnie zmienić bieg wydarzeń w swej regresji tak, aby umrzeć śmiercią naturalną zamiast ginąć z rąk „bezlitosnej gravitacji”. W teorii pomaga to złagodzić strach przed upadkiem.

Zmiany „w scenariuszu” zdarzeń wywodzą się z prac wybitnego terapeuty Milтона Ericksona. Odkrył tę technikę lecząc za pomocą hipnozy pacjentkę, która nie chciała mieć dzieci, ponieważ bała się, że będzie dla nich tak niedobra, jak jej rodzice dla niej samej.

Erickson nie zastąpił jej rodziców bardziej troskliwymi, wprowadził natomiast wspomnienie „Lutowego Mężczyzny”, fikcyjnego przyjaciela jej ojca. Przez tę nową postać zdołał zaszcześcić pacjentce uczucie, że jest kochana i hołubiona. Pomogło to jej nabrać poczucia większej wartości, aż w końcu dało siłę do wychowania własnych dzieci.

Erickson sam kwestionował słusność tej metody, nie wierząc w to, że terapeuta jest w stanie wzbogacić życie pacjenta o nowe doświadczenia.

Mimo swych wątpliwości Erickson stosował tę i inne techniki z powodzeniem przez wiele lat. Niektórzy terapeuci wykorzystują technikę „przybierania nowych rodziców” w sytuacji, kiedy pacjent ma z okresu dzieciństwa złe wspomnienia. Za pomocą hipnozy lub sugestii pomagają się pacjentowi na nowo stać się skrzywdzonym dzieckiem. Kiedy pacjent przypomina sobie swe urazy z dzieciństwa, każe mu się sięgnąć do jego obecnej, starszej jaźni po zrozumienie i miłość, której potrzebuje. Richard Landis, psycholog z Kalifornii, zastosował tę technikę w ciągu ostatnich dwudziestu lat w sumie u 60% ogólnej liczby swych pacjentów. Oblicza, że jedynie wobec 6% procent zabieg ten okazał się nieskuteczny.

Wielu terapeutów uważa, że często zachodzi konieczność interwencji w przebieg regresji, jeśli naprawdę chce się wpłynąć na obecne życie pacjenta. Choć samo przeżycie „na nowo” wcześniejszego istnienia może prowadzić do katharsis, uwalniając emocje i pomagając pacjentowi lepiej zrozumieć jego bieżące kłopoty, niektórzy terapeuci sądzą, że należy też zmieniać same zdarzenia z przeszłego życia.

Nie stosuję tej techniki w mojej praktyce. Pacjenci, na których ją wypróbowałem, wzbraniali się przed zmianą wydarzeń. Jedna z pacjentek wyznała, że dla niej doświadczenie przeszłego życia jest zmienioną wersją jej obecnego życia. Posunięcie się dalej byłoby zbyt śmiałym krokiem dla jej logicznego umysłu. Inni z kolei uważali, że nie mogą pogodzić się z ingerencją, ponieważ doświadczenia te były realne i dlatego nie wolno ich zmieniać.

Ale głównym powodem, dla którego nie stosuję tej techniki jest przekonanie, że nie przynosi ona takich rezultatów jak stosowanie samopoznania jako celu samego w sobie.

Chet Snow opisał swą nieudaną próbę ingerencji w przebieg regresji w „Przeglądzie Naukowym Terapii Regresji” (tom III, nr 1, wiosna 1981). W jego relacji pacjent broni się przed zmianą,

ponieważ odsłonięte życie „tak miało się skończyć”. Jednak sam akt przeżycia jeszcze raz tych wydarzeń okazał się na tyle leczniczy, że pacjent uporał się z problemem, który skłonił go do sięgnięcia po terapię regresji.

Oto opisany przez Cheta Snowa przypadek:

Po raz pierwszy zetknąłem się z techniką ingerencji w przeszłe życie kilka lat temu w sposób dość „przypadkowy”. Miało to miejsce podczas szkolenia w leczeniu hipnozą dla zaawansowanych. W ramach przygotowań do egzaminu końcowego, każdy z nas, około dwunastu studentów, musiał przeprowadzić pokaz regresji hipnotycznej, dodam, że chodzi tu o zwykłą regresję w ramach obecnego życia pacjenta.

Z braku partnera, jeden z nas - powiedzmy Jim - poprosił instruktora, by został jego pacjentem.

Jeff, instruktor, chętnie się zgodził. Regresja miała skupić się na częstych i niewytłumaczalnych wybuchach złości i frustracji Jeffa za kierownicą jego dość wiekowego i zawodnego pojazdu. Ilekroć silnik nie dawał się uruchomić w zimne poranki albo gasł w korkach ulicznych, Jeff wpadał w gniew, który nie pasował do jego charakteru. Był typem człowieka „chłodnego”, nie dającego łatwo wyprowadzić się z równowagi. Poza tym, Jeff przyznał, że sytuacja taka miała miejsce tego ranka i w związku z tym wspomnienie jest jeszcze dość świeże. Wydawało się, że przypadek ten doskonale nadaje się do hipnotycznej regresji. Powinienem też dodać, że Jeff wyrażał już wcześniej swą niewiarę w reinkarnację i sceptycyzm wobec terapii regresji.

Po szybkim zahipnotyzowaniu wszystko przebiegało dobrze, póki niedoświadczony Jim student-terapeuta nie zadał tego fatalnego pytania, „Skąd biorą się te wybuchy złości?” Następnie polecił Jeffowi cofnąć się pamięcią do tej pierwotnej przyczyny. Spodziewał się znaleźć jakiś wyparty ze świadomości wypadek samochodowy z młodości Jeffa.

Jeff zamilkł na chwilę, potem zdziwionym i drżącym z emocji głosem zaczął opisywać siebie, jako żołnierza armii niemieckiej w Afrikacorps generała Rommla na pustyni libijskiej. Został uwięziony jako kierowca czołgu wewnątrz płonącego i uszkodzonego pojazdu, pod ostrym ostrzałem brytyjskiej artylerii. Kiedy czołg stanął w miejscu, żołnierz rozpaczliwie próbował uruchomić silnik i ruszyć. Kiedy mu się to nie udało, chciał się wydostać, ale zaciął się włącz. W stanie bliskim paniki Jeff kłął i szarpał stery pojazdu, aż w końcu jakiś artylerzysta namierzył go i w rozdzierającej eksplozji pozbawił go życia.

Ci spośród nas, którzy obeznani byli z regresjami w przeszłe życia, od razu zorientowali się, co się dzieje i pomogli zdumionemu studentowi przeprowadzić „Jeffa” przez tragiczną śmierć i wydostać go z pokiereszowanego ciała. Kiedy Jeff, już jako „duch”, nabrał pewnego dystansu i uspokoił się nieco, Jim postanowił zastosować swą wiedzę na temat techniki ingerencji w celu usunięcia tego wydarzenia i jego skutków z ustroju psychicznego Jeffa. Poddał mu zwyczajową sugestię, aby ta jego część, która trzymała się tego brutalnego, frustrującego doświadczenia, wyzbyła się go zmieniając „wspomnienie” i przydając zdarzeniu szczęśliwsze zakończenie. Pamiętam, że Jim szczególnie podkreślał to, że czołg można na nowo uruchomić i uniknąć tego zgubnego pocisku, co dałoby „Jeffowi” czas na odblokowanie włączu i ucieczkę.

Mimo wysiłków grupy, aby zmienić rezultat tego fatalnego, okropnego wypadku, Jeff obstawał przy swojej wersji. Upierał się, że „tak miało się skończyć”. Nic nie było w stanie zachwiać jego przekonaniem.

Na tym sprawy stanęły, póki sam Chet Snow nie wpadł na pomysł.

Poradziłem Jimowi, aby przyjął stanowisko Jeffa i spytał go, czy potrafi uwolnić strach i gniew wiążący się ze śmiertelnym wypadkiem w niemieckim czołgu. Zaproponowałem mu, aby wyjaśnił Jeffowi, że nie ma żadnej potrzeby przenoszenia tych uczuć do sytuacji w obecnym życiu.

Jeff chętnie się zgodził i pozwolił Jimowi szybko i sprawnie doprowadzić się do terażniejszości. Po wyjściu z hipnozy Jeff nadal zaprzeczał, jakoby zdarzenia te przedstawiały wspomnienia z innego życia, choć nie potrafił wyjaśnić swych oporów przed ingerowaniem w ich przebieg. Zauważyłem, że nigdy już nie wspominał o wybuchach złości za kierownicą.

Od tamtej pory Chet Snow z powodzeniem stosuje tę technikę w swojej praktyce.

Niektórzy terapeuci — zwłaszcza ci wierzący w reinkarnację — w ogóle nie uznają ingerencji w przeszłe życia. Uważają to za doraźny środek, pomijający powody, dla których bada się przeszłe życia — a mianowicie, dotarcie do źródła problemu. Twierdzą, że regresja w przeszłe życie stwarza sposobność do poznania swego prawdziwego „ja”. Jeśli pominie się prawdziwe „ja”, problemy tego życia przejdą do następnego i tak dalej. Ingerencja w przeszłe życie jest zawsze zgodna z tendencjami ego z obecnego życia człowieka. Niemniej, technika ta wykorzystuje przeszłe życia do rozwiązywania bieżących dylematów.

### REGRESJA JAKO NARZĘDZIE

Nie próbuję udowadniać w tym rozdziale, że regresja w przeszłe życia to panaceum na wszystko. Chodzi mi raczej o to, aby pokazać, że terapia regresji może odnieść taki skutek w leczeniu pewnych schorzeń o podłożu umysłowym, o jakim do tej pory terapeuci nawet nie marzyli.

Stosując regresję w przeszłe życia przy wielu chorobach organicznych i psychicznych odkryłem jedną niezaprzeczalną rzecz — że regresja to nie zabawa. To potężne terapeutyczne narzędzie.

### III ZNACZENIE REGRESJI - PRÓBY INTERPRETACJI

---

#### 5. Czy regresje dowodzą życia przed życiem?

---

Odkąd zmieniło się moje zapatrywanie na regresje w przeszłe życia, inaczej podchodzę do kwestii ich znaczenia. W następnych trzech rozdziałach przedstawię najlepsze, na jakie mogę się zdobyć, wyjaśnienia istoty tego zjawiska.

Które z nich jest moim zdaniem najbliższe prawdy? Nie wierzę, że możliwe jest tylko jedno wytłumaczenie. Jak sami zobaczycie, przeprowadziłem regresje z dziesiątkami pacjentów i przekonałem się, że można przypisać im różne rodzaje regresji, nawet ten znany pod nazwą reinkarnacji.

Doprowadza nas to do najczęściej podnoszonej kwestii: „Czy te żywe wspomnienia z, jak się wydaje, przeszłego życia, są przejawem reinkarnacji?”

To pytanie zawsze stanowiło dla mnie twardy orzech do zgryzienia. Moje naukowe wykształcenie i wychowanie w duchu chrześcijańskim dyktują mi następującą odpowiedź:

Reinkarnacja nie daje się w żaden sposób pogodzić z filozofią chrześcijańską, z jej systemem nagrody i kary w postaci nieba i piekła. W zamian daje nadzieję na odrodzenie, życie po życiu, opierającą się na wierze, że koniec staje się początkiem, i odwrotnie.

Takie przekonanie sprzeciwia się myśli chrześcijańskiej. W większości obrządków chrześcijaństwa uznaje się śmierć ciała, ale nie jest ona nieodwracalna. Kiedy Chrystus „powtórnie przyjdzie w chwale”, ci, którzy na to zasłużyli, zostaną wskrzeszeni. Jak powiedział Salomon: „Albowiem żywi wiedzą, że muszą umrzeć; umarli zaś nie wiedzą nic...”

Z drugiej jednak strony, nauka stwierdza, że nie wiadomo, co dzieje się po śmierci. Z wyjątkiem anegdotycznych relacji osób szczegółowo opisujących swe przeszłe życia, nie istnieją żadne dowody na życie po-zagrobowe, których otrzymywanie można by dowolnie powtarzać. Takim dowodem w przypadku nauki i reinkarnacji byłaby, powiedzmy, możliwość stwierdzenia, że białe szczury niedawno przybyłe na świat żyły już przedtem w tym samym laboratorium.

Istnieje w nauce skłonność do uznawania tylko takich badań, których wyniki można dowolnie powtarzać. Sprawdza się to świetnie przy badaniu wpływu pewnych narkotyków na jakąś populację — wówczas łatwo jest zaobserwować wyniki.

Ale w przypadku takiego zjawiska jak reinkarnacja, obserwacja napotyka pewne przeszkody. Gdzie przebywa dusza między wcieleniami? Jakie są dowody na istnienie wyższej płaszczyzny bytu, zamieszkałej przez dusze czekające na fizyczną powłokę? Dlaczego nie jesteśmy świadomi naszych poprzednich istnień?

Pytania tego typu stawiają badaniu naukowemu przeszkody — są niewiadomymi, które należy wyjaśnić, zanim będzie można przeprowadzić „laboratoryjne studia nad szczurami doświadczalnymi”.

Jako naukowiec wyrosły z tradycji chrześcijańskich, muszę więc orzec, że regresje w przeszłe życia są świadectwem odmiennego stanu umysłu, uzyskiwanego poprzez hipnozę.

Ze spokojnym sercem mogę na tym stwierdzeniu poprzestać. Jeśli nawet nie można tych doświadczeń uznać za naukowy dowód na istnienie reinkarnacji, z pewnością dowodzą one istnienia bogatego i znaczącego świata „pozaświadości”.

Jak już wiadomo, regresje otwierają przed nami świat, który może wpływać na stan naszego ducha i ciała. Jest to zarazem świat, o czym przekonacie się w trzech kolejnych rozdziałach, dający nam możliwość poznania odmiennych stylów bycia, do których normalnie nie mamy dostępu. Ten świat pomaga nam również stworzyć nasz mit osobowy, który nie pozwala nam zejść z obranej drogi, a nawet wyjaśnia, aż do najgłębszych po-kładów nieświadomości, dlaczego taką drogę obraliśmy.

Regresje w przeszłe życia mogą też uaktywnić ogromny zapas zebranej wiedzy, o której istnieniu nawet nie wiemy. Są to wiadomości gromadzone przypadkowo lub wyuczone w szkole, a następnie „zapomniane” (choć w rzeczywistości ukryte w zwojach szarych komórek). Zjawisko uaktywnienia tej wiedzy nosi nazwę „kryptomnezji” lub „ksenoglosji” (kryptomnezja — z greckiego „kryptos” — ukryty i „amnesia” — niepamięć: ksenoglosja — z greckiego — „kseno” — obcy i „glosa” — język wymagający objaśnienia.)

Gdybym miał powiedzieć, że moje wykształcenie naukowe nie pozwala mi wierzyć w reinkarnację, musiałbym przy tym dodać, że regresje są cenne, ponieważ pomagają ludziom zrozumieć siebie samych, zrozumieć swoje lęki, pragnienia, ukryte potrzeby. Mogą nas usprawiedliwić przed nami samymi. Dlatego stanowią wspaniałe narzędzie samopoznania. Umożliwiają nam eksperymentowanie z różnymi tożsamościami, stylami bycia, charakterami, osobowościami, a także zbadanie naszych psychicznych powiązań, abyśmy mogli dowiedzieć się, jacy naprawdę jesteśmy.

Skąd biorą się te ciągi obrazów? Jaki jest ich cel? To obfite źródło jest nadal jedną z nieodgadnionych tajemnic umysłu. Na szczęście korzyści z niego płynące są łatwo osiągalne.

### ...Z DRUGIEJ STRONY

Nie odpowiedzieliśmy jednak na pytanie — „Czy regresje w przeszłe życia stanowią dowód na reinkarnację?”

Jako „przyziemny realista”, odpowiedziałbym — „Niewykluczone”. Przede wszystkim, klapki na oczach mają ci, co sądzą, że w reinkarnację wierzy tylko garstka błędzących jednostek. Wiara w wędrówkę dusz należy do najstarszej i najpowszechniejszej spuścizny duchowej ludzkości. Wyznawano ją nie tylko w dawnych religiach, spotkać ją można również we współczesnych. A wierzący w przetrwanie duszy zamieszkują nie tylko Indie lub inne egzotyczne kraje; być może żyją i pracują w twym najbliższym otoczeniu.

Jednym z największych badaczy reinkarnacji na świecie jest Ian Stevenson, profesor psychiatrii na Uniwersytecie Wirginii. Stevenson sprawdza „przypadki sugerujące reinkarnację”, przedstawiając szczegółowe opisy i analizy każdego odkrytego przez siebie przypadku. Wszystkie szczegóły danej sprawy umieszcza następnie w tabeli, obok podając nazwiska osób pytanych o potwierdzenie zamieszczonych informacji. Tabele te ciągną się przez kilkanaście stron i świadczą o pieczołowitości, z jaką badane są detale związane z każdym przypadkiem.

Jednym z nich jest opisany przez Stevensona przykład Parmoda Sharmy, urodzonego w 1944 roku w rodzinie pewnego profesora mieszkającego w Uttar Pradesh, w Indiach:

Kiedy miał około dwa i pół roku, kazał matce przestać gotować, twierdząc, że ma żonę w Moradabad, która umie gotować. W jakiś czas po skończeniu trzech lat zaczął wspominać o dużym sklepie z ciastkami i napojami, który, jak mówił, posiada w Moradabad. Spytał, czy może jechać do Moradabad, twierdził, że jest jednym z „braci Mohan”. Utrzymywał, że jest zamożny i posiada jeszcze jeden sklep w Saharanpur. Okazywał niezwykle zainteresowanie ciastkami i sklepami... Opowiadał, jak w poprzednim życiu rozchorował się po zjedzeniu nadmiernej ilości twarogu i „umarł w wannie”.

Stevenson udał się do Indii, aby przeprowadzić z tym dzieckiem wywiad. Rozmawiał potem z rodziną i dowiedział się, że nie słyszeli przedtem o żadnych „Moha-nach” i nie przyjaźnili się z nikim o takim nazwisku. Stevenson odkrył, że jest w Moradabad sklep „Bracia Mohan” i że posiadają drugi sklep w Saharanpur. Przekonał się też, że mieli brata który zmarł na jakąś chorobę przewodu pokarmowego. Ale czy umarł w wannie?

Świadkowie z rodziny Mehra stwierdzili, że Parmanand brał serię kąpiei homeopatycznych, kiedy cierpiał na zapalenie wyrostka robaczkowego. Odbył kilka takich zabiegów w dniach poprzedzających zgon, ale nie zmarł w wannie. W liście z 7 września 1949 roku Sri B. L. Sharma pisze, że Parmod przyznał, że zmarł wskutek „zamoczenia w wodzie”. On sam dowiedział się (przypuszczalnie od kogoś z rodziny Mehra), że Parmanand umarł tuż po kąpiei.

Stevenson przebadał dziesiątki przypadków reinkarnacji na całym świecie. Choć jego studia mają charakter anegdotyczny, posiadają bogatą dokumentację i nie opierają się wyłącznie na relacjach osób doświadczających ponownego wcielenia.

Ta żmudna praca Stevensona w dziedzinie reinkarnacji sprawiła, że temat zaczął cieszyć się poważniejszym zainteresowaniem ze strony jego kolegów-naukowców. Jak wyraził się jeden z badaczy: „(Dokonania Stevensona) przybliżyły nam cel, który można określić jako ujęcie zagadnienia wprost. Ujęcie takie charakteryzuje się traktowaniem sprawy bez ogródek, szukaniem dowodów na przetrwanie wzorów osobowościowych... sprawia, że przetrwanie duszy staje się tematem wartym zbadania, godnym poczesnego miejsca w programie nauki.”

Czy praca Stevensona dowodzi, że dusza trwa i wędruje od jednego ciała do drugiego? W „naukowym rozumieniu” — nie. Ale przedstawia świadectwa, które trudno zlekceważyć, nawet w tak sceptycznym świecie, jak nasz.

## TRUDNE PRZYPADKI

Wszystkie regresje przedstawione w tej książce mogłyby z łatwością uchodzić za doświadczenia reinkarnacji. Niedowiarek powie, że nie, że są przykładem stanu zaburzenia umysłowego albo po prostu wynikiem chęci przypodobania się terapeutcie.

Argument taki może zadowolić sceptyka, ale nie przekona osoby, która patrzy głębiej. Jak to możliwe, na przykład, że ktoś zdolny jest wymyślić sobie życie, tak barwne i szczegółowe? Dr Helen Wambach, badaczka regresji w przeszłe życia, odkryła, że 90% pacjentów poddanych regresji hipnotycznej, potrafi przypomnieć sobie zdarzenia z poprzedniego życia. Jak to możliwe, że ich „przeszłe życia” wydają się tak realne, jak teraźniejsze? Można by je uznać za wytwory fantazji. Ale dlaczego są one tak wyraziste i wcale nie sprawiają wrażenia fantazjowania?

Nic dziwnego więc, że regresje w przeszłe życia nadal stanowią zagadkę, nawet dla terapeutów obcujących z nimi na co dzień. W rozmowach z innymi terapeutami przekonuję się, że oni także często nie są w stanie ustalić, czy regresje hipnotyczne są przejawem reinkarnacji czy też aktywności nieświadomych warstw umysłu.

Jak zauważył jeden z terapeutów: „Kiedy już zaczynasz wierzyć, że regresje są wytworem nieświadomości, trafia się przypadek poparty świadectwami poprzedniego życia. Wtedy następuje zwrot o 180 stopni.”

## DRUGIE WCIENIE SZLACHCICA

Ilustruje to przypadek dra Hansena z Colorado, terapeuty stosującego regresję. W prywatnej rozmowie dr Hansen oznajmił mi, że w 1981 roku poddał się regresji i znalazł się we Francji jako szlachcic o nazwisku Antoine Poirot. Mieszkał w posiadłości niedaleko Vichy. Miał żonę Marię i dwoje dzieci.

Był panem na obszarze wielkości dużego hrabstwa w zachodnich stanach USA. Ze swego małego „chateau” przydzielał obowiązki setkom wieśniaków.

„W najbardziej wyrazistej scenie regresji jechałem z żoną przez dobrze utrzymane lasy, w stronę mego zamku”, wspominał Hansen.

„Była ubrana w jaskrawo czerwoną suknię z aksamitu, siedziała w damskim siodle”.



Hansen nie tylko potrafił przypomnieć sobie nazwisko, ale również okres — siedemnaste stulecie. Z pomocą obu zdołał odszukać świadectwo urodzenia przekazywane przez wieki z pokolenia na pokolenie. W parafialnej księdze znalazł zapis mówiący o narodzinach osoby o nazwisku Poirot.

Hansen nie pamięta, żeby kiedykolwiek wcześniej widział lub słyszał to nazwisko, nim „przypomniał” je sobie podczas regresji. Nie mam też powodów, by przypuszczać, że ten zamożny ziemianin z siedemnastowiecznej Francji odnotowywany był w podręcznikach historii Europy. Dla Hansena przeżycie to stanowi dowód, że żył już przedtem. Nie wystarczy to, by przekonać świat nauki, ale on nie ma żadnych wątpliwości.

## NIESŁAWNA UCZTA DONNERA

Ten przypadek poznałem dzięki Dickowi Sutphenowi, wybitnemu hipnoterapeucie. Kilka lat temu poddał on regresji pewną Niemkę, która miała kłopoty z nadwagą. Kobieta na przemian pościła i objadała się, a do Suthpena zgłosiła się z nadzieją, że pomoże jej unormować sprawy żywieniowe. W czasie regresji znalazła się w grupie Donnera, pośród innych nieszczęsnych podróżników uwięzionych w Górach Skalistych przez śnieżycę, którym do jedzenia nie pozostało nic, prócz innych uczestników wyprawy.

Czy jej przeżycie jest przykładem reinkarnacji? Zapoznajcie się z przebiegiem regresji oraz uwagami Sutphena, i zdecydujcie sami.

Dick: Odezwij się i opowiedz, co dostrzeżasz... co się dzieje?

Ewa: Boję się. (Zaczyna dygotać.)

Dick: Czego się boisz?

Ewa: Pułapki, w śniegu. Zaskoczyła nas śnieżycą. Jesteśmy tu wszyscy.

Dick: Są jacyś ludzie oprócz ciebie? Ilu?

Ewa: Ze trzydziestu lub czterdziestu.

Dick: Dobrze, opowiedz mi dokładnie, jak to się stało.

Ewa: Chcieliśmy przedostać się przez góry, nim spadnie śnieg. Nie udało się nam. Jesteśmy uwięzieni. Nie możemy się ruszyć.

Dick: Czym podróżowaliście?

Ewa: Wozami i pieszo.

Dick: Ile masz lat?

Ewa: Dziesięć.

Dick: Jak masz na imię?

Ewa: Mary.

Dick: Dobrze, Mary. Masz dziesięć lat, jesteś w pułapce razem z trzydziestoma lub czterdziestoma innymi. Czy byliście częścią karawany? Tak?

Ewa: Tak.

Dick: W porządku, opowiedz mi, co się dzieje teraz. Chciałbym wiedzieć coś więcej.

Ewa: Dobrze. My... jest nam bardzo zimno, i nie mamy nic do jedzenia.

Dick: Jak nazywa się wasza grupa?

Ewa: Mmm, grupa Donnera?

Dick: Tak. W porządku, kiedy doliczę do trzech, chcę, żebyś przeszła do bardzo ważnego zdarzenia: raz, dwa, trzy.

Ewa: Mój dziadek... nie żyje, to stało się niedawno.

Dick: A matka, ojciec? Czy są tam z tobą?

Ewa: Ojca tu nie ma.

Dick: A gdzie jest?

Ewa: Chyba czekał na nas po drugiej stronie gór... nie wiem.

Dick: Dobrze, a więc podróżowałaś z matką i dziadkiem. Zgadza się?

Ewa: Tak, i z siostrą i braćmi. Ale dziadek nie żyje.

Dick: Co na to twoja matka? Czy pochowacie dziadka?

Ewa: Nikt o tym nie mówi, o tym się nie mówi. Dają nam coś do jedzenia, teraz dają nam coś do jedzenia.

Dick: A więc dają ci coś do jedzenia.

Ewa: Tak, próbują ukryć przed nami, że to dziadek. Ale ja to wiem. Po prostu to wiem, nie powinnam tego robić (Ewa zaczyna się trząść, łzy płyną jej po policzkach.)

Dick: Jesteś głodna, Mary?

Ewa: Tak.

Dick: Bardzo głodna? Jak bardzo? Skup się na tym doznaniu. Jakie to jest uczucie, kiedy jest się tak bardzo głodnym?

Ewa: To nie ma znaczenia. Nic nie ma znaczenia.

Dick: Nieprawda. Jesz, jesteś głodna i cierpisz. Opowiedz mi o tym. Chcę, żebyś to przeżyła do końca. Przeżyjesz to i zostawisz za sobą. (Przerwa, w czasie której Mary skupia się na doznaniu głodu.) Opowiedz mi teraz, jak to jest, kiedy czuje się taki głód?

Ewa: To okropne! Twoi bliscy stają się twoimi wrogami: to wszystko, na tym polega głód. Nic więcej.

Dick: Dobrze, teraz przesuniemy się naprzód w czasie. Mary, jest środek zimy. Opowiedz mi, co dzieje się teraz.

Ewa: Znika coraz więcej starszych.

Dick: Znika czy po prostu umiera? Co się dzieje ze starszymi?

Ewa: Chyba już nie umierają. Myślę, że to pozostali ich zabijają.

Dick: Myślisz, że to pozostali zabijają starców na pożywienie?

Ewa: Tak... Naprawdę tak myślę.

Dick: W porządku. A co z czasem? Jak osądzasz czas? Co robisz? Chcę wiedzieć o wszystkim, co się dzieje.

Ewa: Jesteśmy w jamie wydrążonej w śniegu.

Dick: Jama w śniegu, w porządku.

Ewa: Tulimy się do siebie, ponieważ jest strasznie zimno.

Dick: Więc tak spędzacie cały dzień? Przytuleni do siebie, żeby utrzymać ciepło?

Ewa: Dzieci, matki, i pozostali.

Dick: Jak to wszystko wygląda? Czy żyjecie osobno czy w jednym obozowisku? Jak to jest zorganizowane? Ilu was zostało i jak wygląda organizacja?

Ewa: Zostały tylko dwie rodziny, ale już nie całe. Są głównie matki i dzieci. Chyba wszyscy już wiedzą, wszyscy wiedzą oprócz najmłodszych. Nie powinnam tego robić.

Dick: Ale robisz. Jak się czujesz jedząc ludzi?

Ewa: To straszne.

Dick: Mimo to jesz. Jakie to uczucie, kiedy robisz to wiedząc, że to źle? (Celowo wywieram na nią presję, aby wyzwoiliła swe tłumione uczucia.)

Ewa: Jestem rozdarta, ale matka mówi, że to nic złego.

Dick: W porządku, chcę, żebyś przesunęła się trochę naprzód w czasie, Mary. Mija czas, zima nadal trwa. Co się dzieje teraz?

Ewa: Niewielu już nas zostało przy życiu. Same kobiety i dzieci. Tylko dwóch mężczyzn.

Dick: Dwóch mężczyzn?

Ewa: Tak. I obawiają się kobiet. Mają osobną jamę.

Dick: Mieszkają w osobnej jamie, ponieważ boją się ko-biet?

Ewa: Tak.

Dick: Dlaczego boją się kobiet?

Ewa: Przypuszczam, że kobiety chcą zachować przy życiu swoje dzieci.

Dick: Kobiety chcą zachować przy życiu dzieci? Co to znaczy?

Ewa: Będą potrzebować mężczyzn... żeby ich zjeść. (Zaczyna płakać i dygotać.)

Dick: Zostaw to na razie i bez emocji i bólu, kiedy doliczę do trzech, przejdź do ostatniego dnia swego życia. Nie umarłaś, nie stałaś się duchem. To ostatni dzień twojego życia, opowiedz mi, co się dzieje.

Ewa: Jestem już babcią, jestem stara.

Dick: Spójrz teraz wstecz na swoje życie i powiedz co się stało. Jako uczestnik wyprawy Donnera byłaś uwięziona w śniegu. Ale wydostałaś się, tak?

Ewa: Tak. Nadeszła... wiosna.

Dick: Nadeszła wiosna i przeżyłaś. Oprócz ciebie ilu jeszcze przeżyło?

Ewa: Niewielu. Piętnastu? Dwudziestu?

Dick: Ale tobie się udało i żyłaś dalej. Gdzie spędziłaś resztę życia?

Ewa: Przenieśliśmy się i zmieniliśmy nazwisko.

Dick: Dlaczego zmieniliście nazwisko?

Ewa: Ludzie... ludzie wiedzieli.

Dick: Wiedzieli, że ci, co przeżyli z wyprawy Donnera, zjadali innych?

Ewa: Tak.

Dick: I potępiali ich za to?

Ewa: Tak.

Dick: A jakie były twoje odczucia? Jakie miałaś uczucie jako ta, która przeżyła i jadła innych ludzi? Czy dręczyło cię przez resztę życia?

Ewa: Nabrałam obrzydzenia do mięsa, na zawsze. I czułam, że przez cały czas wiedziałam, że to coś złego.

Dick: Ze jedzenie ludzi to coś złego?

Ewa: Tak. Nie powinnam była tego robić.

Dick: Ale byłaś dziesięcioletnią dziewczynką i mama namawiała cię do tego. Czy to nie miało żadnego znaczenia? Mimo to czułaś, że zrobiłaś źle?

Ewa: Zwłaszcza z dziadkiem. Szczególnie z nim. Tak, postąpiłam źle.

Dick: Czy przeżył ktoś z twego rodzeństwa?

Ewa: Tak, ale wszyscy się przenieśli. Nie chcieliśmy potem ze sobą rozmawiać.

Dick: Nie chcieliście ze sobą rozmawiać?

Ewa: Nie. Rozjechaliśmy się we wszystkie strony, zerwaliśmy kontakty. Nie chcieliśmy, aby ktoś nas rozpoznał, nie chcieliśmy nawet znać siebie nawzajem.

Dick: Czy ktoś się o tym dowiedział? Na przykład mąż?

Ewa: Nie.

Dick: Nie powiedziałaś mu o tym?

Ewa: Nikomu o tym nie powiedziałam.

Dick: A więc tłumiłaś to przez całe swoje życie. Przecież to straszliwe obciążenie, Mary.

Ewa: Nadal je czuję. Boję się śmierci.

Dick: Dlaczego?

Ewa: Boję się spotkać z dziadkiem.

Dick: To znaczy?

Ewa: Jeśli istnieje piekło i niebo, on może wrócić.

Dick: Uważasz, że będzie miał to za złe dziesięcioletniej dziewczynce? Może ucieszyłoby go to, że pomógł ci przetrwać? Nie brałaś tego pod uwagę?

Ewa: Po prostu boję się przekonać. Nie wiem. Mama mówiła mi to samo co ty.

Dick: Czyli co?

Ewa: Że to nie miało znaczenia. Że tak czy owak on już i tak nie żył.

Dick: Czy zerwałaś kontakty z matką, już jako dorosła?

Ewa: Nie, ona wkrótce zmarła. Nie odzyskała zdrowia.

Dick: Nie doszła do siebie po tych przejściach?

Ewa: Tak. Myślę, że po tym wszystkim straciła chęć do życia.

Dick: A co z twoim ojcem? Czekał na was po drugiej stronie gór?

Ewa: Nie. Chyba się nas wyrzekł, kiedy wyszła na jaw prawda. Nie wiem.

Sutphen przeprowadził następnie badania, z których wynikało, że Ewa przyjechała do Stanów w 1953 roku i nigdy nie uczyła się historii naszego kraju. Nie pamiętała, aby kiedykolwiek wcześniej słyszała o tragedii Donnera z 1846 roku.

Badając tamto zdarzenie Sutphen odkrył, że w sumie osiemdziesiąt siedem osób próbowało wtedy przejść Góry Skaliste. Dwie grupy tej karawany zdołały dotrzeć do miejsca zwanego Jeziorem Donnera i tam pobudować dwie prymitywne chaty. Trzecia grupa, której przewodził George Donner, została odcięta, daleko od pozostałych. Pionierzy porzucili wozy i rozbili namioty, wzmocnione następnie skórami wołów. Potem musieli wydrążyć otwory w czterometrowej pokrywie śniegu, aby wydostać się na powierzchnię, dokładnie tak, jak mówiła Ewa.

Z całej wyprawy przeżyło czterdzieści siedem osób, głównie kobiety i dzieci. Z tych odciętych od reszty zaledwie osiem w tym dwóch mężczyzn.

## PODSUMOWANIE

Zaprezentowane w tym rozdziale — choć właściwie nie tylko — przypadki mogą wskazywać na reinkarnację. Bowiem, jeśli nie z poprzedniego życia, to skąd biorą się te „wspomnienia”? Dlaczego wywierają tak głęboki wpływ na przeżywające je osoby, jeśli nie przedstawiają „prawdziwych” wydarzeń? Pytania takie można mnożyć w nieskończoność.

Ale niestety, nie ma odpowiedzi na zasadnicze pytanie reinkarnacji — Czy rodzimy się ponownie? Nauka jest tylko w stanie stwierdzić, że nie można tego dowieść, natomiast dowody w postaci relacji osób nie pozwalają tej możliwości wykluczyć.

W rezultacie kwestię tę każdy musi rozstrzygnąć sam.

## 6. Nauki z przeszłości

---

Każdy z nas stanowi dla siebie zagadkę.

W oczach innych ludzi przeważnie uchodzimy za spokojnych. Z niewzruszoną logiką podchodzimy do swoich codziennych obowiązków: jemy, pracujemy, śpimy, niemal każdego dnia wszystko przebiega tak samo. Lecz pod tą spokojną powłoką toczy się gorączkowe życie, ciągle przetwarzanie myśli i koncepcji, bohaterских fantazji, ledwie uświadamianych przekonań. Więcej czasu mija nam na prowadzeniu dialogu z samym sobą niż z innymi. Stawiamy sobie pytania, podbudowujemy nasze ego, marzymy o odległych krainach i innych stylach życia.

Podobnie, jak mamy skłonność do powtarzania się w rozmowach z innymi, tak i nasze dialogi z samym sobą powtarza raz po raz nasz utajony towarzysz — podświadomość.

Podświadomość to wielki twórca i amator wrażeń. Może przejąć od nas przedmiot naszych marzeń na jawie i bawić się nim do woli. Może pomóc nam wczuć się w rolę następcy tronu, albo policjanta na patrolu. Może okazać się fantastycznym środkiem poznania uczuć, których nie rozumiemy, eksploracji al ter ego.

Kiedy hipnoza wyzwala jej twórcze zdolności, podświadomość jest w stanie wziąć nas na wyprawę żywsze od marzeń na jawie. Czasami trasa wiedzie tam, gdzie nawet nie wiedzieliśmy, że chcemy się wybrać.

Poddałem raz regresji pewnego „stuprocentowego” mężczyznę i okazało się że, w przeszłym życiu był homoseksualistą. Było to dla niego doznanie szokujące i nieco kłopotliwe.

Podejrzewam jednak, że podświadomie był ciekaw tego stylu życia. W stanie hipnozy odprężył się na tyle, by móc bez skrepowania poznawać te uczucia. W rezultacie pozbył się niektórych swych uprzedzeń i stał się bardziej wyrozumiały wobec pederastów.

Innym razem zahipnotyzowałem bardzo czytanną, lecz przy tym purytańską kobietę. Całe jej życie obracało się wokół zdobywania wykształcenia, co zresztą wynikało niezbiec z jej dokumentów. Miała tytuł magistra w trzech dziedzinach i studiowała czwartą.

Rozmawialiśmy trochę, nim cofnąłem ją w przeszłe życie. Wyznała, że zaczyna się martwić swoim życiem. Nieudane małżeństwo rodziców sprawiło, że nie interesowała się do tej pory mężczyznami, z góry skazując jakikolwiek związek na przegraną. Nigdy nie dbała o atrakcyjny wygląd. Wręcz przeciwnie, starała się ukryć swą kobiecość pod męskim strojem. Rzadko uczestniczyła w imprezach wykraczających poza studia, woląc większość czasu spędzać nad książkami.

A teraz chciała przebić ten zbudowany przez siebie mur. Nigdy nie łączyło jej z mężczyzną głębsze uczucie i zastanawiała się, czy rzeczywiście taki związek byłby tak nieudany, jak jej rodziców. Podejrzewała nawet, że sama chętnie zostałaby matką.

Nie potrafiła jasno powiedzieć, czego spodziewa się po regresji, ciekawa była, czy w jej przeszłym życiu zaszło coś, co doprowadziło do jej obecnego poczucia osamotnienia.

Z regresji nie wyłonił się wcale obraz nieudanego związku, wręcz przeciwnie. Regresja stała się dla niej narzędziem zaspokojenia głęboko w niej drzemiącej ciekawości. Oto, co się jej przytrafiło:

Cofnąłem się do poprzedniego życia, ale nie mam pojęcia, gdzie to było. Chyba gdzieś w Skandynawii. Nie mogłam określić dokładnej daty, ale sądzę, że przeniosłam się więcej niż tysiąc lat wstecz. Nie potrafiliśmy wytwarzać metalu, żyliśmy na poziomie epoki kamiennej.

W jednej scenie siedziałam przy ognisku i patrzyłam, jak mój mąż przy pomocy kleju z żywicy jakiegoś drzewa mocuje maleńkie grotty na końcach patyków. Wiązał je potem twardym rzemieniem. Później stanęła mi przed oczami skóra zwierzęcia, rozciągnięta między dwoma palami. Skrobałam ją ostrą krawędzią krzemienia. Pracowałam naprawdę ciężko nad tą skórą, ale sprawiało mi przyjemność powtarzanie tych samych czynności.

Od czasu do czasu spostrzegałam siebie, miałam bardzo jasne włosy. Ubrana byłam w suknię ze zgrzebnego materiału. Pamiętam, jak patrzyłam na męża, dostrzegając oczy barwy ciemnego nieba.

W tym życiu miałam co najmniej ośmioro dzieci. Wszystkie darzyłam uczuciem, choć w tamtej społeczności panował duch współpracy i każdy pomagał w ich wychowaniu.

Chyba kochałam męża, choć bardziej myślałam o nas jako komórce społecznej niż kochankach. Byliśmy sobie niezbędni do przeżycia, nie było tam miejsca na romantyczny urok.

Pamiętam chwile wielkiej radości. W jednej scenie hasaliśmy pewnego letniego dnia, goniliśmy się i bawiliśmy w odzyskiwanie wybranego przedmiotu, który sobie rzucaliśmy.

Ujrzałam też śmierć męża. Wsiadaliśmy do łodzi na rwącej rzece, kiedy ni z tego ni z owego, zatoczył się, wpadł do wody i porwał go prąd. Pobiegłam do obozowiska po syna, który miał trochę ponad dziesięć lat. Chłopiec popędził w dół rzeki, ale kiedy znalazł ojca, ten już nie żył.

Byłam świadkiem pogrzebu. Przyszło kilku przyjaciół. Wydrążyli pień i umieścili w środku zwłoki, odziane w nowy strój ze skóry. Ja włożyłam do środka kamienną skrobaczkę. Wszyscy śpiewali i płakali, potem przenieśliśmy zwłoki niedaleko naszego domostwa i zakopaliśmy w ziemi.

Zdruzgotała mnie jego śmierć. Oprócz tęsknoty w grę wchodziły też względy praktyczne. Panował tam straszny chłód i potrzebowaliśmy wszelkiej możliwej pomocy w gromadzeniu zapasów i polowaniu. Poza tym, obszary te były bardzo słabo zaludnione. Nie miałam szans na znalezienie innego partnera, chyba że zmarłaby któraś z kobiet, zwalniając swego męża.

Ostatnie wspomnienie wiąże się ze wspinaczką wraz z dziećmi po skalistym zboczu. To ostatnia rzecz, jaką pamiętam; to, oraz gasnący niepokój co do przyszłego losu dzieci. Chyba wtedy umarłam.

Od razu uderzyła mnie krańcowa odmienność tego życia od jej obecnego. Podczas gdy przez całe życie była niezależną intelektualistką, w regresji była płodna i uległa. Podczas gdy w rzeczywistości żyła w oderwaniu od ziemi, mocno po niej stapała w przeszłym życiu.

Zdumiała ją treść tej regresji. Życie, jakiego doświadczyła różniło się diametralnie od tego, jakie prowadziła obecnie — a z pewnością także od tego, jakie spodziewała się odnaleźć w regresji hipnotycznej. Ta regresja ją zaskoczyła, ponieważ nigdy nie wyobrażała sobie siebie jako „matki ziemi”. Zwróciłem jej uwagę, że głęboko w nas tkwią uczucia, których nasza świadomość często nie rozumie, albo nie chce poznać.

Oto kilka dalszych przykładów, na których opieram swe przekonanie, że regresje mogą stanowić sposobność do uzewnętrznienia się alter ego.

## BUNTOWNIK BEZ POWODU

Mike jest synem burmistrza małego miasteczka, studentem prawa, który nie może doczekać się rozpoczęcia własnej praktyki adwokackiej. Przyznaje skwapliwie, że szanuje władzę i ma nawet zamiar zająć, któregoś dnia, stanowisko w politycznym systemie kraju.

W jego rodzinie nie było narkomanii, ani nadużywania alkoholu, sam Mike pije bardzo mało. Podkreślam tak obie sprawy — władzę i alkohol — ponieważ w jego regresji wystąpiło znaczne naruszenie obu zasad.

Znalazłem się z pewnością w Europie, sądzę, że około dwieście, trzysta lat temu, choć nie mam pojęcia, gdzie i kiedy to się dokładnie działo. Chyba w Wielkiej Brytanii. Byłem małym chłopcem. Spacerowałem nocą ulicami i pamiętam, jaki byłem przerażony liczbą domów, w których pito alkohol. Wydawało mi się, jak szedłem ulicą i zaglądałem przez okna, że w każdym domu byli pijacy.

Pamiętam, jak bardzo się martwiłem. Moi rodzice byli koło trzydziestki. Kiedy doszedłem do naszego mieszkania, zobaczyłem, w jakiej nędzy żyliśmy. (Mieszkanie było małe, z brudnymi ścianami. Matka miała obsesję na punkcie religii i wszędzie wieszala święte obrazy Jezusa i matki Boskiej.) Po wejściu do mieszkania ogarnęła mnie rozpacz; moi rodzice byli wiecznie pijani. Patrzyłem na ulice i był to straszny widok. Ulice roiły się od pijaków.

Warunki sanitarne były wówczas okropne, do odprowadzania ludzkich ekskrementów używano rynsztoków. W mieście panował potworny chaos.

Uderzyło mnie, na jakie trudności natrafiali ludzie w porozumiewaniu się ze sobą. Bez telefonów sprawa wydawała się niesamowicie trudna. Kilkakrotnie widziałem jak wysyłano ludzi, by sprowadzili kogoś, lub przekazali ręcznie wypisaną wiadomość. Kurierzy ci pełnili rolę telefonów!

Szczególnie uzmysłowił mi tę trudność pewien wypadek, kiedy jakiegoś mężczyznę potracił powóz. Zebrała się zaraz grupa ludzi i wysłano kogoś po lekarza. Zdawało się, że minęła wieczność, nim doktor przybył na miejsce.

Okolice ta była bardzo niespokojna, zamieszkiwana przez toczoną chorobami biedotę. Wyjechałem z tamtego miasta.

W następnej scenie znalazłem się w kościele. Miałem około dwunastu lat. Czułem się straszliwie samotny, miałem przeczucie, że zmarli moi rodzice. W kościele spytałem pastora, czy mogę liczyć na jakąś pomoc. Pastor był chudy, blady i wyglądał na chorego. Nie uzyskałem żadnej rady; poza kilkoma frazesami z Biblii. Zdałem sobie wtedy sprawę, że władza wcale nie jest ode mnie mądrzejsza.

Przesunąłem się o kilka lat do przodu. Byłem czeladnikiem u szewca w małym miasteczku. Warsztat był mroczny i schodziło się do niego z ulicy po stopniach. Zapach skóry przenikał wszystko. Szewc, u którego pracowałem, był szczęśliwym człowiekiem. Miał dwunastoletniego syna, który też uczył się tego zawodu i córkę, która od czasu do czasu przychodziła do warsztatu z wizytą. Jego żona, miła kobieta, uwielbiała dla nas gotować.

Potem przeszedłem dalej. Poślubiłem dziewczynę, którą poznałem na zabawie karnawałowej. Przenieśliśmy się do innego miasta, gdzie założyliśmy własny zakład szewski. Była to ładna miejscowość i wkrótce stałem się ważnym członkiem miejscowej społeczności.

Przesunąłem się dalej w czasie i ujrzałem siebie w straszliwych boleściach. Obserwowałem to z pewnego dystansu. Nie wiem, co powodowało ten ból, ale widziałem, że żona była zatrwożona i nie wiedziała, co robić.

Zaprowadziła mnie do lekarza, który nie był w stanie nic nam powiedzieć na temat tego bólu. Przypominał mi pastora, którego spotkałem w dzieciństwie. Był nadęty i tak naprawdę nie znał się na leczeniu.

Ujrzałem siebie w kilka dni po wizycie u lekarza - trzymałem się za brzuch, twarz wykrzywił mi grymas bólu. Krople potu perliły mi się na twarzy. To cierpienie było z pewnością ponad moje siły.

Ujrzałem scenę, w której doktor zalecił operację. Wiedziałem, że nie mam wyboru. Widziałem siebie wraz z żoną w powozie zdążającym do szpitala. Byłem ciężko chory i przygnębiony, a widok szpitala nie dodał mi otuchy. Był to wielki, ponury budynek z bramą z kutego żelaza.

Znalazłem się w końcu na sali operacyjnej, będącej w zdumiewająco oplakanym stanie w porównaniu z obecnymi warunkami. Nie widać było, aby ktokolwiek starał się tu zachować czystość, choć wtedy nie widziałem powodu, aby specjalnie się tym przejmować - wymogi sanitarne w tamtych czasach znacznie różniły się od dzisiejszych. Moje myśli zaprzętała żona i jej sytuacja w przypadku mojej śmierci.

Kiedy leżąc już na stole podniosłem wzrok, zobaczyłem fartuch lekarza cały splamiony krwią. Nie stosowano jeszcze wtedy narkozy. Przywiązano mnie do stołu i polecono zachować maksymalny spokój. Potem lekarz zaczął kroić mi brzuch.

Czułem, jak ciało rozrywa mi jakieś tępe narzędzie. Towarzyszył temu krótki, straszliwy ból, potem przestałem cokolwiek odczuwać. Opuściłem ciało i zbliżyłem się do żony, która była na sali wraz ze mną. Nie mogłem się z nią porozumieć. Z nikim nie mogłem się porozumieć. W końcu poczułem, jak odpływam w stronę jasnego światła.

W związku z tą regresją nasuwało się kilka pytań: Czy Mike jest dzieckiem alkoholika? Czy w jego najbliższej rodzinie są jacyś nałogowi pijacy? Czy Mike nie znosi żadnej władzy?

Odpowiedź na wszystkie te pytania brzmi — „nie”. W jego rodzinie nie ma żadnych alkoholików. Co więcej, Mike odpowiedział, że w domu jego rodziców nie było miejsca na alkohol. Nikt z rodziny nie pił. Wszyscy są zagorzałymi metodystami, nie tolerującymi alkoholu w domu.

Z opisu Mike'a wynika, że rodzice jego są ludźmi o surowych zasadach, nieugiętymi na punkcie czystości. Ojciec jest małomiasteczkowym burmistrzem, widzącym syna w przyszłości jako lekarza lub prawnika.

Mike ma podobne cele w życiu. Poza tym, bardzo dba o swój wygląd i sprawia wrażenie osoby systematycznej.

Ciekawe, że podczas regresji znalazł się w tak niechlujnym i nieuporządkowanym otoczeniu. Jest to właściwie zaprzeczenie jego postawy w obecnym życiu. Poza tym, dwukrotnie okazał w swym przeszłym życiu lekceważący stosunek wobec autorytetów — po raz pierwszy, kiedy pytał kapłana o pomoc i otrzymał tylko frazesy, drugim zaś razem, kiedy nie mógł uzyskać od lekarza jasnej odpowiedzi na temat swojej choroby. Stało się tak, pomimo szacunku, jakim darzy władzę w swym „teraźniejszym” życiu.

Wszystko to razem pozwala sądzić, że Mike w swej regresji poznawał alternatywny styl życia. Nie ma żadnych podobieństw między jego regresją a obecnym życiem — tam jego rodzice byli pijakami, nie okazującymi mu żadnego zainteresowania. W rzeczywistości natomiast ma wstrzemięzliwych i opiekuńczych rodziców.

Jako syn polityka, Mike ma wiele do czynienia z tak zwanymi autorytetami. Jednak nie zawsze są one autentyczne i wypływają z umiejętności odróżniania dobra od zła, często w grę wchodzi dążenie do przejęcia władzy. Dlatego wiele autorytetów kojarzy się Mike'owi z pięknymi, lecz pustymi słowami.

Zwraca również uwagę trudność w porozumiewaniu się ze sobą ludzi z jego regresji. Myślę, że wiąże się to z kłopotami Mike'a w przekazywaniu swych uczuć rodzicom.

## TLUMIONE PRAGNIENIA

Brooke to kobieta o skłonnościach heteroseksualnych, nie zdradzająca chęci do kontaktów seksualnych z innymi kobietami. Ma stałego chłopaka i jest zadowolona z istniejącego stanu rzeczy.

Jej rodzina — gruntownie wykształcony ojciec i udzielająca się społecznie matka — zawsze zachęcała ją, aby maksymalnie korzystała z życia. Dlatego tak mnie zaskoczyły wyniki jej regresji.

Byłam młodą dziewczyną na farmie. Często wspinałam się na pobliskie wzgórze i spoglądałam w dół na nasz dom. Na podwórku przed domem bawiło się moje rodzeństwo. Z jednej strony wiedziałam że tu, na farmie jest moje miejsce, z drugiej zaś, czułam potrzebę wyrwania się stąd i poznania świata.



Przesunęłam się do przodu w czasie. Byłam razem z matką, ojcem i całym rodzeństwem. Słuchałam uważnie, co mówił ojciec. Nie pamiętam dokładnie jego słów, ale czułam, że opowiada o naturze niemal nabożnie. Przy posiłkach mówił nam, że pożywienie jest wynikiem współdziałania człowieka z ziemią, że dzięki uprawie ziemi nie musimy głodować.

Był człowiekiem religijnym, niemal nawiedzonym.

Matka natomiast nie rzucała się prawie w oczy. Skromna myszka. Mimo wysiłków nigdy nie potrafiłam wyraźnie jej zobaczyć. W najlepszym razie widziałam ją gdzieś w tle, z przyborami do szycia w rękach.

Przeszłam do lat młodości. Byłam w gabinecie ojca. Oprócz tego, że był farmerem, ojciec uwielbiał książki. Wiele czasu spędzał pośród nich. Ciekawa byłam tego świata. Chciałam nauczyć się czytać, co stwarzało problem. Ojciec był zdania że dziewczęta nie muszą zaprzętać sobie głowy literaturą. Uważał, że moje miejsce jest przy matce, że powinnam uczyć się od niej kobiecych obowiązków.

Denerwowało mnie to. Byłam dziewczyną bez wykształcenia, ale świat książek bardzo mnie pociągał. Robiło mi się smutno, kiedy patrzyłam na wszystkie te książki. Wiedziałam, że nie chcę zostać wychowana na podobieństwo matki. Chciałam być taka jak ojciec.

Przesunęłam się w czasie o kilka lat. Znalazłam się w średniej wielkości mieście, dokąd wysłała mnie rodzina i gdzie miałam pracować jako wychowawczyni dwójki dzieci, których ojciec zajmował się sprzedażą ubezpieczeń. Miał znacznie od siebie młodszą żonę.

W tamtym okresie mego życia czułam się mężczyzną, co powodowało wiele zaburzeń w moich seksualnych skłonnościach. Bardzo mnie to w głębi duszy martwiło. Czułam się jak odmieniec i byłam przekonana, że jako jedyna przeżywam tego rodzaju rozterki. Problem identyfikacji seksualnej ciążył mi przez całe życie, ale stał się szczególnie dokuczliwy w obcowaniu na co dzień z tą parą.

To właśnie w tym domu dowiedziałam się, że nie jestem osamotniona w swej skłonności do tej samej płci. Któregoś dnia w salonie, pani domu zaczęła otwarcie mnie uwodzić. Byłyśmy same i zaproponowała mi „eksperyment”.

Przystąpiłam na to od razu — nie sądziłam, że ktokolwiek uznaje taką rzecz za możliwą. Nie pamiętam, jak długo trwał ten romans, ale pamiętam, w jakich okolicznościach mój pobyt tam dobiegł końca.

Pewnego dnia zostaliśmy z jej mężem sami i ten zasugerował, żebyśmy się lepiej „poznali”. Opierałam się, ale on nalegał. Objął mnie i próbował posadzić na kanapie. Miarka się przebrała. Spakowałam swój dobytek i wyniosłam się tego samego dnia.

Czułam się potem bardzo zagubiona. Jakbym oszalała. Długo włóczyłam się po mieście, w stanie oszołomienia. Sypiałam na ulicach albo w obskurnych pokojach do wynajęcia, aż skończyły mi się pieniądze.

Uznałam w końcu, że nie jestem już w stanie dłużej się męczyć. Postanowiłam odebrać sobie życie. Wyszłam pewnej nocy z domu i skoczyłam z mostu do rzeki.

Tak skończyło się tamto życie.

Jak już zazaczyłem, jej prawdziwe życie nie jest ani trochę tak burzliwe. Nie jest lesbijką i odczuwa bliską więź ze swym chłopakiem. Chodzą ze sobą od dwóch lat i prowadzą aktywne życie seksualne. Brooke ma też wiele przyjaciółek, które od lat darzy serdecznym uczuciem, ale całkowicie wolnym od seksualnych intencji.

Również jej prawdziwa rodzina różni się od tej z regresji. Ojciec jest lekarzem i zawsze namawiał ją do zdobywania wiedzy. Matka aktywnie działa w społeczności lokalnej, jest filarem koła kobiet, organizatorką wielu obywatelskich przedsięwzięć.

Dlaczego więc w regresji czuła się mężczyzną?

Dlaczego uprawiała seks z drugą kobietą?

Dlaczego była tak podporządkowana ojcu w swej regresji?

Dlaczego matka z regresji była praktycznie pozbawiona osobowości?

Ponownie muszę podkreślić, że regresja była dla niej sposobnością zgłębienia odmiennego stylu życia.

Psychiatria dopuszcza istnienie w każdym z nas homoseksualnych skłonności. Brooke prowadziła życie, w którym bezspornie utożsamiała się z rolą kobietą. Regresja była dla niej sposobem na „wybadanie gruntu”, sprawdzenie, jak wygląda życie biegunowo różnej od niej osoby.

## GORĄCE ŻYCIE W MROŻNYM KLIMACIE

To samo można powiedzieć o Billu, byłym księdzu, który porzucił duszpasterstwo, kiedy przekonał się, że jest homoseksualistą.

Studiował w wielu kolegiach teologicznych i szybko awansował w hierarchii kościelnej przed podjęciem decyzji o rezygnacji.

Ze względu na swe homoseksualne upodobania, zaskoczony był treścią swej regresji, w której stał się członkiem prymitywnej indiańskiej społeczności, mężczyzną podejmującym normalne współżycie seksualne z żoną. Podobnie jak w przypadku Brooke, uznałem, że regresja Billa była środkiem poznania alternatywnego stylu życia.

## ZNACZENIE REGRESJI - PRÓBY INTERPRETACJI

Znalazłem się na polarnych pustkowiach! Byłem członkiem plemienia Eskimosów. Mogłem przyjrzeć się memu ubiorowi: miałem na sobie futrzane okrycie z kapturem. Mimo to nawet w czasie regresji czułem mróz na twarzy.

W jednej z pierwszych scen łowiłem ryby z łodzi. Nie miałem szczęścia, ale nie martwiłem się tym zbyt. Odchyliłem głowę i napawałem się widokiem; pięknym błękitem nieba, podkreślanym jeszcze przez kontrast z bielą śniegu. Całe otoczenie tchnęło wielkim spokojem.

Przeniosłem się do sceny w wiosce. Osada nie składała się z igloo, lecz raczej z szałasów wkopanych w ziemię.

Wszedłem do swego domu. Zobaczyłem żonę. Zważywszy me obecne życie, dziwi mnie, że byłem zonaty. Ale wtedy nie byłem zdziwiony. Kochałem tę kobietę. Niech ją opiszę. Wygląd miała zaskakująco zachodni. Miała długie czarne włosy i nieco jaśniejszą od innych kobiet cerę. Jej kości policzkowe były mocniej wystające a rysy twarzy miała wiele ostrzejsze od pozostałych kobiet.

Wszyscy byli radośni i przyjaźnie usposobieni. Czulo się więz między ludźmi. Wiele rzeczy robiliśmy wspólnie - jak sprawianie ryb i dzielenie się połowami. Czuliśmy, że mamy przeciwko sobie przyrodę. Choć bywało pięknie o tej porze roku, mieliśmy świadomość że natura potrafi być okrutna. Byłoby bezsenssem sprzeczać się między sobą i chyba wszyscy zdawaliśmy sobie z tego sprawę. Trwonilibyśmy cenny czas, potrzebny na przygotowania do zimy.

Czułem ducha współpracy między sobą i żoną. To była świetna zabawa, ale w gruncie rzeczy wynikała z przetrwania w tym czasami wrogim otoczeniu. Myślę, że zdawaliśmy sobie sprawę, iż od tego zależało przeżycie.

Widziałem siebie z żoną, jak leżeliśmy przytuleni do siebie pod skórą, podczas gdy na zewnątrz szalała zimowa burza. Burza była groźna, ale udało nam się zachować ciepło i cieszyć się sobą nawzajem.

W następnej scenie wybieraliśmy skóry na okrycia. Czuliśmy się szczęśliwi i zadowoleni, wymyślając jak połączyć ze sobą focze skóry, aby wyszła ładna kurtka.

Bardzo kochałem tę kobietę. Przebywanie z nią w tym pełnym naturalnego piękna środowisku było wspaniałym przeżyciem. Od czasu tej regresji tęsknię do niej. Wiem, że muszę ją odnaleźć, ponieważ w tamtym życiu byliśmy prawdziwymi bratnimi duszami. Jestem też pewny, że się odnajdziemy, że jest nam pisane być razem.

Jeśli wziąć pod uwagę nasz fizyczny i psychiczny ustrój, wyniki regresji Billa nie były tak zaskakujące dla mnie jak dla niego. W rozmowie z nim podkreśliłem, że nawet w najbardziej zagorzałych homoseksualistach drzemie ciekawość stylu życia ludzi o skłonnościach heteroseksualnych. I odwrotnie — „stuprocentowi” mężczyźni często zastanawiają się nad życiem homoseksualistów. Przypadek Billa uznałem więc za bezpieczny sposób na poznanie świata hetero.

## SMAK DZIKIEGO ŻYCIA

Ojciec Bobbiego pracuje w lotnictwie i jego rodzina zwiedziła cały niemal świat. Bobby ma dwie siostry, sądząc z fotografii — dziarskie i pogodne.

Bobby przykładła wielką wagę do szczegółów, każdy włos ma starannie uczesany. Ubiera się z wyszukaną elegancją i z dumą oświadcza, że jest „super zorganizowaną” osobą.

Przytaczam te rysy charakteru, ponieważ w swojej regresji Bobby zaznaje całkiem odmiennego, „dzikiego” życia. Zamiast znaleźć się w białym kitlu, w laboratorium i robić „coś naukowego i czystego”, jak się spodziewał, trafił w zupełnie inne środowisko.

Oto jego przeżycia:

Znajdowałem się na łące, wysoko w górach. Byłem w wieku gdzieś między trzecim a piątym rokiem życia. Szedłem po cichu, jakbym się podkładał.

Otaczali mnie jacyś ludzie; dziwił mnie ich wygląd. Mieli większe, bardziej bulwiaste głowy niż współcześni. Poza tym, byli bardzo skąpo owłosieni jak na ludzi żyjących w chłodnym klimacie. Zdałem sobie sprawę, że to bardzo zamierzchła przeszłość, u początków ludzkości.

Zbliżyliśmy się do schronienia, z którego roztaczał się widok na rzekę. Pole przed nami porośnięte było mnóstwem pięknych kwiatów.

Przeniosłem się do sceny, w której leżałem przed kryjówką nasłuchując cykania owadów. Przyjrzałem się naszemu schronieniu. Wkopane w ziemię, sterczały wysokie pale. Na

wierzchołkach tych pali leżały połamane gałęzie, skóry zwierząt.

Przesunąłem się do przodu w czasie. Ujrzałem ogromne włochate zwierzę. Ogarnęła mnie panika. Chciałem przed nim uciec, zacząłem zbiegać w dół i wtedy przeszedłem do kolejnej sceny. Oblegaliśmy drzewo owocowe, było nas około dziesięciu. Z mego obecnego punktu widzenia trudno byłoby uznać te stworzenia za ludzi. Staliśmy wokół drzewa patrząc na owoce zwieszające się nad głowami. Chciałem sobie urwać, ale nie zrobiłem tego. Chyba czekałem, aż ktoś mnie wyręczy.

W następnej scenie czułem, jak spadam w dół, ziemia i skały obsuwają się wraz ze mną. Wydawało się, że staczam się bez końca. Kiedy się zatrzymałem na samym dole i wyszedłem z odrętwienia, w jakie wpada się po wypadku, ujrzałem przed sobą dwa z tych pokręconych i brzydkich stworzeń. Było widać, że przejęły się tym upadkiem i martwiły ich moje obrażenia. Były szczęśliwe widząc, że się podnoszę i ruszam o własnych siłach.

Nocą wszyscy się denerwowaliśmy; przywódca grupy podchodził co chwilę do wejścia kryjówki i wyglądał niespokojnie na zewnątrz. Zbici w jedną gromadę, wyczuwaliśmy zagrożenie czające się poza schronieniem. Odnosiłem wrażenie, że kiedyś w przeszłości jeden z nas wyszedł w mrok i już nie wrócił. Od tamtej pory byliśmy przekonani, że mrok pożera ludzi.

W kolejnej scenie, patrzyłem na dół, na zwierzęta pasące się w dolinie. Nigdy przedtem tych zwierząt nie widzieliśmy. Przypominały trochę bawoły. Chciałem się im przyjrzeć dłużej, ale pozostali nie wykazywali żadnej ciekawości. Ruszyli po prostu dalej.

Ostatniego dnia życia byłem bardzo chory i szedłem z trudnością. Miałem gorączkę i nie mogłem nadażyć za resztą, zajęta szukaniem pożywienia. Położyłem się w końcu na ziemi. Moi pobratymcy podnieśli mnie i przenieśli z powrotem do kryjówki. Karmili mnie i dbali o mnie, ale ich wysiłki na nic się nie zdały. Stałem coraz bardziej. Podniosła się gorączka; bałem się, ponieważ, nie wiedziałem, co się ze mną dzieje. Wreszcie wydałem z siebie przejmujący jęk i umarłem.

Widziałem jeszcze, jak pozostali okładają moje zwłoki patykami i liśćmi i na tym się skończyło.

Treść regresji zdumiała Billa, ale jej cel wkrótce stał się oczywisty. Doświadczenie to dało mu sposobność poznania, jak to jest, kiedy życie wymyka się spod kontroli.

Bill docenił tę szansę, spodobała mu się też myśl, że gdzieś w nim tkwi taka dzikość.

## KOBIECY KEN

Ken jest bardzo sprawnym fizycznie młodym mężczyzną, mieszkającym w dużym mieście i sprzedającym rodzinne polisy ubezpieczeniowe. Czuje zdrowy pociąg do płci przeciwnej i reprezentuje zdecydowanie męski punkt widzenia.

Podkreślam sprawę seksu, ponieważ w swojej regresji Ken cofnął się do życia, w którym był kobietą. Oto jego opowieść.

Bezsprzecznie byłem w tej regresji kobietą. W pierwszej scenie matka zносиła mnie otulonego w koc w dół stromego zbocza. Widziałem w oddali zielone góry i surowe szare szczyty.

Schodziliśmy po pochyłości, przekroczyliśmy rwący górski potok. Kierowaliśmy się w stronę domu - dużej konstrukcji z płaskich kamieni, z płaskim dachem i wielkimi drewnianymi belkami. Matka niosła mnie trochę beztrąsko, ale nie bałem się.

Odnosiłem wrażenie, że wiele razy przemierzała tę drogę i czułem się bezpiecznie w jej objęciach.

Mimo poczucia bezpieczeństwa przez całą drogę płakałem. Matka miała na twarzy duże czerwone plamy, które wyglądały okropnie i budziły we mnie przerażenie.

Była ubrana w ciemną suknię, we włosy wplecione miała kolorowe paciorki. Moje łzy nie psuły jej dobrego humoru bo wesoło sobie podśpiewywała.

W następnej scenie zbiegałem z góry. Nadchodził mój dziadek. Widziałem go na drodze w oddali i nie mogłem usiedzieć spokojnie, ponieważ zawsze miał dla mnie w kieszeni mój przysmak - miód, cukier i orzechy ulepione w kulkę. Kiedy mi to dawał, wpychałem kulkę do buzi i próbowałem pogryźć całą od razu. Dziadek śmiał się widząc, jak męczę się z buzią pełną ciągnącego się cukierka.

Przeniosłem wzrok dalej i ujrzałem ojca pracującego w dolinie. Wydawało się, że ojciec bez przerwy pracuje i jego praca dawała owoce. Pola pokrywały zielone uprawy - dzieło jego rąk.

Ujrzałem siebie w wieku dwunastu lat. Siedziałem przy krosnach, matka uczyła mnie tkać. Był to ulotny obraz. Przesunąłem się o dwa lata w przód, widziałem, jak stoję przy drodze przypatrując się nieznanemu, przybyłemu z bardzo daleka. Byłem podekscytowany, ponieważ po raz pierwszy uświadomiłem sobie, że świat nie kończy się na naszej dolinie.

Mężczyźni byli ciemnoskórzy. Jeden z nich sięgnął do kieszeni i dał mi grzebień do włosów. Potem wyciągnęli ze swojego dobytku jakieś urządzenie i nakręcili je. To był stary fonograf, odtwarzał głos śpiewającego mężczyzny. Kiedy go usłyszałem, padłem na ziemię i zacząłem się śmiać do rozpuku. Boki zrywałem ze śmiechu i powiedziałem im, że to urządzenie ma magiczną moc.

Przesunąłem się do momentu ślubu. Widziałem ceremonię ślubną, pamiętam uczucie szczęścia, kiedy połączono mnie z mężem. Tańczyliśmy ze sobą na przyjęciu weselnym, które odbywało się przed moim rodzinnym domem w pięknej górskiej dolinie. Wiedziałem, że będziemy żyć z uprawy ziemi. Miałem też niejasne przeczucie, że będę mieć w niedalekiej przyszłości dzieci.

Przeszedłem do dnia mojej śmierci. Na całym ciele miałem obrzęki, zwłaszcza pod pachami i na brzuchu. Pocilem się z gorączki. Widziałem, że mąż płacze, czułem przy sobie moje dzieci. Pamiętam, jak próbowałem pocieszyć męża. Był zrozpaczony, że będzie musiał iść przez życie sam.

O co w tym wszystkim chodziło? To dla mnie prawdziwa zagadka. Nie było żadnych treści seksualnych ani konfliktów na tym tle, co mogłoby sugerować problemy Kena z identyfikacją płciową. Jego życie w regresji toczyło się raczej gładko i przyjemnie, pozbawione przemocy i frustracji obecnej w wielu innych regresjach.

Nasuwa się nieodparcie wniosek, że Ken poznawał po prostu odmienne uczucia, z czym on sam się zresztą zgodził. Przyznał się potem otwarcie do ciekawości, jaką budziły w nim odczucia płci przeciwnej. Przyznał nawet, że w gruncie rzeczy nie to było dla niego najdziwniejsze, że był kobietą, ale kontekst regresji. Dlaczego akurat w górskiej społeczności i wśród najbliższej rodziny? To było dla niego bardziej niezrozumiałe niż fakt, że stał się kobietą. Po prostu tak już jest.

## CHET ROZBÓJNIK

Ojciec Cheta wykłada literaturę w college'u na południu Stanów. Dziadek zaś jest bardzo ważną osobistością w swoim mieście. Sam Chet tylko raz wszedł w konflikt z prawem — jako ucznia

aresztowano go razem z kolegami za picie alkoholu.

Jest wysportowany i odczytany; czyta kilka książek na miesiąc.

Podczas regresji wiele osób nie ma pojęcia, do jakiego kraju trafia, Chet natomiast od razu zorientował się, że jest w Anglii i prowadzi życie rozbójnika. Przypuszczał, że ma około piętnastu lat, mimo to nabył już wprawę w wybranej przez siebie „profesji”.

Widziałem wiele scen, w których napadałem ludzi dla pieniędzy.

W jednej z nich wyskoczyłem z krzaków przed jadącym wierzchem jowialnym grubasem. Z początku bawiło go to, że taki młodzian próbuje sił w rozboju. Ale kiedy zobaczył, że odciągam kurek pistoletu, zrozumiał, że to nie żarty. Stojąc z jedną ręką uniesioną w powietrzu, sięgnął do kieszeni kurtki i wyjął portfel. Kazałem mu rzucić go na ziemię i odjeżdżać.

W następnej scenie stałem naprzeciwko powozu, wiozącego dwie bogate damy. Chwyciłem lejce i zagroziłem, że zabiję stangreta, jeśli nie oddadzą mi swoich klejnotów. Zażartowały, że może nie jest wart ich kosztowności. Spytały, czy mogą przez chwilę się zastanowić. Woźnica zaklinał je i w końcu uniosły się honorem; zdjęły naszyjniki i rzuciły je na ziemię. Pozwoliłem im odjechać.

Kiedy miałem dwadzieścia trzy lata po raz pierwszy użyłem przemocy. Zatrzymałem dyliżans i kazałem wszystkim wysiąść. Jeden z pasażerów powiedział, że nic mi nie da, nawet gdybym miał go zabić. Pchnąłem go, a gdy to nie poskutkowało, rąbnąłem go w głowę rękąjescią pistoletu.

Cios musiał być silny, bo mężczyzna padł na ziemię, a z rany polało się mnóstwo krwi. Zrobiło mi się na ten widok niedobrze, uciekłem i zwymiotowałem w krzakach.

Po tym wydarzeniu straciłem ochotę do rozboju i przestałem lubić swój „zawód”.

W kolejnej scenie znalazłem się w Londynie, gdzie niebawem miałem zawisnąć na szubienicy. Dziwne, ale kiedy prowadzono mnie na miejsce egzekucji, tłum dodawał mi otuchy. Próbowałem przyjąć to mężnie, ale przerażała mnie bliska śmierć. Stałem na szafocie i krzyknąłem, kiedy założono mi na szyję stryczek. To wszystko, co pamiętam.

Nikt z rodziny Cheta nigdy nie złamał prawa ani nie wykazywał postawy, ujawnionej w jego regresji. Po długiej debacie przyjęliśmy, że był to sposób badania alternatywnego stylu życia.

Przyznał, że zawsze ciekawiło go życie w ciągłym konflikcie z prawem. Nie była to jedynie podświadoma ciekawość, często świadomie zastanawiał się nad funkcjonowaniem umysłu kryminalisty.

Ale podobnie jak Kena, nie styl życia zdumiał go najbardziej, ale kontekst.

Dlaczego właśnie Anglia, dlaczego siedemnasty-osiemnasty wiek? Kwestia ta pozostała dla Cheta prawdziwą zagadką.

## UMYSŁOBRANIE

Pod wpływem tych przykładów oraz wielu innych nabieram przekonania, że w naszym umyśle działa mechanizm, który pomaga nam w badaniu różnych, przeciwstawnych możliwości.

Wiem o istnieniu tego mechanizmu, ponieważ wysyłam od czasu do czasu co bardziej „neurotycznych” pacjentów na „umysłobranie”. Jeśli nie akceptują siebie takimi, jakimi są, radzę im, aby „wybrali się na łowy” i poszukali u innych osób takich cech, jakie chcieliby widzieć u siebie.

Wszystko jest w porządku tak długo, póki są w stanie uczciwie podchodzić do sprawy i unikać nabywania cech neurotycznych.

Zresztą w ten sposób postępujemy w dzieciństwie. Przyswajamy sobie rysy osobowości naszych rodziców, braci, sióstr i kolegów. Cechy te mogą później obrócić się przeciwko nam. Dzieci, na przykład, często nabierają tych cech rodziców, które u nich potępiają. Stare porzekadło — „stajesz się tym, czego najbardziej nienawidzisz” trafnie oddaje sposób, w jaki dzieci naśladują swych rodziców.

Już jako dojrzały, dorośli, możemy naśladować innych bardziej świadomie. Za sprawą celowego wyboru możemy stać się szczęśliwsi, pełniej realizującymi się osobami.

Poddawałem kiedyś terapii pewną kobietę pozbawioną osobowości. Wywodziła się z licznej rodziny, gdzie nie kładziono nacisku na indywidualność.

Bardzo cierpiała z powodu braku poczucia tożsamości. Przy pierwszym naszym spotkaniu zauważyłem, że obgryzała paznokcie. Nie kryła oburzenia na rodziców i przyznała, że nie ma żadnych przyjaciół i nikogo nie darzy szczególną sympatią. Pomyślałem sobie, że taka postawa mówiła znacznie więcej o jej stosunku do siebie niż o jej uczuciach wobec świata.

Poradziłem jej po prostu, aby udała się na umysłobranie. Ponieważ mieszkała wtedy w domu studenckim, powiedziałem, żeby zaczęła właśnie tam. Otaczali ją ciekawi ludzie, więc poradziłem jej, aby wyławiała u nich te cechy osobowości, które najbardziej jej imponowały.

Okazało się to skuteczną terapią. Za każdym razem kiedy do mnie przychodziła, demonstrowała nowo nabytą cechę. Ostatecznie odnalazła szczęście w życiu, ponieważ mogła stać się osobą z indywidualnością.

Regresje w przeszłe życia mogą stanowić pewną formę umysłobrania. Umożliwiają niektórym doświadczenie innych ról życiowych, uczuć, sposobów bycia bez okazywania tego w codziennym życiu. Czymkolwiek w istocie są, pomagają nam w zupełnie nieszkodliwy sposób poznać, jacy moglibyśmy być.

## 7. Ukryte wspomnienia?

---

Jako wyjaśnienia doświadczeń przeszłego życia podaje się często ksenogłosję i kryptomnezję. Oba zjawiska polegają na przywołaniu głęboko ukrytych wspomnień.

Choć tłumaczą one obrazy i przypomnienia niektórych regresji, nie stanowią bynajmniej wyczerpującego wszystkie przypadki wyjaśnienia istoty zjawiska. Przekonuję się nawet, że w rzeczywistości tłumaczą bardzo niewiele regresji.

Niemniej, warto im się bliżej przyjrzeć jako drobnej cząstce zjawisk określanych mianem doświadczeń przeszłego życia.

KRYPTOMNEZJA

Kryptomnezja polega na przypomnieniu sobie czegoś, co tkwi głęboko w naszej pamięci. Wydobyta w ten sposób informacja wydaje się zwykle oryginalna co znaczy, że uważa się ją za wymyśloną, a nie przypomnianą.

Znakomity opis tego zjawiska zamieszcza Melvin Harris w swej książce *Investigating the Unexplained* (Prometheus Books, Buffalo, N.Y., 1986). I choć nie zgadzam się z tym, Harris definiuje regresje w przeszłe życia jako „fascynujące przejawy kryptomnezji i wyjaśnia dalej, dlaczego:

By zrozumieć, czym jest kryptomnezja, musimy wpieryw przyjąć, że nieświadomy umysł jest ogromną składnicą informacji, pochodzących z książek, gazet i czasopism, a także z wykładów, telewizji i radia, z bezpośredniej obserwacji, a nawet ze strzępków zasłyszanych rozmów.

Większości tej wiedzy w normalnych warunkach nie jesteśmy świadomi, ale zdarzają się przypadki samorzutnego przypomnienia zmagazynowanych informacji. Część tych wspomnień ożywając, przybiera zaskakującą postać, ponieważ ich geneza uległa całkowitemu zatarciu. Na tym polega kryptomnezja właściwa.

Skoro okoliczności powstania informacji zostały zapomniane, nie można jej odnieść do przeszłości i omyłkowo może zostać uznana za coś nowego.

Ta pułapka kryptomnezji zwiódła kiedyś Helen Keller. Napisała w 1892 roku uroczą opowieść pod tytułem *Król Mrozu*, która wkrótce opublikowana zyskała sobie rozgłos. Ale w kilka miesięcy później wyszło na jaw, że jej utwór jest po prostu zmodyfikowaną wersją opowieści Margaret Canby *Mroźne Duszki*, wydanej przed dwudziestu dziewięciu laty.

Helen Keller nie pamiętała, aby kiedykolwiek słyszała tę opowieść. Była głuchoniema i w dostępie do wszelkiej wiedzy zdana całkowicie na innych. Ale badania ujawniły, że przyjaciel dał jej kiedyś do przeczytania kilka opowiadań Margaret Canby zapisanych alfabetem Braille'a.

Ogłoszenie tego publicznie zdruzgotało Helen. Napisała: „Smutek zagościł w mym sercu. Okryłam się niesławą. Ale jak mogło do tego dojść? Usilnie starałam się przypomnieć sobie, co czytałam z *Mroźnych Duszków* przed napisaniem *Króla Mrozu*, ale nic mi nie przychodziło na myśl.”

W podobną pułapkę wpadło kilku innych autorów, o czym zaświadcza Samuel Rosenberg. Rosenberg pracował dla Warner Brothers jako doradca literacki do spraw plagiatów. Cytuje cenną radę, jaką dał mu jego zwierzchnik: „Niech nie zwiódą cię czasem zdumiewające podobieństwa, które znajdziesz przy porównaniu dwóch dowolnych filmów, sztuk, książek, opowiadań czy scenariuszy.

Przygotowując się do rozpraw sądowych, w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat dokonaliśmy setek takich porównań. I w wielu przypadkach okazywało się, że obydwie strony w sporze - autorzy przekonani o swojej uczciwości i oszustwie drugiego - powielają w swych fabułach, pomysłach czy scenach jakieś wcześniej uznane dzieło, Biblię lub zapomnianą opowieść z dzieciństwa”.

Podobnie część tak zwanej „dyktowanej twórczości”, rzekomo pochodzącej od nie wcielonych duchów, została ostatecznie przypisana powstałym już dziełom. Na przykład, udowodniono, że zapiski Oscara Wilde'a z lat dwudziestych wywodzą się z wielu opublikowanych źródeł, z wcześniejszym dorobkiem Wilde'a włącznie.

Podzielałam częściowo tę opinię. Można przytoczyć wiele innych przykładów, kiedy osoba opisuje z drobnymi szczegółami dawne cywilizacje. Na kilka takich przypadków sam natrafiłem w swojej



praktyce.

Nie wierzę jednak, że wystarczająco tłumaczy to obrazy występujące we wszystkich regresjach. Jak zauważyłem, znacznie więcej jest przypadków nie mających nic wspólnego z kryptomnezją niż tych, które dadzą się jej przypisać. Niemniej, aby zapoznać czytelnika z tym zjawiskiem, przedstawię kilka przykładów kryptomnezji znanych mi z własnej praktyki.

## OŚMIOMILIMETROWY INDIANIN

Ted jest psychologiem w małym mieście na południu. Spróbował regresji z czystej ciekawości. Bardzo go więc zaskoczyło, że odnalazł siebie jako Indianina ze starożytnego plemienia, zamieszkującego południowozachodnie tereny Stanów. Oto jego regresja. O kryptomnezji opowiem później.

Otaczały mnie kamienne budowle. Wokół ani żywej duszy, ale budowle wyglądały na stosunkowo nowe i zamieszkałe.

Przespacerowałem się po osadzie. Dostrzegłem okrągłe konstrukcje, które od razu rozpoznałem jako przybytki kultu. Podłogę miały zapadniętą, a okna umieszczone tak, że smugi światła majestatycznie sączyły się do środka. Obejrzałem jedno takie pomieszczenie i ruszyłem dalej.

Przedostałem się przez otwór prowadzący do pokoju. To było mieszkanie. Nade mną i po bokach również mieściły się mieszkania. Miałem uczucie, że to mój dom.

W następnej scenie stałem na wzniesieniu w środku osady, patrzyłem na otaczające mnie góry, zielone wzgórza i doliny w słonecznym krajobrazie południowozachodnich stanów. Czuję się wolny, miałem poczucie, że tutaj jest moje miejsce.

Przeżycia z regresji wprawiły Teda w zakłopotanie. Niczego podobnego się nie spodziewał i nie wiedział właściwie, jak to rozumieć. Dlaczego Indianin? Dlaczego urywek przeszłego życia, pozornie pozbawiony innego celu oprócz pokazania kilku obrazów? Ted był zbity z tropu.

Przypadkowo odkrył źródło tego „przeszłego życia”. Odwiedził pewnego dnia rodziców i matka namówiła go do obejrzenia starych filmów rodzinnych, które znalazła w szafie.

Kiedy zasiedli do oglądania obrazów z porysowanych ośmiomilimetrowych klisz Ted ze zdumieniem ujrzał na ekranie swoją regresję! Wtedy przypomniał sobie rodzinny film nakręcony w indiańskich ruinach na wycieczce samochodowej po kraju.

— Na ekranie było wszystko — opowiadał — okrągły pokój służący do obrzędów religijnych, mieszkanie, góry w oddali, wszystko dokładnie tak samo.

## MARK TWAIN

Inny z kolei pacjent utożsamiał się w regresji z Markiem Twainem. Nie dziwiło to wcale jego bliskich, którzy często zauważali, jak bardzo jego poczucie humoru przypomina Marka Twaina. Dziwiło to natomiast samego pacjenta, ponieważ nie pamiętał aby kiedykolwiek czytał coś Twaina albo widział film nakręcony na podstawie jego utworów.

Wiele osób podkreślało liczne podobieństwa między jego życiem i życiem wielkiego Amerykanina. Już od wczesnego dzieciństwa uwielbiał bujać się w fotelu i nigdy nie miał dość. Podobny sentyment do bujanych foteli żywił Twain.

Innym jego ulubionym zajęciem było przesiadywanie na ganku i słuchanie opowieści. Każdą napotkaną osobę namawiał, żeby mu opowiedziała jakąś historię. Podobne upodobania, co wielokrotnie podkreślano, miał Twain.

Pamiętał z dzieciństwa straszny wypadek, podobny do tego, jaki przytrafił się Twainowi. Jego wuj przyszedł raz do domu i opowiedział o młodzieńcu, który zginął w miejscowym więzieniu. Upił się — a gdy ze względu na jego młody wiek uznano to za wykroczenie — znalazł się na noc w areszcie. Tej samej nocy zapaliło się więzienie i chłopak spłonął.

Mój pacjent pamiętał, że zaraz po wysłuchaniu tej opowieści zaczął płakać. Nie wiadomo dlaczego obciążał siebie za śmierć obcego chłopca i płakał w poczuciu winy.

Nie zdawał sobie sprawy, że podobnie Twain wziął na siebie odpowiedzialność za śmierć pewnego młodzieńca, który również zginął w czasie pożaru w więzieniu.

Chciał kiedyś kupić farmę w Wirginii. Niedaleko domu było wzgórze, które tak go natchnęło, że postanowił sprowadzić architekta do sporządzenia projektu ośmiobocznego biura na szczycie tego wzgórza. Dopiero później odkrył, że Twain pracował w podobnie zaprojektowanym ośmiobocznym biurze, u siebie w Connecticut.

Innym razem mężczyzna ten szedł przez most, gdzieś na głębokim południu Stanów. Kiedy spojrzął w dół na rzekę, doznał nagłego olśnienia, że jest Markiem Twainem, na płynącym z prądem rzeki parowcu.

Choć był z zawodu lekarzem medycyny, parał się również dorywczo pisaniem dowcipnych opowiadań. Po ukończeniu jakiegoś utworu wielokrotnie przekonywał się, że wątki, jakie rozwijał w swych opowiadaniach, powielały Twaina. Jeden z jego utworów, na przykład, opowiadał o braciach syjamskich; był to temat, który w swoim czasie bardzo intrygował Twaina.

Pacjent pamiętał też swą fascynację astronomią od najmłodszych lat i jak nie odstępował na krok nikogo, kto potrafił powiedzieć mu coś ciekawego o niebie. Urzekały go zwłaszcza komety. Chodził bez przerwy za babcią, wypytując ją o kometa Halleya. Twaina też fascynowała astronomia i ta sama kometa. Przewidział nawet, że jego śmierć nastąpi, kiedy kometa ukaże się nad Ziemią.

Wprowadziłem tego mężczyznę w regresję i poleciłem mu cofnąć się do swojego ostatniego wcielenia. Natychmiast „stał” się tam na leżance, Markiem Twainem. Muszę przyznać, że wrażenie było takie, jakby sam Twain — albo jego duplikat — znalazł się w gabinecie.

Czy był to przykład reinkarnacji?

Jak się okazało — nie. W szkole zmuszono pacjenta do przeczytania znacznej porcji dzieł Twaina. Czytanie Twaina pod przymusem musiało wywołać tak przykre odczucia, że zostało wyparte z pamięci. Mimo to podświadomie przyswoił sobie pewne jego cechy i upodobania, a nawet podawał w czasie regresji wiele rzeczy zaczerpniętych z dzieł i życia Twaina jako swoje własne.

Rzeczywistość bezsprzecznie przerasta fikcję!

KSENOGLOSJA

Czasami ludzie w stanie regresji zaczynają mówić innym językiem. Często są to języki zrozumiałe, kiedy osoby te zaczynają mówić po niemiecku lub francusku. Kiedy indziej ich mowy nie można zrozumieć i niewykluczone, że to tylko „bełkot” przypominający język.

Zasada tego zjawiska jest dla mnie całkowitą zagadką. Niektórzy uczeni twierdzą, że osoby te przez jakiś czas musiały podlegać wpływowi języka, którym mówią w transie, jeśli nie w szkole, to przez słuchanie go w radiu albo przy sąsiednim stoliku w restauracji.

Jeśli nie można tego języka zrozumieć, ale wykazuje on pewne cechy mowy, wówczas bardziej tradycyjni terapeuci mogą orzec, że pacjent „mówi językami”. Pod tym pojęciem rozumie się niejasne dźwięki wydawane pod wpływem mistycznego lub religijnego uniesienia. Niektórzy terapeuci praktykujący regresję mogliby nawet sądzić, że pacjent mówi jakimś „wymarłym” językiem.

Ksenoglosja towarzyszy czasem regresji w przeszłe życia. Doznający potrafią przez jakiś czas „mówić językami”, językiem „wymarłym” lub „żywym” np. po francusku. Kiedy się to dzieje, chłodni, opanowani terapeuci proszą zazwyczaj, aby pacjent przetłumaczył im treść wypowiedzi. Skłania go to zwykle do zmiany języka na ojczysty.

Jeden z najbardziej intrygujących przypadków ksenoglosji, jakie znam, przydarzył się hipnoterapeucie, który zastrzegł sobie, by nie podawać jego nazwiska.

Kiedy mieszkał na południowym zachodzie Stanów, poddał regresji pewnego znanego hinduskiego artystę. Gdy pacjent cofnął się do przeszłego życia, zaczął mówić płynną francuszczyzną. Terapeuta poprosił go o przetłumaczenie i artysta z wyraźnym francuskim akcentem zaczął mówić o swym życiu w dawnym Paryżu.

Z barwnymi szczegółami opowiadał o swym losie kompozytora, całymi dniami pracującego nad muzyką, a wieczorami włączającego się w depresji po paryskich kawiarenkach.

Był w stanie opowiedzieć terapeucie swoje życie od początku do końca. W każdej chwili mógł z powrotem przejść na francuski.

Hipnotyzer nie potrafił odnaleźć w życiu pacjenta żadnej styczności z językiem francuskim. Wierzący uznaliby to za bezsporny przykład reinkarnacji, sceptycy sklasyfikowaliby jako przejaw ksenoglosji.

Sprawę dodatkowo komplikuje fakt, że terapeuta zdołał odnaleźć nazwisko tego kompozytora. Wzmiankę o nim i jego dziele znalazł w specjalistycznej bibliotece.

Wszystko się zgadzało: podrzędny kompozytor tworzący kiepską muzykę. Raz jeszcze pozostaje rozstrzygnąć kwestię — reinkarnacja czy kryptomnezja?

Wielokrotnie natrafiał na ksenoglosję Paul Hansen, znany terapeuta stosujący regresję. Jeśli akurat był to język, którym potrafił się posługiwać, odpowiadał w języku użytym przez pacjenta. Najczęściej bywało tak, że pacjent pozostawał przy języku regresji.

Hansen, a także większość terapeutów stosujących regresję w przeszłe życia, z którymi rozmawiałem, uważa, że „czasami” są to przejawy reinkarnacji, a czasami nie. Wystawienie pacjenta na wpływ obcego języka; zazwyczaj wychodzi na jaw w czasie terapii, która następuje po regresji. Wówczas można sklasyfikować przeżycie jako ksenoglosję lub „inne”.

## ROJENIA MIĘDZY JAWĄ A SNEM

Innym stanem umysłu, do którego zalicza się często regresję, jest hipnagogia — stan pośredni

między czuwającą świadomością a snem.

Określa się to mianem „zmięzchu” — nie jest to bowiem ani sen ani pełne czuwanie. Halucynacje te różnią się od snów. Śniący zwykle uczestniczą w wydarzeniach, jakby pochłonięci nimi bez reszty. W rojeniach między jawą a snem człowiek zwykle obserwuje, co podsuwa mu jego podświadomość, zachowując przy tym świadomość stanu faktycznego.

Żywych obrazów na granicy snu doświadcza większość zdrowych osób. Czasami są to barwne projekcje, czasami surrealistycznie zniekształcone zdarzenia. W pozostałych przypadkach rojenia z pogranicza snu przybierają postać krótkich przedstawień, odgrywanych w umyśle. Ludzie postrzegają różne sceny i twarze postaci uwikłanych w rozmaite działania.

Jedną z moich pacjentek, powiedzmy o imieniu Patty, przeżyła wyrazistą i zaskakującą regresję, w której stała się kapłanem w średniowiecznej Japonii. Doznanie to wystąpiło pod wpływem patrzenia w kryształową kulę. Technika ta jest najpewniejszym sposobem na przejście w stan hipnagogii. Oto relacja Patty z tego przeżycia.

Ujrzałam zabudowania przy moście przerzuconym przez rzekę. Poznałam po wyglądzie domów, że jestem w Japonii.

W tym życiu byłam mężczyzną. Miałam około czterdziestu lat. Pracowałam nad jakimś manuskrypcem, co pozwalało przypuszczać, że byłam kapłanem.

W pewnym momencie szłam drogą z dwoma młodszymi ode mnie mężczyznami, którzy byli ubrani jak mnisi. Jednego miałam po lewej, drugiego po prawej stronie. Szliśmy piękną, okoloną szpalerem drzew drogą. Drzewa były urocze i okazałe. Kiedy zaglądałam w głąb kuli, przesuwali się obok mnie, jakbym oglądała trójwymiarową telewizję.

Następna scena nie była tak przyjemna. Zobaczyłam, jak pożar trawi miasto. Ogień wdzierał się wszędzie. Widziałam strzelające w górę płomienie, biegnących, zapłakanych ludzi. Żał mi ich było, ale musieli po prostu przejść do innego wymiaru istnienia.

Mimo to było mi smutno. Po pożarze zajęłam się wieloma przybitymi i cierpiącymi wskutek poniesionych strat ludźmi. Oglądając tę scenę, odczułam prawdziwą potrzebę nauczenia się, jak pomagać innym w ciężkich chwilach. Jako kapłan nie bardzo wiedziałam, jak pomóc ludziom skrzywdzonym przez los.

Przeniosłam się potem do ostatniego dnia życia - znalazłam się w domu. U mego łóżka stali moi wierni. Byłam stara. Kiedy uniosłam się i spojrzałam na siebie, ujrzałam ogromny obrzęk z prawej strony brzucha. Nie wiem, co mnie spotkało. Ale wiem, że byłam słaba i majaczyłam.

Kiedy konałam, z upodobaniem spojrzałam wstecz na swe życie. Wypełniał je wielki spokój i pogoda ducha.

Doświadczenie to odpowiada definicji hipnagogii. Przede wszystkim, obrazy z kryształowej kuli były nienaturalnie wyraziste. Doznająca opisała potem niektóre sceny jako jaskrawe, niemal rozjarzone.

Inni opisują rojenia między jawą a snem jako szybko zmieniające się obrazy i wzory. Niektórzy oglądają błyskawicznie następujące po sobie sceny jak podczas pokazu przezroczy. Czasem ukazują się przerażające twarze i demony, ale na ogół nie budzą strachu.

## SKĄD SIĘ WYWODZĄ?

Kiedy zbliża się moment zaśnięcia, przeżywamy natłok obrazów, wytwarzanych bezustannie gdzieś w głębiach umysłu.

Rojenia między jawą a snem wiążą się z twórczością. Najgenialniejsze umysły twórcze świata nauczyły się wykorzystywać ten stan do pokonywania przeszkód hamujących ich odkrycia. Po prostu zamykają oczy i odprężają się całkowicie. Obrazy nasuwają się same.

Słynnym tego przykładem jest chemik Kekule. Badał on strukturę molekularną benzenu, która stanowiła zagadkę, ponieważ nikt nie potrafił ustalić, w jaki sposób łączy się ze sobą sześć atomów węgla.

Aż pewnego wieczora, zajęty rozwiązywaniem swego problemu, Kekule przysnął w fotelu i mimowolnie wprowadził się w stan hipnagogii. Przed oczami stanęły mu obrazy przypominające węże wijące się w powietrzu. Węże te nagle wyprostowały się, odwróciły i ugryzły, łapiąc każdy swego najbliższego sąsiada za ogon — tworząc tym samym okrąg.

Kekule domyślił się że budowa benzenu jest pierścieniowata.

Innym myślicielem stosującym tę metodę w swej pracy twórczej był Thomas Edison. Znany był jego zwyczaj ucinania sobie drzemki w gabinecie, kiedy napotykał problem, z którym nie mógł sobie poradzić. W gabinecie miał krzesło, na którym się rozpierał i wprowadzał w stan pośredni między czuwaniem a snem, szukając swych rozwiązań.

Był jednak jeden szkopał — z tego stanu bardzo łatwo jest przejść do głębokiego snu. a kiedy już się zaśnie, przeżywane obrazy ulatują bezpowrotnie. Edison uporał się jednak z tym problemem i wymyślił sposób na obudzenie się w krytycznej chwili. W każdej ręce trzymał stalowe kulki. Z obu stron krzesła postawił metalowe miski. Kiedy zaczynał zasypiać, rozluźniał ręce i kulki z łoskotem uderzały o miski. Edison budził się wtedy, często z gotowym rozwiązaniem.

Skłonny jestem sądzić, że obrazy w regresjach wypływają czasem z hipnagogicznego stanu umysłu. Kiedy zapadamy w ten stan, zaczynają nam się roić niezwykle barwne, złożone sceny. Mam wrażenie, że regresja hipnotyczna, a zwłaszcza wpatrywanie się w kryształową kulę, często wprowadza pacjenta właśnie w stan hipnagogii.

## WIĘCEJ PYTAŃ NIŻ ODPOWIEDZI

Ale czy te zjawiska — kryptomnezja, ksenoglosja i hipnagogia — tłumaczą pochodzenie wszystkich regresji w przeszłe życia? Nie sądzę. Choć pomagają wyjaśnić niektóre nieodłączne cechy wypraw w przeszłość, wstępują zaledwie w drobnej części tych doświadczeń. Niemniej jednak, pomagają w pewnym stopniu odsłonić tajemnicę spowijającą doświadczenia regresji.

### 8. Czy przeszłe życia realizują nasz osobowy mit?

-----

Jak wykazują pewne fascynujące studia psychologiczne, każdy z nas żyje jakimś mitem osobowym. Przybieramy pewne role na podobieństwo aktora na scenie. Jesteśmy jak aktorzy charakterystyczni w teatrze życia.

Zdaniem niektórych badaczy mity te tak bardzo przypominają mity starożytnych Greków, że można

im nadać takie same miana. Są więc ludzie, którzy widzą swoje życie jako pokrewne, na przykład, życiu Ateny, mądrej bogini-patronki kobiecego rękodziela, często spełniającej rolę rozjemczym (odnosi się to do wielu znanych mi kobiet). Jest też wielu Apollów, ludzi, którzy widzą siebie jako poetów i proroków. Mity osobowe nadają kształt naszemu życiu, pozwalają nam lepiej zrozumieć nasze cele i dążenia.

Choć badacze ci nie zajmowali się regresjami w przeszłe życia, uważam, że za wieloma tymi doświadczeniami kryje się mit osobowy, zwłaszcza jeśli odrzuci się reinkarnację. Historie i obrazy tworzące regresje mogą być metaforycznym wyrazem tego, jak doznający widzą siebie samych. Poddane właściwej analizie, mogą pomóc terapeutę w zrozumieniu pacjenta, jak i pacjentowi w zrozumieniu samego siebie.

## MITY SIĘ NIE ZMIENIAJĄ

Specjalizujący się w mitach Joseph Campbell stwierdził, że w mitach kultur z całego świata przewijają się tacy sami bohaterowie; od starożytnych Greków począwszy od Indian Navajo. Te uniwersalne postaci spotkać można nawet we współczesnych filmach. Campbell zauważył, na przykład, że Król Artur żyje współcześnie pod postacią Luke'a Skywalker'a z Gwiezdnych Wojen. Herkules został wskrzeszony jako Rambo, a Afrodyta jako śliczna syrena w Splash.

Jak sam Campbell pisze w klasycznym już dziele Bohater o tysiącu twarzy. „Najnowsze wcielenie Edypa, trwający romans Pięknej i Bestii, stoi dziś po południu na rogu Czterdziestej Drugiej i Piątej Avenue, czekając na zmianę świateł". Znaczy to, rzecz jasna, że przybierając za każdym razem nieco zmienioną formę, postaci z mitów żyją pośród nas.

Czyli również w nas samych.

Doktor Dan McAdams z Uniwersytetu Ignacego Loyoli z Chicago zgłębia nieświadome warstwy umysłu każąc ludziom opowiedzieć o sobie w ciągu dwugodzinnego seansu. Sonduje je skupiając się na najważniejszych wydarzeniach i osobach w ich życiu.

Analizuje potem w zespole zapisy seansów szukając na taśmie przewodnich wątków każdej opowieści. Dzięki temu McAdams jest w stanie wyłonić mitologicznego bohatera, kształtującego życie danej osoby. Zwolennicy Junga nazywają tę mityczną postać archetypem, McAdams zaś — imago.

Choć McAdams zdaje sobie sprawę, że mógłby zapożyczyć te mityczne postaci z wielu kultur (nawet ze świata Hollywoodu), wybrał mity starożytnych Greków, ponieważ są najbardziej znane. Oto wyróżnione przez niego imago, albo archetypy, wraz z definicjami:

Apollo, uzdrowiciel: Prorok, artysta, opiekun, organizator, prawodawca.

Atena, doradczyni: Arbiter, terapeuta, nauczycielka, przewodniczka, rozjemczyni.

Prometeusz, humanista: Obrońca słabych, rewolucjonista, kaznodzieja.

Zeus, władca: Sędzia, zdobywca, uwodziciel, twórca, mędrzec, osobistość.

Hermes, chyży podróżnik: Odkrywca, poszukiwacz przygód, naciągacz, awanturnik, hazardzista, przedsiębiorca, mówca.

Ares, wojownik: Żołnierz, policjant, bojownik.

Demeter, ofiariczka: Altruistka, męczenniczka.

Hera, wierny druh: Małżonka, współpracowniczką, towarzyszką, powierniczką, asystentką, siostrą.

Afrodyta, kochanka: Uwodzicielka, kusicielka.

Hestia, opiekunka ogniska domowego: Domowniczka, rytualistka.

Hefajstos, żywiciel rodziny: Rzemieślnik, robotnik.

Dionizos, eskapistą: Hedonista, gracz, epikurejczyk, sybaryta, dziecko.

Archetypy te, jak twierdzi McAdams, kształtują się w wieku młodzieńczym i zmieniają w miarę

upływu lat i rozwoju osobowego. Początkowo można więc utożsamić się z wojownikiem czy kochankiem, aby w późniejszym wieku przyjąć postawę małżonka lub towarzysza życia. Archetypy zmieniają się, kiedy następuje konieczność ułożenia naszego życia na innych zasadach. W latach szkolnych gracz drużyny futbolowej może więc identyfikować się z Aresem wojownikiem. Kiedy jednak ożeni się i zacznie utrzymywać rodzinę, może przyjąć rolę Hefejstosa — żywiciela rodziny. Zaś Afrodyta (u- wodzicielka) po wyjściu za mąż może stać się Hestią (strażniczką domowego stadła).

Mimo że McAdams nie miał do czynienia z ludźmi, którzy przeszli regresję hipnotyczną przekonałem się, że doświadczenia przeszłego życia wielu moich pacjentów wydają się osnute wokół postaci mitologicznych starożytnych Greków. Przy założeniu, że regresje te nie są odbiciem wcześniejszego istnienia, można przyjąć, że ich zadaniem jest utrwalenie mitu osobowego w podświadomości, a także potwierdzenie pewnych cech osobowości w podświadomych warstwach naszego umysłu.

Odkryłem, że pojawiające się historie i obrazy nie są stałe i zmieniają się z biegiem lat. Pacjent, oprócz znanych już, może doświadczyć innych istnień, odpowiadających zachodzącym w nim zmianom.

Jedna z moich pacjentek w młodości uosabiała typ goniącego za przyjemnościami Dionizosa, zarówno w obecnym jak i w przeszłych życiach. Kiedy wyszła za mąż i podjęła stałą pracę, stała się pomocnicą i towarzyszką życia. Upodobniła się do Hery.

We wcześniejszych wyprawach w przeszłe życia stawała się szaloną tancerką gdzieś w Europie z dziewiątego wieku. W późniejszych była szczęśliwą sklepikarką, pracującą u boku męża w Irlandii.

## IKAR PRZEOBRAŻONY

Jednym z moich ulubionych przypadków potwierdzających związek mitu osobowego z regresją w przeszłe życia Jest pracownik opieki społecznej, obecnie kierownca ciężarówki, który w regresjach stawał się człowiekiem owładniętym obsesją latania. Z drobnymi wyjątkami, historia jego przypomina mit Ikar, który próbował uciec z więzienia na skrzydłach z wosku. Kiedy za bardzo zbliżył się do słońca, skrzydła stopiły się, a Ikar spadł do morza.

Mój pacjent również czuł się jak uwięziony w swym obecnym życiu, ale nie z powodu murów, lecz nieszczęśliwego małżeństwa i niekorzystnej sytuacji w pracy. Chciał się tych uczuć wyrwać i odzyskać szacunek dla samego siebie.

Wszystko to znalazło metaforyczny i mitologiczny wyraz w jego regresji.

Znalazłem się w pracowni ogromnego domu. Były to czasy średniowiecza, w południowej Francji lub Włoszech. Wiedziałem, że otrzymałem ten dom w spadku i byłem ostatnim żyjącym przedstawicielem rodu, jeśli nie liczyć zgrzybiałego wuja, zajmującego inną część domu. Widziałem go podczas regresji. Był stary i schorowany, łysy i z obwisłą szczęką. Miał bladą, żółtawą cerę i rzadko opuszczał swój pokój.

Sądzę, że dom był piękny ale mnie interesowała tylko jedna jego część - moja pracownia. Przesiadywałem tam całymi dniami. Dostrzegałem wokoło rozmaite przyrządy chemiczne, rurki, palniki i butelki.

Miałem obsesję na punkcie latania, tylko to mnie w życiu interesowało. Grawitacja była dla mnie więzieniem, z którego chciałem się wyrwać.

Na stole kreślarskim rozłożone były duże rysunki lecących ptaków. Lubiłem obserwować ptaki i rysować potem kształty ich skrzydeł i ciał w locie.

W pracowni były też oprawne w skórę księgi. Podszedłem do półki i otworzyłem jedną z nich. Wszystkie były ręcznie oprawiane i żadna nie była drukowana.

Było też trochę innych przedmiotów - modeli skrzydeł i mechaniczne urządzenie do latania, a także latające owady i ptaki.

Czytałem w Biblii fragmenty mówiące o lataniu, sięgałem do świętych ksiąg w nadziei rozwikłania zagadki lotu.

Byłem odludkiem, niemal bez przerwy marzącym o lataniu albo projektującym i budującym latające maszyny, które w końcu okazywały się bezużyteczne.

W pracowni były przeszklone drzwi, przez które widać było dziedziniec i drogę biegnącą wzdłuż domu. Często w ciągu dnia ludzie przechodzący obok mojego domu wykrzykiwali pod moim adresem obraźliwe uwagi. Usłyszałem dziecko, które zawołało - „Tutaj mieszka ten, który chce latać z ptaszkami niebieskimi”. Potem roześmiało się i pokazało na mnie. Wszyscy traktowali mnie jak odszczepieńca, nawet mój służący nie krył zgryźliwości i pogardy.

Często wybierałem się na łąkę, położoną wyżej od miasta, gdzie mogłem wypróbowywać swoje latające maszyny albo po prostu przyglądać się ptakom w locie. Uwielbiałem patrzeć na ptaki. Wydawało mi się niewiarygodne, że mogę uchwycić istotę lotu, ale nigdy nie oderwać się od ziemi. Wywoływało to we mnie uczucie, że sam Bóg dręczy mnie w ten sposób.

W następnej scenie znalazłem się w pracowni, gdzie złożył mi wizytę proboszcz miejscowej parafii. Wielce niepokoiło go moje pragnienie latania. Pokazałem mu maszyny latające własnej konstrukcji, rozwodziłem się nad zasadą działania skrzydeł.

Proboszcz siedział w milczeniu, aż w końcu powiedział „Synu, człek nie został stworzony, by latać. Jesteśmy potrzebni Bogu tu na ziemi”. Obiecał mi potem, że się za mnie pomodli.

Przeszedłem do sceny mojej śmierci. Obserwowałem swój pogrzeb. Zdumiewające było to, że opuściłem ciało i oglądałem wszystko z góry! Po raz pierwszy wzniosłem się w powietrze! Mogłem fruwać jak ptak i patrzeć, jak chowają moje ciało w ziemi. Śmierćniosła wyzwolenie, które nawet w takiej chwili było zdecydowanie przyjemne.

Pod wpływem regresji Larry uświadomił sobie, że tkwiła w nim silna tęsknota za lataniem w szerokim tego słowa rozumieniu — za wyrwaniem się ze swego ciasnego życia i duchowej posuchy. Aby dać mu punkt oparcia w zmaganiach z problemami, nazwałem go Ikarem. Miano takie pozwala mu lepiej zrozumieć naturę swoich problemów. Pomaga też uświadomić sobie, że inni również borykają się od wielu lat z takimi samymi problemami.

## ARES Z DŻUNGLI

Wśród moich pacjentów jest energiczna przedstawicielka świata biznesu — pośrednik w handlu nieruchomościami. Stale osiąga najlepsze wyniki w swym przedsiębiorstwie. Przewodzi również lokalnej społeczności. Nie należą też do rzadkości jej wypowiedzi zamieszczane w gazetach, dotyczące spraw politycznych i nie tylko.

Aby coś znaczyć w swym rodzinnym mieście, musi zrećcznie poruszać się w agresywnym i zdominowanym przez mężczyzn świecie. Nie było więc dla nikogo zaskoczeniem, że w regresji stała się przywódcą wojowników w jakiejś zamierzchłej kulturze. Nazwałem ją „Aresem z dżungli”, na podobieństwo boga wojny z greckich legend. Oto, co przeżyła:



Zdałam sobie nagle sprawę, że jestem prawie goła i jest mi z tym wygodnie. Przyjrzałam się sobie i stwierdziłam, że mam bardzo ciemną skórę. Jedyнным moim okryciem był kawałek skóry na biodrach.

Przyjrzałam się swemu otoczeniu; znajdowałam się w wiosce, na którą składały się domki z trawy. Krzątało się tam około setki ludzi, zajętych gotowaniem jedzenia i oprawianiem skór zwierzęcych na odzież lub schronienie.

Czułam się panem tego wszystkiego. Domyślałam się, że jestem wodzem tych ludzi. Potwierdziła to następna scena. Byłam księżciem i następcą króla. Siedziałam obok mężczyzny, który - nagle zdałam sobie sprawę - był moim ojcem. Był bardzo gruby, przystrojony naszyjnikami, bransoletami i pióropuszem z jaskrawego pierza. Siedział na tronie wykonanym z najznakomitszych skór zwierzęcych, wyniesiony ponad ludzi, którzy rozsiedli się na ziemi przed nami.

Siedziałam na tronie obok ojca. Miałam na sobie ozdobny strój, ale nie taki jak ojciec. Rozstrzygaliśmy właśnie kwestie natury „biurokratycznej” naszego plemienia. Nie wiem dokładnie, czego dotyczyły, ale, sądząc po minach ludzi siedzących u naszych stóp, musiały być ważne. Czekali na odpowiedź swych przywódców.

W czasie tej regresji czułam w sobie głęboką wewnętrzną moc. Jako przyszły wódz byłam bardzo pewna siebie. Lubiłam poczucie władzy i płynącą z niej odpowiedzialność. Byłam gotowa zastąpić ojca, kiedy uzna za właściwe przekazać mi władzę.

Przytrafiło mi się jednak coś upokarzającego i zdałam sobie sprawę, że istnieje jakaś wyższa siła. Będąc sama w dżungli, spostrzegłam, że słońce nagle robi się czarne. Było to, oczywiście, zaćmienie, ale w tamtym życiu, nie wiedziałam, co to jest zaćmienie! Słońce z wolna pokryło się czernią i jednocześnie obleciał mnie strach. Padłam na kolana i modliłam się do bogów o powrót słońca.

Wydawało mi się wtedy, że bogowie chcą mi pokazać, że choć mogę być jednym z najpotężniejszych na tym świecie, z pewnością nie należę do najpotężniejszych w niebie. Modliłam się o przebaczenie i zapewniałam bijąc pokłony, że znam ich potęgę. Zakładałam oczywiście, że musieli mnie wysłuchać, bo wkrótce ciemność całkowicie ustąpiła.

W późniejszej scenie zobaczyłam siebie jako króla. Ojciec jeszcze żył, ale był za stary, by dalej rządzić. Siedziałam na tronie, a moje ozdoby jasno świadczyły o tym, że jestem władcą. Obok, na moim dawnym miejscu, siedział ojciec. Przejął teraz rolę doradcy.

Czułam swoje dostojeństwo i było mi z tym dobrze. Naprawdę byłam przekonana, że na to zasługuję. Domyślałam się, że mam już wiele żon i że mogę mieć jeszcze więcej; ile tylko zechcę. Również wiele dzieci z tego plemienia należało do mnie.

Przewodziłam w tej scenie rozprawie plemiennej. Nie jestem pewna, o co chodziło ale był to chyba spór o krowę albo jakieś inne zwierzę. Satysfakcjonowała mnie rola sędziego. To wszystko, co pamiętam. Przeważało jednak zdecydowanie uczucie zadowolenia z roli króla.

W przypadku tej kobiety bycie królem całkowicie zgadzało się z jej wyobrażeniem o sobie, jej mitem osobowym. I to tak bardzo, że gdyby była kimś mniej ważnym, byłbym zdziwiony. W prawdziwym życiu jest przywódcą i zdobywcą, doskonale czuje się w czołówce. Jak sama trafnie to ujęła: „W przeszłym życiu byłam taka sama jak w obecnym”

Intrygowało ją najbardziej, dlaczego w przeszłym życiu była Murzynem. Z racji wychowania na Południu i przynależności do rządzącej elity obraz taki powinien być dla

niej tabu.

Doszliśmy do wniosku, że oprócz potwierdzenia akceptowanej przez nią roli władcy badała też w regresji alternatywny styl życia.

## DIONIZOS Z DODGE CITY

Jest też niespokojny duch-Walter, pacjent, który mówiąc wprost, uwielbia hulanki. Tak się lubi bawić, że jak sam twierdzi, pracuje czterdzieści godzin w tygodniu głównie po to, by zarobić na czterdzieści godzin, które spędza na odwiedzaniu knajp i urządzaniu przyjęć.

Zgłosił się po regresję hipnotyczną, aby dowiedzieć się, jakie związki istnieją między jego dawnym życiem a obecnym. Warto odnotować, że przekonał się o wielkiej zbieżności przeszłego i obecnego stylu życia. Znalazłem się za ladą w barze, nalewałem do kieliszków i śmiałem się serdecznie z dowcipu, który opowiadał jeden z klientów.

Nie słyszałem tego dowcipu, ale mogłem spojrzeć dokoła i przekonać się, gdzie jestem. Byłem w knajpie na Dzikim Zachodzie! To dopiero był widok! Drewniane krzesła z prostym oparciem i kilka stołów, wykoślawionych od ciężkich pijackich głów. Wyrząłem na zewnątrz, na główną, nieutwardzoną ulicę. Była sucha i kurzyło się z niej, co pozwalało się domyślać, że było lato. Za to w porze deszczu zamieniała się chyba w błotniste bajoro. Ale teraz było sucho. Końskie kopyta, toczące się koła powozów wzbijały w powietrze tumany pyłu.

Ulice tętniły życiem. Miasteczko wyglądało na ośrodek handlu. Przechadzali się po nim mężczyźni w garniturach i kobiety w bufiastych bawełnianych sukniach. Nie brakowało też rzecz jasna kowbojów pędzących ulicą na koniach i wozach. Widok, jaki przedstawiała ulica, pozwalał się domyślać, że miasto było stacją końcową dla wielu poganiaczy bydła.

W knajpie było piętorko, z którego można było obserwować główną salę. Klienci zwykle kupowali drinki na dole w barze i zanosili je na górę. Wydaje mi się, że byłem właścicielem tego lokalu, ponieważ czułem się za wszystko odpowiedzialny. Byłem bardzo szczęśliwy, częściowo dlatego, że był tłok i zarabiałem dużo pieniędzy, a także dlatego, że uwielbiałem towarzystwo ludzi.

Przesunąłem się do przodu w czasie. W barze panował ścisk. Zajęty był każdy wolny skrawek przestrzeni i ludzie „wysypywali” się na zewnątrz. Musiał to być jakiś wyjątkowy dzień, bo panowała powszechna wesołość. Kilku strzelało na wiwat i pokrzykiwało z radości.

Chyba skończył się spęd, bo ludzie sprawiali wrażenie wypoczywających po ciężkiej pracy. Widok ten sprawiał mi przyjemność. Pamiętam, jak powiedziałem jednemu z ludzi, że takie chwile lubię najbardziej.

Następna scena była smutna. W barze nie było właściwie nikogo. Stałem sam za kontuarem i lałem do kieliszków dwóm gościom, którzy „niańczyli” swoje piwa. Ciężkie czasy nastały dla tego przybytku. Odnosiłem wrażenie, że w mieście zaszły zmiany, które wkrótce zmuszą mnie do zwinięcia interesu. Na zewnątrz nic nie pozostało z dawnej krzątaniny i zgiełku. Parę osób szło chodnikiem, ale w porównaniu z tym, co było tu kiedyś, wyglądało to marnie.

Smutno mi było z tego powodu, wiedziałem, że pozostało mi tylko zamknąć bar. Pamiętam, jak stałem za ladą wspominając dobre czasy, zadowolony, że przynajmniej dane mi było ich zaznać.

Nie zdziwiły mnie wcale wyniki regresji Waltera. Wychodząc z założenia, że nie był to przejaw reinkarnacji, uznałem za ciekawą świadomość Waltera, że dni hulanki muszą się skończyć, że

pozostanie tęskne wspomnienie dawnych dobrych czasów „wina, kobiet i śpiewu”.

Przekonanie, że „wszystko, co dobre, prędzej czy później się kończy”, stanowi dla Waltera istotny składnik rytuału zabawy. Walter wyraża to zwięźle — „Spojrzenie na dobre czasy z perspektywy złych, na tym to wszystko częściowo polega”.

Mit osobowy Waltera znalazł w tej regresji celny wyraz.

## OFIARNA DEMETER

Sandy pochodzi z małego miasteczka, gdzie znana jest jako miejscowa sportsmenka. Pracuje w sklepie, a cały wolny czas poświęca bieganiu, jeżdżeniu na rowerze i organizowaniu gier zespołowych.

Mieszka z rodzicami, z którymi ściśle dzieli fundamentalistyczne chrześcijańskie przekonania. Na zewnątrz wydaje się szczęśliwa. Ale w regresji uwidoczniło się pewne niezadowolenie i cierpiętnictwo, co skłoniło ją do podjęcia ważnej dla niej psychoterapii. Oto regresja Sandy:

Byłam młodym mężczyzną, mieszkającym, jak się zdaje, w mieście. Wokół wznosiły się bardzo ładne pobielone budynki. Zajmowałam mieszkanie nad sklepem, usytuowanym przy wąskiej uliczce. W środku było kilka stołów i kilka mat do spania na lekkim podwyższeniu. Na zewnątrz w korycie była bieżąca woda, dostępna dla wszystkich, więc stanowiliśmy chyba rozwinięte społeczeństwo.

W jednej scenie leżałam na posłaniu nasłuchując odgłosów ulicy. Panował taki hałas, zgiełk i krzątanina, że niemal czułam gorączkę miasta.

Zorientowałam się, że ludzie na ulicy są niesforni i bezceremonialni. Chyba dlatego, że była to biedna dzielnica a biedota w tym społeczeństwie tak właśnie się zachowywała.

W innej scenie spacerowałam po mieście. Ulicę stanowiła mocno ubita ziemia więc nie kurzyło się za bardzo. Wzdłuż drogi ciągnęły się sklepy, przeważnie z pieczywem i trunkami.

Przyjrzałam się w jednym z nich metalowej wadze, na której ważono ziarna. Zaintrygował mnie jej wygląd. Miała zielono- -rdzawy odcień, przypominający tlenek miedzi.

Mężczyzna w sklepie odmierzał jakieś ziarno lub płatki.

Człowiek, którym się stałam w tej regresji był agresywny i wrogo usposobiony do świata. W następnej scenie znalazłam się w mieszkaniu z matką. Bardzo dokuczał jej kaszel. Słabła coraz bardziej i bała się, że to jakaś poważna choroba. Próbowałam być twarda i zbagatelizować chorobę, choć widziałam po jej twarzy, że była ciężko chora. W głębi ducha martwiłam się.

Nie przyszło nam nawet do głowy, aby sprowadzić lekarza, można więc sądzić, że opieka medyczna jeszcze nie istniała. Radziliśmy się natomiast sąsiadów, ale potrafili jedynie zalecić kilka ludowych środków, które przeważnie okazywały się do niczego.

Przeszłam do kolejnej sceny. Ujrzałam martwą matkę, ułożoną na stole. Czułam się strasznie zagubiona i smutna po jej stracie. Nie miałam już rodziców.

Niedługo po śmierci matki znalazłam się na targu. Stałam tuż obok staruszka, który miał portfel grubo wypchany pieniędzmi. Podeszłam do niego i uderzyłam go, potem ukradłam pieniądze. Tak, jakbym chciała, żeby mnie złapali i wsadzili do więzienia.

Zostałam aresztowana i doprowadzono mnie do sędziego. Stałam w kolejce z ludźmi zakutymi w łańcuchy. Sędzia rozmawiał z każdym z osobna, potem wydawał wyrok. Kiedy nadeszła moja kolej, sędzia od razu uznał mnie winnym i skazał na przymusowe roboty.

Odprawiono mnie wraz z dużą grupą zesłańców daleko w góry, do pracy w kopalni. Wydobywaliśmy brudną, szarą substancję; nie wiem, co to było i nie zależało mi, żeby się

dowiedzieć. Po prostu starałam się bez przerwy pracować, żeby uniknąć razów.

Mieszkaliśmy w ciasnych barakach, gdzie trudno było spać. Niektórzy krzyczeli i jęczeli całą noc, inni grali w karty. Miałam przyjaciela, który pochodził z innego kraju. Został pojmany przez żołnierzy i sprowadzony tutaj. Bardzo tęsknił za swoją rodziną, a jeszcze mocniej, od kiedy obaj uświadomiliśmy sobie, że czeka nas tu śmierć. Cierpieliśmy z tego powodu i pragnęliśmy pociechy. Znaleźliśmy ustronny kąt w baraku i tam się kochaliśmy.

Następnego dnia w kopalni jeden ze strażników strasznie rozzłościł mego przyjaciela. Kiedy zaczął na niego krzyczeć, mój przyjaciel odwrócił się i zdzielił go między oczy ciężkim drewnianym ubijakiem. Zaraz podbiegli inni strażnicy i chwycili nas obu. Wywlekli nas z kopalni i kazali zbudować krzyże z drewna. Potem ukrzyżowali nas u wylotu kopalni, aby więźniowie wracający z pracy mogli to widzieć. Czułem niesamowity, rozdzierający ból. Pamiętam, jak wpatrywałam się w wyjście z kopalni i powoli traciłam przytomność.

W ostatnim przeblýsku świadomości zdałam sobie sprawę, że okradłam tego starca na rynku, ponieważ byłam załamana po śmierci matki.

Regresja ta mocno dotknęła Sandy. Scenę śmierci na krzyżu odebrała nawet jako świętokradczą. Ulżyło jej bardzo, kiedy wyjaśniłem, że przez śmierć na krzyżu ukarano wielu ludzi, nie tylko Chrystusa.

Zaczęliśmy analizować tę regresję, która tak bardzo wydawała się oderwana od życia Sandy. Nie jest bynajmniej zniewolona przez swą rodzinę i w sumie lubi rodziców. Odkryłem jednak po pewnym czasie, że Sandy jest bierna i zależna od swych rodziców. Należy do tego rodzaju osób, które pozwalają innym decydować o sobie, ponieważ mają wielkie problemy z wyrażaniem swych racji. Bierna uległość prowadzi często do postawy cierpiętniczej, zwłaszcza wtedy kiedy komuś nie odpowiadają podejmowane za niego decyzje.

W regresji Sandy można było odnaleźć wiele cech świadczących o bierności i uzależnieniu.

Dla Sandy śmierć na krzyżu była śmiercią męczeńską. Zakładając więc, że nie jest to przypadek reinkarnacji, możemy uznać związek między ukrzyżowaniem, a cierpiętnictwem.

Jej tłumiony gniew, prowadzący do gwałtownych wybuchów, to kolejna cecha osoby biernej i uzależnionej. Regresja ta, pozwoliła Sandy swobodnie przedyskutować jej postawę. Choć nie wierzyła, że jej przeżycie było przejawem reinkarnacji, przyznała, że dało sposobność do analizy jej problemów.

## TERAPEUTYCZNA WARTOŚĆ MITU

Regresje w przeszłe życia, odkrywające mit osobowy pacjenta pozwalają dotrzeć do samego jądra jego tożsamości. Dlaczego to takie ważne?

Jeśli pojmiemy terapię jako proces zrozumienia życia pacjenta, wówczas regresje odsłaniające mit osobowy sięgają do samego dna jaźni. Te osobowe mity dają pacjentom oparcie, dzięki czemu mogą lepiej zapanować nad swoim życiem.

Na przykład, osoby doznające dziecinnych lub hedonistycznych odczuć w swych regresjach mogą być nieodpowiedzialne i kierować się zasadą przyjemności również w realnym życiu. Odsłonięcie tego przy pomocy regresji pozwala naświetlić ogniska zapalne w życiu pacjenta, nad którymi można następnie pracować w czasie terapii. Pozwolę sobie przytoczyć kilka przykładów ilustrujących stosowanie przeze mnie w terapii mitu osobowego.

Zgłosiła się do mnie osoba przygnębiona brakiem umiejętności podejmowania decyzji. Choć rozpaczliwie starała się bronić swych racji, nie udawało jej się to i w rezultacie inni decydowali za

nią. Podejrzewając, że źródło tego chwiejnego postępowania może tkwić w przeszłym życiu, mężczyzna ten zwrócił się do mnie.

Wprowadziłem go w przeszłe życie, na które złożyła się następująca fascynująca historia: Stałem się wojownikiem szykującym się do walki. Ubrany byłem w zbroję, miałem też miecz. Wraz z setką innych maszerowałem przez pustynię. Zachowywaliśmy ciszę i miałem przeczucie, że czeka nas ciężka bitwa, w której wielu z nas polegnie.

Nie chciałem iść na tę wojnę, nie tylko dlatego, że bałem się śmierci. Nie chciałem walczyć, bo nie wiedziałem do końca, po której jestem stronie. Mieliśmy się bić z kimś, kogo darzyłem sympatią. Nie znałem celu wojny, ale jakkolwiek by był, nie wierzyłem, że nasz przeciwnik zrobił coś naprawdę złego.

Pamiętam, jak mówiłem sobie, że wcale nie muszę brać udziału w bitwie, że mam wybór. Wściekły byłem na siebie, że dałem się porwać powszechnym nastrojom. Zamiast robić to, co naprawdę chciałem i nie dać się wciągnąć w wojnę o sprawę, w którą nie wierzyłem, poszedłem za przykładem innych i zgłosiłem się na ochotnika.

Nie zginąłem, ale zabiłem wielu, aby przeżyć. Po powrocie, obwołano mnie bohaterem, ale nie byłem z tego dumny. Było mi wstyd, że zabiłem tak wielu ludzi broniąc sprawę, do której nie byłem przekonany.

Regresja ta przypominała mi historię Hipolita, wciągniętego w rozgrywkę między piękną Afrodytą — którą uwielbiał — a zazdrosną Artemidą. Z racji swej biernej natury, Hipolit nie potrafił odmówić i stanął do walki. Pozwoliło mi to odnieść problem mego pacjenta do wątku mitycznego.

Czy przeszłe życia realizują nasz osobowy mit? 215

Przystąpiliśmy potem do opracowania nowego scenariusza regresji. Rzadko coś takiego robię, jak już wcześniej zaznaczałem, ponieważ raczej nie potrafię pogodzić się ze zmianą biegu zdarzeń. Tym razem, kierując się intuicją, spróbowałem i powiodło się.

Cofnąłem pacjenta do sceny, w której szedł na wojnę; kazałem mu opisać okolicę, przez którą maszerowali, a następnie rozbudziłem w nim najgłębsze uczucia rozpacz z powodu tej wojny i chęć uniknięcia bitwy, która wkrótce miała się zacząć.

Kiedy ogarnęła go krańcowa rozpacz, zmieniliśmy wynik. Kazałem mu wystąpić z kolumny i po prostu odejść. Obojętnie, co by się działo, zapowiedziałem mu — „Nie wracaj do szeregu”. Oto, co się zdarzyło:

Przywołano dowódcę, który zatrzymał wojsko i przyszedł ze mną porozmawiać. Z początku kazał mi wstąpić do kolumny, ale odmówiłem. Powiedziałem, że zgłosiłem się z własnej woli, a teraz z własnej woli występuję z wojska. Dowódca mówił, że tak nie wolno, ale zignorowałem go i szedłem dalej. Nazwał mnie tchórzem i obrzucił obraźliwymi epitetami. Nie przestawałem iść. Bałem się, że mnie zabije dla odstraszenia innych, ale nie zrobił tego. Odszedł na czoło kolumny i dał rozkaz do marszu. Większość posłuchała go, ale o dziwo nie byłem jedynym, który zawrócił do miasta. Wielu żołnierzy podzielało moje uczucia, że wojna była stratą czasu i życia. Odmawiając walki dodałem im odwagi w zajęciu stanowiska.

Kolejna niespodzianka czekała mnie w mieście: nie po-traktowano nas jak tchórzów. Były wśród mieszkańców miasta osoby podobnie jak my przeciwne tej wojnie. Nasz powrót ośmielił ich do wypowiedzenia się otwarcie przeciwko temu bezsensownemu okrucieństwu.

Pacjent dobrze przyjął ingerencję w regresję. Mógł przez to odczuć, jak to jest, kiedy decyduje się o samym sobie i zobaczyć, do czego taka zmiana prowadzi.

Odkrycie mitu osobowego i oparcie się na nim pozwoliło mu wprowadzić zasadnicze zmiany w swoim życiu. Stał się bardziej zdecydowany, przekonany, że żyje według swych własnych zasad.

Joseph Campbell nazywa mity społecznym snem, a sny osobistym mitem. Przez udane wyzwolenie tych mitów przy użyciu regresji można zrozumieć, a nawet odmienić prawdy psychologiczne, ukryte lub tłumione w podświadomości.

#### IV SAMOPOZNANIE

---

### 9. Zgłębianie doświadczeń przeszłego życia

---

Są ludzie przekonani, że zagłębiać się w przeszłe życia mogą tylko nieliczni, że trzeba mieć do tego „predyspozycje”. Jak wykazały moje badania — nic bardziej błędnego. Istnieją sposoby na to, aby niemal każdego poddać regresji. Wielu pacjentów uprzedzało mnie z góry, że na nich hipnoza nie działa, albo że zbyt mocno stąpają po ziemi, aby doświadczyć czegoś tak „odlotowego” Jak wcześniejsze życie.

Z reguły, okazują się potem wybornymi adeptami, wyróżniającymi się podatnością na hipnozę i bogatą wyobraźnią.

Ale przed przystąpieniem do regresji w przeszłe życia zalecam każdemu, aby wejrzał w siebie głęboko i uświadomił sobie, dlaczego chce poznać swe wcześniejsze życia. Jakie pobudki nim kierują? Co chce przez to osiągnąć?

Najlepszym motywem w tym przypadku będzie próba zrozumienia samego siebie, ponieważ przeszłe życia to doskonałe narzędzie, pomocne w ukazywaniu przyczyn fobii lub zaburzeń osobowości.

Radzę też skontaktować się z miejscowym instruktorem lub terapeutą praktykującym regresję. Należy wybrać osobę zainteresowaną wykorzystaniem tych doświadczeń do rozwiązania lub zrozumienia dylematów obecnego życia. Terapeuta, który stawia sobie za cel udowodnienie, że przeżycia te świadczą o reinkarnacji, pewne powiązania z teraźniejszością mogą ująć uwagi.

#### PRZEZ CAŁY CZAS JESTEŚ PANEM SYTUACJI

Nie przychodzi mi na myśl żadne inne zjawisko psychiczne, w potocznym rozumieniu tak mylnie kojarzone z mitami i wiarą w magię jak hipnoza.

Sam stosuję hipnozę i ciągle zadziwia mnie strach, jaki wywołuje ona u pacjentów. Innymi słowy, kiedy chcesz zastosować hipnoterapię — do nauki relaksacji, albo odsłonięcia tkwiących w podświadomości urazów — często możesz spotkać się ze sprzeciwem. Najpowszechniej występuje obawa, że hipnotyzujący ma nad pacjentem całkowitą władzę, czyniąc z niego automat lub niewolnika.

Jest to zupełnie bezpodstawne przekonanie. Nie można wpaść w trans, nie wydawszy wpierw na to przyzwolenia, co wszelką hipnozę zmienia właściwie w auto-hipnozę.

Ogólnie rzecz biorąc, nie można nikogo w stanie Zgłębianie doświadczeń przeszłego życia hipnozy zmusić do zrobienia czegoś, czego by nie zrobił w stanie pełnej przytomności.

Wielu ludzi kojarzy hipnozę z utratą świadomości, obawiają się, że nie będą pamiętać, co się działo, kiedy byli w transie. Nic bardziej mylnego. Hipnoza jest stanem podwyższonej świadomości i koncentracji. Jest to dla naszego umysłu stan odpoczynku i spokoju.

Większość zahipnotyzowanych zdaje sobie sprawę z tego, co się dzieje wokół nich, chyba że przyjęli sugestie, aby nie zwracali uwagi na otoczenie. W pewien sposób hipnoza jest stanem podwyższonej świadomości wewnętrznych doznań i uczuć.

Najpowszechniejszą reakcją ludzi, których wyprowadzam z hipnozy jest brak pewności, czy rzeczywiście zostali zahipnotyzowani czy nie. Spodziewają się czegoś niesamowitego, cudownego, podczas gdy jest to zaledwie stan relaksacji, który skupia ich uwagę na bodźcach wewnętrznych.

W hipnozie nie ma nic groźnego. Jest to w gruncie rzeczy jeden z najbezpieczniejszych zabiegów, jakimi dysponujemy. Mylnie jest również przekonanie, że w stanie hipnozy nie można kłamać. Pod wpływem rozpowszechnionej interpretacji transu hipnotycznego wielu ludzi uważa, że cokolwiek zostaje wypowiedziane w czasie trwania transu, jest prawdą.

Naprawdę zaś z literatury przedmiotu wiadomo, że kłamstwo w stanie hipnozy jest jak najbardziej możliwe. Dlatego należy wystrzegać się przyjmowania za pewnik, że skoro zahipnotyzowani przedstawiają wymyślne opowieści o swych przeszłych istnieniach, to muszą to być naprawdę ich wcześniejsze życia.

## LOGIKA TRANSOWA I INNE OZNAKI

To, że doświadczenia hipnotyczne są tak żywe, jest pochodną swoistej logiki transów i mózgu, zdolności do wierzenia w dwie przeciwstawne rzeczy naraz. Kiedy jesteś zahipnotyzowany i cofnąłeś się w regresji do jakiegoś przeszłego życia, jakaś część ciebie doskonale zdaje sobie sprawę, że żyjesz w obecnych czasach. Jednocześnie inna twoja część jest przekonana, że przebywasz, dajmy na to, w szesnastowiecznych Chinach.

Logika transowa jest jedną z oznak głębokiego transu. Oto inne objawy, jakie może odczuwać zahipnotyzowana osoba. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystkie muszą występować jednocześnie. Ale jeśli jest się naprawdę zahipnotyzowanym, można się jednego lub kilku z nich spodziewać.

- Uczucie odprężenia tak głębokie, że nie ma się ochoty na żaden wysiłek.
- Ociężałość, odczuwana szczególnie w rękach i nogach.
- Odrętwienie, mrowienie lub brak czucia w stopach lub dłoniach.
- Uczucie zawieszenia.
- Oderwanie od otoczenia, tak że sprawia ono wrażenie bardzo odległego.

Przekonałem się, że umiejętność wejścia w głębokitrans ułatwia przeżywanie regresji. Zazwyczaj dobrze jest oswoić się z hipnozą przed podjęciem wyprawy w przeszłe życia. Dlatego odradzam próby regresji podczas pierwszych kilku seansów autohipnozy.

Jako pomoc załączam na koniec zapis przykładowej techniki wywoływania hipnozy. Należy przeczytać instrukcję kilkakrotnie, a następnie nagrać na taśmę magnetofonową, zachowując wolne tempo. Obawy przed utratą panowania nad sytuacją powinien złagodzić własny głos, słyszany z taśmy.

Kiedy już zdecydowałeś się na regresję, uczyn to w odpowiednim pomieszczeniu, przyjmij

wygodną pozycję, w której czujesz się swobodnie i spokojnie. Usuń wszystko, co może cię rozproszyć. Wyłącz telefon. Zgaś światła. Możesz zapalić świeczkę, aby uzyskać łagodne oświetlenie. I pamiętaj — najważniejsze, aby nikt i nic ci nie przeszkadzało.

## POSTAWIENIE WNIKLIWYCH PYTAŃ

Zacznij od jasnego sformułowania pytań, na których musisz się skupić przed pogrążeniem się w hipnozie. Możesz zapytać siebie, na przykład — „Dlaczego mam takie problemy w kontaktach z ludźmi?” Albo możesz się zastanawiać — „Dlaczego tak panicznie boję się zwierząt?” Pytania muszą być proste i zrozumiałe.

Następnie ściągnij buty, ułóż się wygodnie na kanapie lub materacu. Wyciągnij ręce wzdłuż tułowia, upewnij się, że nogi nie są skrzyżowane. Możesz nakryć się kocem, ponieważ w stanie hipnozy spada temperatura ciała. Teraz włącz magnetofon i zastosuj się do instrukcji.

## „PRZETRAWIENIE” DOŚWIADCZENIA

Po skończeniu nie ruszaj się i myśl o tym, czego się dowiedziałeś. Możesz nawet utrwalić swe wrażenia na taśmie albo zanotować w dzienniku. Nie rób tego, jeśli masz zamiar odłożyć je na półkę i zapomnieć. Wracaj do tego myślą, starając się odnieść doświadczenie przeszłego życia do sytuacji z obecnego.

Na tym etapie może okazać się pomocne omówienie przeżyć z wprowadzonymi w zagadnienie przyjaciółmi. Znam nawet takie grupy, które spotykają się regularnie, aby przedyskutować swe doświadczenia przeszłego życia. Wszystko to pomaga nam zrozumieć zawile zasady działania naszych umysłów.

## MOC KRYSTAŁOWEJ KULI

Odkryłem również inną metodę samopoznania, znacznie łatwiejszą i wygodniejszą od autohipnozy. Jest nią patrzenie w przezroczystą kugłę.

Od lat szeroko zajmuję się psychologią. Byłem docentem filozofii w college'u, otrzymałem nawet w tej dziedzinie tytuł doktora. Uczęszczałem na studia medyczne, specjalizowałem się w psychiatrii. Pracowałem w szpitalach psychiatrycznych i wreszcie rozpocząłem prywatną praktykę. Mimo to dopiero niedawno natknąłem się na sztukę czytania z kryształowej kuli.

Odkryłem ją szperając po zakurzonych półkach starego antykwariatu w Atlancie. Kiedy przeglądałem tytuły, jeden szczególnie rzucił mi się w oczy — Czytanie z kryształu Ernesta Schala z 1905 roku. Po przeczytaniu kilku stron zorientowałem się, że autor dbał o szczegóły i nie był osobą łatwo ulegającą wpływowi. Na tych stronach opisał swe studia nad tą starożytną i zapoznaną sztuką. Według niego, już w tak zamierzchłych kulturach jak starożytny Egipt szukano w kuli odpowiedzi na palące pytania epoki.

Wpatrywanie się w kryształową kulę ma chlubne tradycje. W średniowiecznej Europie byli ludzie zajmujący się tym zawodowo; podróżowali ze swymi lustrami, rozbijali namioty w miastach, i patrząc w lustro dostarczali wizji ludziom szukającym rozwiązań swoich problemów. Korzystano też z kryształu przy przepowiadaniu przyszłości i do wykrywania przestępców. Kiedy zdarzyła się kradzież, zwracano się do fachowca, który zaglądał w lustro i pytał, kto jest sprawcą. Pojawiała się w końcu twarz i była to zwykle osoba o to podejrzewana.

Odszukiwano również z pomocą kryształowych kul zaginione rzeczy. Dostarczano opis zguby i



fachowiec używał lustra jako czegoś w rodzaju biura rzeczy znalezionych. Kościół Katolicki zabronił w końcu patrzenia w kulę za rzekome mistyczne odniesienia i sztuka czytania z kryształowej głębi właściwie zanikła w cywilizacji Zachodu.

Zdarzały się jednak okresy odrodzenia. Niejaki Dr D. natknął się na obsydianowe lustro używane przez azteckich kapłanów do podobnych celów. Rozwinął sztukę czytania z kuli w Anglii, czym zwrócił na siebie uwagę królowej Elżbiety I. Radziła się ona regularnie Doktorowi D., który zaglądał dla niej do swego „cudownego kamienia” szukając odpowiedzi na jej pytania. Niestety, czytanie z kryształowej kuli znowu okryło się niesławą, ponieważ zaczęto wykorzystywać je do wróżenia. Taki zafałszowany obraz tej sztuki doprowadził do usunięcia jej z listy uznawanych zjawisk psychicznych.

Dlaczego w ogóle można coś takiego uznać za nie do przyjęcia? Myślę, że dobrze wyraził to Carl Gustav Jung we fragmencie poświęconym temu, co w nas nieświadome.

„Nieprzygotowanemu czytelnikowi może być trudno zrozumieć, dlaczego stawianie czoła nieznanemu w nas samych jest niebezpiecznym przedsięwzięciem. Jedynie doświadczenie może nauczyć nas, jak przerażające jest pozostawienie znajomych spraw naszego świadomego świata i stanięcie oko w oko z całkowicie obcą dla nas głębią nieświadomości.”

Sądzę, że czytanie z kryształowej kuli zostało wyparte z zachodniej cywilizacji, ponieważ należy do tego rodzaju technik, które łatwo mogą ukazać rzeczy dla nas niepożądane.

Stanowisko Orientu wobec tej sztuki jest odmienne. Mędrcy tybetańscy czytają z głębi jezior. W tej wysoko położonej, pozbawionej lasów krainie jeziora są głębokie i przezroczyste. W nich to mędrcy znajdują odpowiedzi, kiedy wpatrują się dostatecznie długo.

Osoba pełniąca funkcję głównej wyroczni w tym kraju zagląda w lustro po odpowiedzi na pytania ministrów rządu. Rozsiadają się wokół niej i słuchają uważnie, kiedy patrzy w lustro i odsłania im właściwy kurs w kształtowaniu polityki państwa.

Czytanie z kryształowej kuli kojarzy nam się jednak bardziej z Cygankami wróżącymi na wiejskich jarmarkach. Zawsze uważałem, że zmyślają to, co rzekomo widzą w kuli, ale badania Schala zachwiały moim przekonaniem.

## ODKRYWANIE NARZĘDZIA

Po przeprowadzeniu badań przekonałem się, że wizje w kryształowej kuli nie są zmyślane, lecz prawdziwe. W kilka tygodni po przeczytaniu książki Schala nabyłem taką kulę i ustawiłem na stoliku. Zgasłem światła, zapaliłem świecę i zacząłem wpatrywać się w przezroczystą głębię. Po kilku minutach dostrzegłem chmury. Potem nastąpiły wizje. Zobaczyłem mężczyznę w brązowym ortalionie, idącego pustą ulicą. Obraz odpłynął i ujrzałem piękny czerwony dom wysoko w górach, z gankiem wystającym poza krawędź urwiska. Dzień był słoneczny, widziałem w oddali błękitne zamglone góry.

Zobaczyłem potem kobietę, moją przyjaciółkę. Widziałem jej twarz bardzo wyraźnie, tak jakby stała przede mną. Potem pojawiło się wspomnienie z dzieciństwa — domu mego dziadka, z pięknymi meblami z drewna i dywanami tkanymi w drobne wzory.

Wizje następowały jedna po drugiej, bez żadnego porządku. Obrazy były niesamowite. Z jednej strony było oczywiste, że wypływają ze mnie. Nie nasuwały mi się żadne przypuszczenia, że mogą się brać skądinąd. A mimo to obrazy były kolorowe i trójwymiarowe. Przypominało to telewizję holograficzną.

Ponad godzinę wpatrywałem się w kryształową kulę. Kiedy wreszcie przestałem, byłem oszołomiony. Zadawałem sobie pytanie, dlaczego przez wszystkie lata moich badań nad ludzkim umysłem nikt nie wspomniał mi o tym niezwykłym zjawisku? Jednocześnie zdałem sobie sprawę, że należę do osób o bujnej wyobraźni. Sądziłem początkowo, że to rzadkie zjawisko i zdarza się nielicznym, podobnym do mnie.

Moim następnym posunięciem było zapoznanie ze zjawiskiem czytania z kryształowej kuli mojej żony, osoby mocno stąpającej po ziemi. Zawołałem ją i poleciłem wpatrywać się w kulę. Po pół godziny spojrzała na mnie z uśmiechem. „Interesujące”, oceniła. Opisała mi wiele obrazów, kilka żywych rekonstrukcji z dzieciństwa i inne, pochodzące z tajemniczych źródeł.

To mnie jeszcze nie zadowalało. Wtajemniczyłem mego kolegę, świetnego psychoterapeutę, o bardziej praktycznym usposobieniu ode mnie. Zaniósłem mu kulę i objaśniłem tę dawną sztukę. Zdumiało go to co zobaczył.

Potem zabrałem cztery kryształowe kule na zajęcia z grupą wieczorową, którą uczyłem. Postawiłem je na środku klasy, przyciemniłem światła i włączyłem kojącą muzykę. Po czterdziestu pięciu minutach zapaliłem światła i przepytalem czterdziestu studentów. Zadziwiające, że ponad połowa doznała bardzo dramatycznych przeżyć.

Jeden z uczestników podziękował mi za tę „prawdziwą podróż w krainę marzeń”.

Z kolei inna studentka, kobieta pochodząca z Pakistanu, wzruszyła się do łez obrazami z dzieciństwa w starej ojczyźnie.

Dwie oddzielne grupy opisywały taki sam obraz. Dwóch studentów siedzących przy jednej kuli opisywało zakapturzoną postać w długiej ciemnej szacie. Dwoje innych widziało tancerkę w kuli, poruszającą się w takt muzyki rozbrzmiewającej w tle.

Kilkunastu innych również dostrzegło podobne zjawisko zgodności obrazów z muzyką.

Wyniki okazały się intrygujące. Powtórzyłem ten eksperyment z inną grupą — z podobnym rezultatem. Prawie połowa studentów miała do przekazania bardzo bogate przeżycia.

## ZE SZKOŁY DO KLINIKI

Ciekawość popchnęła mnie do użycia kuli w warunkach szpitalnych, co okazało się doskonałą techniką projekcyjną. Techniki projekcyjne stosuje się w celu ujawnienia, co dzieje się w umyśle badanego. Jedną z nich jest test Roscharcha, polegający na tym, że pokazuje się pacjentowi kleks na papierze i każe mu się go opisać. To, co mu ten kleks przypomina, stanowi wskazówkę do określenia treści jego myśli.

Kryształowa kula stanowi znacznie lepszy test, nie ograniczony liniami i kształtami. Kula jest przezroczystym medium, dzięki czemu wiem, że to, co dana osoba w niej widzi, jest tworem zachodzących w głębi jej umysłu procesów, a nie pochodną kształtu kleksa.

Wyróżniłem kilka rodzajów obrazów pojawiających się w kuli. Jednym z nich są twarze lub grupy ludzi, wśród których są osoby znane badanemu. Zwykle postaci te wykonują pewne czynności i biorą udział w zdarzeniach. Pojawiają się też wspomnienia z dzieciństwa, tak odległe w czasie, iż niemalże całkowicie zapomniane.

Podobnie jak w przypadku hipnotycznych regresji, obrazami w kuli nie można kierować. Jeśli widzisz, na przykład, kilka osób siedzących za stołem, nie możesz powiedzieć im, „co mają teraz robić”. Możliwe, że obraz zaniknie, jeśli spróbujesz to zrobić.

Nie znaczy to jednak, że nie można ustalić „kontekstu”, w jakim mają pojawić się te obrazy.

Jeśli usiądziesz i w myśli narzucisz doświadczeniu pewne ramy, postanowisz w duchu coś w rodzaju — „Kiedy siądę i spojrzę w kulę, ujrzę obrazy mające związek z moim stosunkiem do męża (żony), albo z jakąś fobią czy złym nawykiem. Jeśli to zrobisz, wówczas obrazy w kuli dostosują się do tematu.

Pewnego wieczora postanowiłem wypróbować to odkrycie w regresji. Siadłem w pokoju z kryształową kulą i zaproponowałem, aby obrazy w kuli odsłoniły mi jakieś wcześniejsze życie, mające istotne znaczenie dla mego obecnego.

Kiedy wpatrywałem się w kulę, pojawił się ciąg obrazów. Zadziwiające, ale przed oczami stanęło mi życie artystki w starożytnych Chinach.

Dokonawszy tego eksperymentu na sobie, postanowiłem przeprowadzić go na kilku pacjentach.

## MARGARET Z MANDŻURII

Pierwszym była trzydziestoletnia Margaret, obeznana z hipnotyczną regresją. Na początku, aby ją zrelaksować wprowadziłem ją w stan płytkiej hipnozy, a następnie poleciłem jej po kilku minutach otworzyć oczy i wejrzeć w kryształową kulę.

— Kiedy to zrobisz — powiedziałem — odsłoni się przed tobą przeszłe życie, nawiązujące w istotny sposób do spraw, których obecnie doświadczasz.

Wyraz jej twarzy odzwierciedlał po kolei całą gamę ludzkich uczuć. Czasem wyglądała na smutną, czasem na szczęśliwą, kiedy indziej znowu na bardzo spiętą. Na koniec opowiedziała mi cudowną historię.

Byłam małą dziewczynką, należącą do jakiegoś dzikiego plemienia w dawnych Chinach. Mieliśmy namiot za mieszkanie i przemierzaliśmy rozległe równiny wolni niczym ptaki. Niektóre z moich wczesnych wspomnień dotyczyły ojca - jak okrutnie obchodził się z koniem: chłostał go batem, żeby ruszył naprzód. Pamiętam, jak płakałam, a on się śmiał, ponieważ nie rozumiał powodów mego wzburzenia.

Przesunęłam się do przodu w czasie. Odziana byłam w skórę, ciężkie buty i jakieś wełniane ubranie. Było bardzo zimno i sypał śnieg. Miałam trochę ponad dziesięć lat i czułam, że „stwardniałam” pod wpływem otoczenia. Odnosiłam też wrażenie, że stanowiliśmy plemię bardzo zżyte ze sobą, a okrutne dla ludzi z zewnątrz. Nie dręczyło mnie już to okrucieństwo, odkąd pogodziłam się z tym faktem.

Ujrzałam inne sceny z tego życia. Poruszaliśmy się zwartą kolumną. Widziałam, jak puszczamy z dymem zajazd. Rzuciliśmy się tam zgrają i podpaliliśmy. W miarę jak się starzałam, czułam się coraz bardziej zmęczona tym trybem życia. Byłam zniszczona i całkiem wyczerpana. Miałam kilkoro dzieci i męża. Serdecznego dla nas, a okrutnego dla obcych. Widziałam jak idziemy wszyscy do rzeki po wodę. Mała rodzinna parada, widywana często w centrach handlowych.

Wreszcie ujrzałam siebie w namiocie, otaczały mnie dzieci. Miałam postrzępione, siwe włosy, byłam stara, o krok od śmierci. I na tym się skończyło.

Regresja ta odbijała jej obecne życie pod wieloma względami. Dzięki małżeństwu weszła w zamknięty rodzinny klan, wyrozumiały dla siebie, wrogą wobec osób spoza rodu. Postawę rodziny uosabia jej mąż. Choć dla niej jest łagodny i czuły, dla osób pracujących w jego sklepie jest niemiły. Co ciekawe, kiedy przyłapuje kogoś z pracowników na robieniu czegoś, czego nie pochwała, „rzuca się na niego i atakuje”.

Mimo, że ma już dwoje dzieci, Margaret chciałaby mieć więcej, ponieważ dzieci stanowią dla niej pociechę.

## DAVID-WYSPIARZ

Po Margaret, zastosowałem eksperyment z kulą w przypadku kilku innych osób. Jedną z nich jest mężczyzna o imieniu, dajmy na to, David.

To młody Południowiec, który wychował się w wiejskim otoczeniu. Nie ma zbyt skomplikowanej osobowości, w czym podobny jest, jak sam przyznaje, do swych rodziców. Matka prowadzi dom, ojciec jest agentem ubezpieczeniowym.

David wygląda bezbarwnie — włosy szare, o odcieniu piasku, oczy również szare i jasne, a na jego ubiór składają się, jak się wydaje, najbardziej wyprane z koloru rzeczy, jakie można znaleźć.

Podkreślałem jego wygląd, ponieważ jego doświadczenia z kryształową kulą należą do najbardziej kolorowych, o jakich słyszałem. Oto te przeżycia.

Zobaczyłem gromadę ludzi na plaży. Rozpalili ognisko i przyrządzali coś, co wyglądało na rybę. Nie tyle interesowało mnie ich pożywienie, co sami ludzie i miejsce.

Znajdowaliśmy się na niezbyt dużej wyspie. Gdy podniosło się wzrok, widać było wzgórze na wyspie nieopodal. Wiedziałem, że nasza wyspa była mała.

Mieliśmy na sobie barwne stroje, które farbowałem przy użyciu jakiegoś naturalnego barwnika; stroje z materiału cienkiego niemal jak papier. Kiedy inni przechodzili obok, słyszałem szelest ich spódniczek, przypominający szelest papieru. Barwy miały jaskrawe i mocno kontrastowały z jasną zielenią drzew i ostrą czerwienią kwiatów.

W następnej scenie, biegałem z innymi po płycznach na plaży, łapiąc ryby odcięte przez przyływ. Na wyspie rosło też mnóstwo owoców, wszystkie słodkie i sycące. Byliśmy szczęśliwi i bardzo zżyci ze sobą jako plemię. Nie było nikogo, kogo mogłem uważać za matkę lub ojca, ale mieliśmy poczucie jedności. Najbardziej zdumiewające było to, że nie mogłem określić swojej płci. Po prostu byłem jeszcze za młody.

Z jednym człowiekiem łączyła mnie szczególna więź. To stary, pogodny, z grubym brzuchem i czarnymi kręconymi włosami mężczyzna. Był moim oparciem. Pamiętam nasze rozmowy na plaży i jak dobrze mi wtedy było, ale nie pamiętam, o czym mówiliśmy.

W regresji Davida ciekawe było to, że żył na wyspie i nie osiągnął jeszcze dojrzałości. Zdaje się to odzwierciedlać sytuację z jego obecnego życia; jego rodziców, z niepokojem i niechęcią przyjmujących to, że ich syn „się wyrodził” i poświęca się czemuś, czego nie są w stanie zrozumieć. Jak ujął to sam David — „Nie pozwalają mi wyrwać się z klatki”, co znaczy, że próbują zatrzymać go w domu, jak dziecko.

Stary mężczyzna z plemienia, który był dla Davida oparciem, nie uosabiał ojca, dla którego David nie żywił szacunku. Nie mógł to być też żaden z jego dziadków, ponieważ obaj zmarli, zanim się urodził. David doszedł w końcu do wniosku, że staruszek musiał przedstawiać pewnego policjanta z jego rodziny, serdecznego przyjaciela Davida z dzieciństwa.

## TAJEMNICA MICHAELA

Jedną z najbarwniejszych, a zarazem najbardziej paradoksalnych regresji w swoim życiu przeprowadziłem u pacjenta, którego będę nazywał Michael. Regresja jego, będąca połączeniem hipnozy i wpatrywania się w kryształową kulę, wprawiła mnie w zakłopotanie swą genezą i złożonością.

Osobowość Michaela najlepiej oddaje stwierdzenie, że jest człowiekiem zwyczajnym. Wydawałoby

się naturalne, gdyby zjawił się u twych drzwi, by naprawić lodówkę lub przyniósł mleko.

Wychował się na farmie w Północnej Karolinie, gdzie doglądał zwierząt, a także polował i łowił ryby ze swoimi braćmi. Michael nie jest typem „mózgowca” i skwapliwie przyznaje, że nie ma zainteresowań historycznych a jego wiedza w tej dziedzinie jest raczej skąpa. Mimo to w regresji znalazł się w Europie Wschodniej mniej więcej w siedemnastym stuleciu. Przeszedł w niej różne koleje losu — od beztróskiego dzieciństwa w zamożności, przez nędzę, do posady urzędnika w Monarchii Węgierskiej.

W pierwszej scenie regresji zobaczyłem, jak jadę powozem. Było zimno, siedziałem skulony obok matki. Wyjrzałem wystraszony przez okno, ponieważ przejeżdżaliśmy ulicami dzielnicy zamieszkałej przez biedotę i zgraja psów biegła za nami ujadając.

Powóz zatrzymał się i nagle zmieniła się moja perspektywa. Byłem na zewnątrz powozu, patrzyłem, jak otwierają się drzwi i wszyscy wysiadamy przed jakimś domem. Z domu wyszła staruszka w postrzępionym ubraniu.

Widziałem, jak wychodzę z powozu. Na głowie miałem ciepłą brązową czapkę, spod niej wychodził kosmyk włosów. Były czarne i opadały mi na twarz, płaską i okrągłą.

Widziałem też wyraźnie swój ubiór. Rzeczy były strojne i kosztowne. Również moi rodzice — którzy wysiedli po mnie - byli dobrze ubrani i wyglądali na bogatych. Matka miała na szyi klejnoty. Ojciec nosił elegancki kapelusz.

Wyszedszy z powozu rodzice nie zwracali na mnie uwagi. Prowadzili jakąś bardzo ożywioną rozmowę. Ojciec był człowiekiem aroganckim, wyniosłym a zarazem pozbawionym pewności siebie.

Matka była niespokojną, nerwową kobietą, szczególnie, kiedy rozmawiała z ojcem.

W innej scenie znalazłem się w naszym domu w Budapeszcie. Widziałem, jak wybraliśmy się z rodzicami na przejażdżkę łodzią po rzece. Była to jedna z naszych ulubionych rozrywek. Przeszedłem do najtragiczniejszego wydarzenia tego życia, choroby ojca. Umierał na gruźlicę. Pamiętam, jak w ostatnich godzinach spazmatycznie łąpał powietrze. Matka odchodziła od zmysłów.

Na jej widok ogarnęło mnie przerażenie. Zdałem sobie sprawę, że nie będzie w stanie zapewnić mi opieki. Potem, kiedy nasze pieniądze szybko stopniały, zaczęliśmy wyprzedawać po kolei wszystkie sprzęty, dopóki nie zostaliśmy tylko my i gołe ściany. Wreszcie matka sprzedała dom i przeprowadziliśmy się do jej rodziców na wieś, do miejsca urodzenia matki. Duże wrażenie zrobiły na mnie piękne i osobliwe domy we wsi. Pamiętam też, jak uderzyła mnie rozpacz jej mieszkańców. Panowała tam zła atmosfera.

Ujrzałem scenę powodzi we wsi. Widziałem, jak wyrwano nas ze snu i kazano uciekać. Kiedy biegliśmy drogą na wyższe tereny, ujrzeliśmy, jak ciemna woda zalewa ulice.

Przeżyliśmy, ale straciliśmy cały nasz dobytek. Woda zniszczyła to, co nam jeszcze zostało.

Z całej wsi przyjaźniłem się jedynie z bardzo miłym nauczycielem, który okazał mi sympatię. Wzbudził we mnie chęć do nauki, co nie było łatwe, gdyż ojciec stale wywoływał u mnie stres na tym tle. Pamiętam jedną scenę, w której byłem bardzo spięty, bo ojciec stał nade mną i krzyczał, ponieważ nie mogłem zrozumieć, co czytam. Odbiło się to silnie na mojej psychice.

Ale tamten człowiek nauczył mnie cenić naukę. Im więcej ze mną pracował, tym bardziej zdawałem sobie sprawę, że powinienem zająć się jakąś karierą urzędniczą i tak się stało.

Upłynęło kilka lat i już jako młodzieniec zdążyłem powozem do Budapesztu.

Wróciłem do stolicy i zacząłem pracować w administracji państwowej. Każdego dnia szedłem do biura z małego mieszkania, które, jak na ironię, mieściło się niedaleko mojego rodzinnego domu. Cierpiałem mijając go każdego dnia w drodze do pracy.

Nie ożeniłem się, wybrałem samotność. Moje życie polegało na nic nie znaczącej papierkowej pracy. Każdego dnia wchodziłem ciężkimi, drewnianymi drzwiami i szedłem do biura długim, marmurowym holem. Spędzałem tam całe dni porządkując kwity podatkowe.

Przeszedłem do ostatniego dnia życia, byłem trochę po czterdziestce. Umierałem na suchoty, jak ojciec. Słabłem i chudłem, tracąc nadzieję na przeżycie. Widziałem siebie z góry, kiedy zjawił się lekarz. Spytałem doktora, co mi jest; nie potrafił powiedzieć. Ale było widać, że umieram na to samo co ojciec.

Zarówno mnie jak i samemu Michaelowi trudno było tę regresję zinterpretować. Michael uważał się za zbyt zwyczajnego człowieka, aby w ogóle doświadczać regresji. Bardzo nas zaskoczył wynik naszej pracy w postaci bogatego przeszłego życia.

Przyjrzelśmy się składnikom regresji Michaela. Jego prawdziwa matka — trzeźwo myśląca osoba — daleka była od rozwichrzonej i kapryśnej kobiety z kryształowej kuli. Również ojciec różnił się zupełnie od postaci z regresji. Był miłym i zabawnym kompanem, nie przypominającym w niczym tamtego ojca. Nigdy też Michael nie przeżył powodzi ani napawającego grozą upadku ze stanu zamożności do ubóstwa.

Wiele razy badaliśmy wspólnie tę regresję i nie udało się nam odnieść jej do jakichkolwiek nieszczęść w obecnym życiu Mike'a. Jak się okazuje, to jedna z ciekawszych regresji, jakie przeprowadziłem.

## JAK STOSOWAĆ TECHNIKĘ CZYTANIA Z KRYSZTAŁOWEJ KULI

Jak widać, regresje wywołane wpatrywaniem się w kulę są tak samo bogate w szczegóły, jak te osiągnięte drogą hipnozy. Różnica polega najczęściej na kontroli doświadczenia: niektóre osoby lepiej reagują na hipnozę podczas seansu z kulą, ponieważ dzięki niej „panują” nad swą regresją. Nie martwią się utratą samokontroli, a jest to obawa, która często uniemożliwia wielu ludziom wejście w stan hipnozy.

Oto kilka wskazówek, które warto uwzględnić przy wykorzystaniu kryształowej kuli do wypraw w przeszłe życie.

# Przede wszystkim, potrzebne jest wklęsłe zwierciadło albo inny przedmiot, w który można się wpatrywać. Powinna to być kryształowa kula albo lustro, choć znam takich, którzy z powodzeniem używają do tego garnka z wodą. Jest wiele rozmaitych środków, które można stosować, pod warunkiem, że dostarczają przezroczystej głębi.

Przy okazji, jeśli ktoś zdecyduje się na kupno kryształowej kuli, niech kupi tania. Są w sprzedaży bardzo drogie kule z kryształu kwarcowego, ale to naprawdę zbędny wydatek.

# Jeśli korzystasz z kuli, postaw ją na czymś, a pod spodem, na stole rozłóż kawałek czarnego aksamitu. Zapobiegnie to przenikaniu odbić do kuli.

# Najlepszym rodzajem oświetlenia jest światło świecy. Spróbuj ustawiać ją pod różnymi kątami i w różnej odległości. Przekonałem się, że odpowiedni rodzaj rozproszonego światła uzyskuje się przez ustawienie świecy w odległości mniej więcej sześćdziesięciu centymetrów.

# Zastosuj się do instrukcji zalecanych przy zwykłej hipnozie. Jeśli chcesz nagrać je na taśmę, wykorzystaj te zamieszczone w końcowym rozdziale niniejszej książki. Kiedy odprężysz się dostatecznie i przygotujesz na przeżycie regresji, każ samemu sobie otworzyć oczy i wejrzeć w kryształową kulę.

# Bądź gotów poświęcić na to trochę czasu. Nie oczekuj niczego natychmiast. Do czytania z kuli potrzeba odpowiedniej postawy, w której nie żąda się od razu wszystkiego.

Najlepszym stanem jest pełne odprężenie. I, ależ tak, wielkie nadzieje. Wielu ludzi zakłada niepowodzenie próbując tej tajemniczej sztuki. A zakładanie porażki prawie na pewno ją sprowadzi.

## KILKA PRZESTRÓG ZAWCZASU

Doświadczenie przeszłego życia może być oświecającą duchową przygodą. Lecz jak wszystkie potężne techniki służące samopoznaniu kryje w sobie pewne niebezpieczeństwa. Skłania to do szczególnej rozważliwości, ponieważ odnoszę wrażenie, że obecnie duża część społeczeństwa oddaje się z zapamiętaniem wyprawom w głąb siebie, które jeszcze w poprzednim pokoleniu przysporzyłyby im ze strony kolegów podejrzliwych spojrzeń, a nawet nieskrywanej drwiny. Znam kilka przypadków poddawania się dużych grup ludzi zbiorowej regresji, a także przykłady eksperymentowania w kręgu przyjaciół lub nawet dalszych znajomych bez odpowiedniego przygotowania. Zważywszy na szeroko rozpowszechnione zafascynowanie regresją hipnotyczną i oczywistą chęć spróbowania jej, przejawianą przez coraz większe rzesze osób, zachodzi konieczność rozpatrzenia kilku zagrożeń wynikających z niewłaściwego stosowania regresji w przeszłe życie.

Zamieszczone poniżej omówienie kilku niebezpieczeństw wynikających z natury doświadczeń przeszłego życia podyktowały moje osobiste przeżycia zarówno jako pacjenta, jak instruktora oraz moich kolegów szeroko wykorzystujących regresję hipnotyczną w praktyce lub badaniach.

Nie mam na celu powstrzymania osób zrównoważonych, świadomych i szczerych od podejmowania wypraw w przeszłe życie. Moim zamiarem jest przestrzec przed kilkoma trudnościami, jakie mogą wystąpić.

Wyruszając w podróż w głąb siebie należy unikać pięciu głównych pułapek, a mianowicie: szarlatanów, obsesji na punkcie spraw z przeszłego życia, nierealnych oczekiwań, eskapizmu i wybujałości ego.

## SZARLATANI

Faktem jest, że istnieje ogromne społeczne zapotrzebowanie na wiedzę o przeszłych życiach, a hipnoza jest stosunkowo prostą techniką do opanowania. Oba te czynniki tworzą sytuację sprzyjającą coraz częstszemu występowaniu w roli „ekspertów” od regresji hipnotycznej ludzi niedouczonej i nieprzygotowanej. Problem dodatkowo zaostrza niedostatek profesjonalnych psychologów i psychiatrów zainteresowanych przeprowadzaniem regresji w przeszłe życie; jednym słowem, brak jest zawodowej kadry, gotowej służyć opieką osobom chcącym zagłębić się w swoje przeszłe życie.

Skoro jednak większości z nich potrzebne jest wsparcie przewodnika lub hipnoterapeuty, wielkie znaczenie ma wybór osoby, której chcemy to powierzyć. To, że nie sposób przecenić znaczenia wyboru właściwej osoby, niech zilustruje zdarzenie, jakiego byłem świadkiem podczas niedawnej konferencji na temat niezwykłych zjawisk duchowych i psychicznych.

Któregoś dnia w czasie przerwy obiadowej spostrzegłem, że jeden z uczestników sprawia wrażenie ciężko chorego. Dławił się i wymiotował. Kiedy wreszcie przyszedł do siebie i mógł mówić, wyjaśnił nam przyczynę tej choroby. Choć brzmi to niewiarygodnie, kilka godzin wcześniej ktoś znajdujący się w innym stanie wprowadził go w regresję przez telefon. Nieszczęśnik cofnął się do życia, w którym zginął na szubienicy.

Wypadek ten pokazuje, że po regresji w przeszłe życie musi nastąpić faza nazywana przez psychoterapeutów „przetworzeniem”. Oznacza to, że po wyzwoleniu przez hipnozę lub jakąś inną technikę potężnej fali uczuć, albo wspomnień musi nastąpić czas, kiedy pacjent będzie mógł omówić lub stonować te uczucia wplatając je w szerszy kontekst swego życia.

Zalecam wystrzegać się kogokolwiek, kto rzekomo będzie umiał wytłumaczyć wam, czym są w istocie te przeszłe życia. Z doświadczenia wiem, że ludzie składający takie szumne oświadczenia z reguły dążą do podporządkowania sobie swych klientów lub nawet uzależnienia ich od siebie. Trzeba znaleźć takiego przewodnika, który pomoże wam dojść do własnych wniosków. Radzę też sprawdzić papiery uwierzytelniające osób poddających was regresji i upewnić się, czy rzeczywiście są fachowo przygotowani i licencjonowanymi hipnoterapeutami.

Doświadczenie nauczyło mnie, że najlepszymi przewodnikami są tacy, którzy pomagają pacjentom doświadczać przeszłego życia, a zarazem pomagają im zrozumieć przez doświadczenia regresji ich obecną sytuację życiową. Idealną osobą byłby instruktor, potrafiący zachować dystans wobec opowieści wyłaniającej się z regresji, zainteresowany natomiast sposobem, w jaki te przeżycia mogą pomóc badanemu dowiedzieć się prawdy o sobie.

## OBSESJA NA PUNKCIE SPRAW Z PRZESZŁEGO ŻYCIA

Choć wyprawy w przeszłe życia są stosunkowo nowym zjawiskiem w naszym społeczeństwie, istniały zawsze i istnieją nadal na całym świecie kultury, w których nie traktuje się doświadczeń przeszłego życia jako tajemniczych wydarzeń, lecz raczej jako uznane fakty.

Wiele z nich przestrzega przed zbytnim zaabsorbowaniem tymi przeżyciami. Choć doznania te często towarzyszą duchowym poszukiwaniom, traktowane są jako tło na drodze do duchowego oświecenia. Najczęstszą postawą przyjmowaną wobec owych zjawisk jest stwierdzenie ich, wyciągnięcie wniosków i unikanie zbytniego nimi zaabsorbowania, by nie stracić z pola widzenia nadrzędnych celów w życiu.

Myślę, że to dobra rada. Spotkałem wiele osób tak pochłoniętych swymi przeszłymi życiami, że regresja stała się dla nich niemal celem samym w sobie, zamiast być jednym z wielu narzędzi samopoznania. Powszechną formą „obsesji regresją” jest niezwykle poświęcenie ze strony niektórych ludzi, wykazywane przy sprawdzaniu szczegółów swych doświadczeń regresyjnych. Jedno jest pewne — tropienie i weryfikowanie przeważnie kończy się niepowodzeniem. Co więcej, próby potwierdzania prawdziwości tych relacji nie sprzyjają wykorzystywaniu doświadczeń regresji do zrozumienia aktualnych trudności życiowych, z czym zresztą doznania te zwykle się wiążą.

## NIEREALNE OCZEKIWANIA



Zgłaszają się do mnie od czasu do czasu osoby święcie przekonane, że jeśli tylko zostaną zahipnotyzowane i cofnięte do przeszłego życia, uwolnią się nagle od dręczących je konfliktów i kłopotów.

Oczekiwania takie rozmiągają się z rzeczywistością. Choć czasami tak bywa, regresje nie są panaceum na wszystkie dolegliwości. Sądzę, że najkorzystniejsze jest podejście realistyczne. Postawa ciekawości, akceptacji i otwartości rokuje znacznie większe szanse na zadowalające doznanie niż oczekiwanie, że regresja przyniesie cudowne rozwiązanie wszystkich życiowych problemów.

## ESKAPIZM

Jednym z powodów rosnącego zainteresowania wcześniejszymi istnieniami jest bezsprzecznie przytłaczająca złożoność współczesnego życia. Coraz powszechniejsze wyalienowanie ze środowiska sprzyja eskapistycznemu pogrążaniu się w innych egzystencjach i prostszych czasach. Nęci możliwość ucieczki od napięć i problemów obecnego życia przez zanurzenie się w dawne. Dotyczy to również mnie samego. Uważam hipnozę za bardzo przyjemny stan i kiedy zacząłem odkrywać swoje przeszłe życia, nie mogłem się oprzeć oglądaniu tych barwnych wewnętrznych widowisk, kiedy tylko nadarzała się okazja.

Jakkolwiek zwodnicze mogą być doświadczenia przeszłego życia, lepiej jest unikać eskapizmu i skupiać się przede wszystkim na znaczeniu tych doznań dla terażniejszości.

## WYBUJAŁOŚĆ EGO

Niedowartościowanie może wywierać niszczący wpływ na psychikę. Wielu psychologów i psychiatrów utrzymuje nawet, że leży u źródła najbardziej okaleczającego — a zarazem najpowszechniejszego — zaburzenia psychicznego, a mianowicie depresji.

Chwiejne poczucie własnej wartości tak może przygnębiać, że umysł gotów jest do wielkich poświęceń, aby się przed tymi nieprzyjemnymi uczuciami bronić. Często ucieka się do wszelkiego rodzaju niezwykłych forteli, niezdolny sprostać udręce płynącej z niskiej samooceny.

Nic więc dziwnego, że niektórzy ludzie ulegają w depresji pokusie pogrążenia się w przeszłych życiach, rekompensując sobie w ten sposób brak pozytywnego o sobie mniemania. Łatwo przecież sobie wyobrazić, jak można opacznie pojmować domniemane wspomnienia z przeszłego życia — jako nieodparte rozwiązanie trosk osoby pozbawionej poczucia własnej wartości: „I co z tego, że w tym życiu jestem nikim?“, może pomyśleć podświadomie, „Za to w poprzednim byłam silna, mądra, bogata i przez wszystkich poważana.“

Choć nie wydaje się to prawdopodobne, spotkałem w życiu niejedną osobę owładniętą tego rodzaju logiką. Taka psychiczna samoobrona po prostu się nie sprawdza. Wszystkim potrzebne jest poczucie własnej wartości, ale musi się odnosić do potrzeb życia, w którym żyjemy naprawdę. Musimy w naszym obecnym życiu, jeśli chcemy być szczęśliwi, dbać o szacunek dla samych siebie. Odwoływanie się do rzekomo szczęśliwego życia we wcześniejszych istnieniach nie zapewni nam szczęścia w obecnym życiu. Iluzją jest dążenie do szczęścia przez odwoływanie się do błęgiego wcześniejszego życia. Co więcej, oddawanie się regresjom w przeszłe życia z tak desperackim nastawieniem nie przyniesie doznającemu większej korzyści.

Z doświadczenia wiem, że najpomyślniejsze wyprawy w przeszłe życia mają miejsce wtedy, kiedy pacjent wykazuje swobodną postawę — „zobaczymy, co z tego wyniknie“ — a nie wykorzystuje tych przeżyć do podreperowania rozpadającego się obrazu samego siebie. Ludzie postępujący w przesadny i pozbawiony realizmu sposób, dążąc do poprawy stosunku do samego siebie, często

sprawiają wrażenie nadętych lub zarozumiałych. Dlatego właściwe wydaje się określanie tego stanu „wybujalnością ego”. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że takie zachowanie wynika z głęboko zakorzenionej niepewności. Ludzie usiłujący zachować poczucie bezpieczeństwa przez nawiązywanie do rzekomej uprzedniej świetności coraz bardziej sobie szkodzą, uciekając przed poczuciem własnej ułomności w obecnym życiu.

Paradoksalnie jednak, regresje w przeszłe życia stosowane z rozsądkiem i rozważą — jako jedno z wielu narzędzi samopoznania — mogą doprowadzić ostatecznie do lepszego zrozumienia, a co za tym idzie wzrostu szacunku dla samego siebie. Ludzie rzucający się pochopnie w regresję hipnotyczną z nadzieją odnowienia zanikającego poczucia własnej wartości pozbawiają się właściwie żywszego, potężniejszego i bardziej ekscytującego poczucia jaźni, do którego mogłoby ich doprowadzić przemyślane zgłębianie zjawisk przeszłego życia.

## 10. Wnioski końcowe

---

Badając doświadczenia przeszłego życia dokonałem blisko dwustu regresji, wszystkie za zgodą hipnotyzowanych. Przeżycia części z nich były bardzo barwne — cofali się w czasie i oglądali siebie w wielu społeczeństwach i sytuacjach.

Niektórym zaś dane było ujrzeć fragmenty przeszłego życia przed powrotem do obecnego. Zaledwie 10% hipnotyzowanych w ogóle nie doświadczyło przeszłego życia.

Wszystkie te doznania były fascynujące, a przyczyny wielu z nich nietrudno było odgadnąć. Niektóre odbijały, na przykład, uciążliwy związek albo utajoną nerwicę, inne niedwuznacznie odsłaniały, jak doznający widzą siebie samych. Jeśli więc mężczyzna czuje się niepewnie w związkach z kobietami, może odkryć, że w przeszłym życiu był podporządkowany kobietom. Związek jest często aż nazbyt oczywisty.

Lecz czasami niełatwo jest domyślić się genezy doświadczeń przeszłego życia. Jak wytłumaczyć tych kilka zagadkowych przypadków, kiedy nie można wysledzić powiązania regresji z rzeczywistym wcześniejszym życiem? Nie jestem w stanie dokonać tego ani ja ani cała nauka. Kiedy pojawiają się takie „dziwactwa” (jak określa je wielu mych kolegów), bagatelizuje się je jako przykłady ksenoglosji lub kryptomnezji, coś w rodzaju nagłego przyływu dawnej wiedzy. W świetle naukowych badań, opierających się na zbiorowiskach ludzkich wykazujących te same reakcje na jakiś określony bodziec, najbezpieczniejszym sposobem uporania się z „dziwactwami” jest wrzucenie ich do specjalnej kategorii i ignorowanie, dopóki nie zbierze się ich więcej.

## „NADZWYCZAJNE TWIERDZENIA”

Dlatego trudno jest wyciągnąć naukowe wnioski z moich studiów. Mają one charakter anegdotyczny, co w tym przypadku oznacza, że opierają się na relacjach poszczególnych osób. Często nie sposób jest potwierdzić ich opowieści, gdyż takie sprawdzanie wymaga podania dokładnych dat przez doznających i bogatej dokumentacji z danego okresu. I na koniec, niemożliwe jest realne wytłumaczenie wszystkich zaangażowanych czynników psychicznych: Ile w danej informacji jest wspomnień zachowanych w podświadomości? Jak wiele zaś głęboko zakorzenionych problemów, które przejawiają się w postaci przeszłego życia? Nie sposób ustalić.

Z przyjemnością chciałbym, już po zakończeniu całego przedsięwzięcia, móc wskazać na coś, co niezbicie dowodziłoby istnienia reinkarnacji. Niestety, takiego stwierdzenia wysunąć nie mogę. „Nadzwyczajne twierdzenia wymagają nadzwyczajnych dowodów”, zapewniają nas filozofowie naukowej metody. Jeśli zaś chodzi o reinkarnację, nikt jak dotąd nic takiego nie przedstawił.

Mimo to większość ludzi chciałaby wiedzieć, czy doświadczenia wskazują choćby na możliwość istnienia reinkarnacji.

Reinkarnacja nęci ludzkie umysły, ponieważ oferuje wizję życia jako nieustannego uczenia się.

Pomyślmy tylko: wszyscy pamiętamy na pewno wiele bolesnych wyborów czy działań, których po czasie żałujemy. Miło by było, naprawdę, gdyby dano nam wiele okazji do szukania miłości, samorealizacji i szczęścia w procesie rozwoju trwającym znacznie dłużej od przeciętnego życia. Życie jest tak skomplikowane, tak mylące czasami i trudne, więc z pozoru wydawać by się mogło, że to niesprawiedliwe, że mamy tylko jedną szansę na opanowanie i zrozumienie tej nieogarnionej tajemnicy.

Ale właśnie dlatego, że reinkarnacja jest tym, w co tak pragniemy wierzyć, należy mieć się na baczności przed wydarzeniami lub danymi, pozornie tę wiarę podtrzymującymi. Łatwo przecież wmówić sobie coś, w co ze względów uczuciowych pragnęlibyśmy wierzyć. Potwierdza to niedawny spór naukowy wokół tak zwanej syntezy jądrowej na zimno. Pewien fizyk z Utah oznajmił, że potrafi wytwarzać energię w znacznie czystszy i bezpieczniejszy sposób od syntezy termicznej stosowanej w reaktorach atomowych.

Jednak w opinii większości fachowców obserwacje te uważane są za błędne. Bezsprzecznie, stanowią w pewnej mierze przejaw pobożnych życzeń.

Podobnie może być w przypadku reinkarnacji. Jest to dla wielu tak kusząca ewentualność, że wiara w nią może przyczynić się do powstania szkodliwych z psychologicznych względów oczekiwań.

Nie wolno też zapominać, że sama reinkarnacja — jeśli istnieje — bardzo może się różnić od naszych na jej temat wyobrażeń. Może być nawet w swej odmienności dla nas niepojęta.

Przypuśćmy, że zadamy grupie przedszkolaków pytanie — „Jak będzie wyglądać wasze życie po skończeniu nauki?” Rzadko trafia się dziecko, które mogłoby odpowiedzieć z taką jasnością. Odpowiedzi przedszkolaków nawet nie otarłyby się o realia, czekające ich po skończeniu nauki, a ich oświadczenia byłyby żalną w swej nietrafności wersją ich obecnego życia.

Te małe dzieci bez wątplenia pominęłyby zawilości występujące w późniejszym życiu. Prawdopodobnie nie uwzględniłyby czynnika seksualnego w tworzeniu związków, mającego potężny wpływ na kształtowanie się osobowości. Nie byłyby w stanie zrozumieć świata pracy ani odpowiedzialności, płynącej z troski o rodzinę.

Gdyby ukazać im ich życie za dwadzieścia lat, wydałoby im się ono odległą i zagadkową mrzonką.

Jeśli jest życie po śmierci, jak bardzo muszą się różnić opowieści, które uważamy teraz za prawdziwe, od rzeczywistości pośmiertnej egzystencji? Nawet cudem odratowani ludzie jednomyślnie zapewniają nas, że żaden ziemski język nie jest w stanie oddać natury tego niesamowitego doświadczenia, kiedy przekroczyli granicę śmierci.

Sądzę natomiast, że łatwiej jest zrozumieć doświadczenia przeszłego życia w kontekście procesu historycznego.

Być może przeżycia te wiążą się z ludzkim rozumieniem historii. Całkiem możliwe, że te doświadczenia pozornie przeszłego życia początkowo wyłoniły się jako sposób uporania się z uświadamianym faktem, że człowiek istnieje od wielu tysięcy lat, w wielu różnych kulturach, na wiele rozmaitych sposobów. Cywilizacja potrafi zawrócić w głowie, zwłaszcza nam, którzy

możemy ogarnąć z całą jasnością jej rozwój od epoki kamiennej do ery komputerowej. Niewykluczone, że podświadomość w każdym z nas stara się odkryć przynależne nam miejsce w tym długim pochodzie ludzkości.

Zadano mi ostatnio pytanie: Gdyby można było wyrokować o reinkarnacji w trybie sądowym, jaki zapadłby werdykt? Sądzę, że opowiedziano by się za reinkarnacją. Dla większości ludzi przecież, doświadczenia przeszłego życia są zbyt niesamowite, aby można je było wytłumaczyć inaczej.

Jeśli chodzi o mnie, to co sam przeżyłem, zmieniło mój sposób zapatrywania. Nie uważam już tych doznań za „dziwactwa”. Traktuję je teraz jak zwyczajne zjawiska, które mogą przytrafić się niemal każdemu w stanie hipnozy. W najgorszym razie, są doniosłymi objawieniami naszej podświadomości. W najlepszym zaś — dowodem na życie przed życiem.

## 11. Autohipnoza i samopoznanie

---

Lęk przed utratą panowania nad sytuacją powstrzymuje wielu ludzi od kontaktu z hipnoterapeutą, a nawet uniemożliwia ich zahipnotyzowanie.

Choć dobry terapeuta nie nadużywa swej władzy, najlepszym sposobem dla niektórych jest zabranie się do hipnozy na własną rękę, aby w ten sposób oswoić się z tym stanem. Dlatego załączam tutaj instrukcję auto-hipnozy z przeznaczeniem do zapisania na taśmie magnetofonowej. Taśma taka pomoże wam odkryć swe przeszłe życie. W niektórych przypadkach autohipnoza udaje się już za pierwszym razem, czasem trzeba jednak kilku prób. Kluczem do sukcesu jest tu cierpliwość i wytrwałość.

Odczytaj tę instrukcję powoli i spokojnie do mikrofonu. Pamiętaj, że zadaniem tej taśmy jest wprowadzenie w hipnozę, a do tego trzeba się odprężyć. Może okazać się konieczne korzystanie ze stopera w celu zachowania równych odstępów czasu.

Aby zaznajomić się z tekstem przeczytaj go najpierw uważnie kilka razy, potem włącz magnetofon i zacznij czytać instrukcję autohipnozy.

### INSTRUKCJA AUTOHIPNOZY

Przesuń ośrodek swojej świadomości — sam środek swej świadomości — do mięśni powiek . . (5 sekund)

Zauważ, jak opuszcza cię wszelkie napięcie i odprężasz się (5 sekund)

Odprężasz (2 sekundy)

Odprężasz (2 sekundy)

Teraz zwróć uwagę na swoje oczy. Po prostu pozwól im się rozluźnić. Czujesz, jak coraz bardziej się rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Przesuń teraz ośrodek świadomości do górnych mięśni twarzy (2 sekundy)

Poczuj je. I odpręż się (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Skup się teraz na policzkach. Czujesz, jak opuszcza je całe napięcie (2 sekundy)

Odpręż się (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Instrukcja autohipnozy 257

Teraz przejdź do mięśni wokół ust. Czujesz, jak znika wszelkie napięcie... I odpręż się (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Poczuj teraz, jak rozluźniają ci się mięśnie szczęk. Czujesz, jak się rozluźniają. Szczęka swobodnie opada (2 sekundy)

Odpręż się (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Jeśli musisz przełknąć ślinę, zobaczysz, że możesz to zrobić naturalnie, a przy tym pozostać bardzo, bardzo rozluźniony (2 sekundy)

Poczuj teraz mięśnie czoła. Skup się na nich. Czujesz, jak się rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Teraz, w pełni odprężony, przejdź do mięśni na głowie. Czujesz, jak się rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

## 258 SAMOPOZNANIE

Teraz przesuń ośrodek świadomości do tyłu głowy... i karku... I odpręż się (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Czujesz całkowite odprężenie głowy. Zauważ, jak ci ciąży. Jest całkowicie odprężona, tak ciężka, że po prostu wgniata poduszkę (3 sekundy)

Teraz przenieś ośrodek świadomości do nozdrzy. Skup się na nich. ...Poczuj przechodzące przez nie powietrze. Wdech, wydech (2 sekundy)

Wdech, wydech (2 sekundy)

Wdech, wydech (2 sekundy)

Skup się na przyjemności wyczuwania powietrza wchodzącego do nosa... Przez gardło i do płuc (2 sekundy)

Poczuj cudowny ruch w płucach, kiedy powietrze wchodzi i wychodzi (2 sekundy)

Zauważ, jak swobodny przepływ powietrza coraz bardziej cię rozluźnia, czujesz się coraz bardziej swobodnie. Coraz głębiej i głębiej się odprężasz (2 sekundy)

Skup się na głębokim wdechu — jak najgłębszym — poczuj, jak rozluźniają się mięśnie klatki piersiowej (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Weź kolejny głęboki wdech i poczuj, jak coraz bardziej się odprężasz (2 sekundy)

Coraz bardziej się odprężasz (2 sekundy)

Poczuj, jak rozluźnienie obejmuje też mięśnie tułowia. Skup się na tych mięśniach (2 sekundy)

Rozluźnij je (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Jesteś bardzo, bardzo odprężony (2 sekundy)

Przenieś teraz uwagę na mięśnie od nasady karku do podstawy kręgosłupa (2 sekundy)

Skup się mocno na mięśniach kręgosłupa (2 sekundy)

Rozluźnij je (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Teraz poczuj, jak rozluźnia się górna połowa twojego ciała. Poczuć jej ciężar (2 sekundy)

Ciąży ci (2 sekundy)

Bardzo, bardzo ci cięży (2 sekundy)

Zacznij teraz rozluźniać barki. Prawą stronę. Skup całą uwagę na prawym barku i pozwól mu się rozluźnić (2 sekundy)

Rozluźnij go (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Rozluźnij . . (2 sekundy)

Teraz poczuj, jak rozluźniają ci się mięśnie prawej ręki. Czujesz, jak się rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają . . (2 sekundy)

Przenieś teraz ośrodek świadomości na mięśnie prawego przedramienia. Zwróć na nie uwagę. Pozwól im się rozluźnić (2 sekundy)

Rozluźnij je : . (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Przenieś teraz świadomość na mięśnie prawego nadgarstka i ręki. Aż po koniuszki palców. Po prostu pozwól im się rozluźnić (2 sekundy)

Rozluźnij je (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Przenieś teraz ośrodek świadomości do mięśni lewego barku. Skup na nim całą uwagę i pozwól im

się rozluźnić . (2 sekundy)

Rozluźnij je (2 sekundy)

Instrukcja autohipnozy 261

Rozluźnij (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Teraz poczuj, jak rozluźniają ci się mięśnie lewego ramienia. Czujesz, jak się rozluźniają ... (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Rozluźniają (2 sekundy)

Przesuń teraz ośrodek świadomości na mięśnie lewego przedramienia. Poczuj je. Pozwól im się rozluźnić (2 sekundy)

Rozluźnij je (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Przenieś teraz świadomość na mięśnie lewego nadgarstka i ręki. Aż po koniuszki palców. Po prostu pozwól im się rozluźnić (2 sekundy)

Rozluźnij je (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Rozluźnij (2 sekundy)

Teraz przenieś ośrodek świadomości na mięśnie lewej nogi. Poczuj, jak rozluźnia się udo, jak odprężenie sięga aż do kolana. Skup się na tych mięśniach i odpręż się (2 sekundy)

Odpręż się (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)

Poczuj teraz, jak odprężenie przechodzi w dół. Przez łydkę. Aż po palce stopy. I odpręż się . . (2 sekundy)

Odpręż się (2 sekundy)

Odpręż (2 sekundy)



Zauważ, że twoja prawa strona od głowy po koniuszki palców ciąży ci... jest odprężona ... (2 sekundy)

Czujesz się bardzo, bardzo odprężony . . (2 sekundy)

Ciało wydaje ci się takie ciężkie. Masz uczucie, jakbyś zapadał się w poduszki (2 sekundy)

Czujesz, jakby ci zaschło w gardle, możesz temu zaradzić przesuwając ośrodek świadomości na żołądek (5 sekund)

Teraz zacznę odliczać, od dziesięciu do zera. Przy każdej kolejnej liczbie, będziesz coraz głębiej się odpręzał. Kiedy powiem zero, będziesz głęboko odprężony i będzie ci tak dobrze jak teraz ... (2 sekundy)

Dziesięć. Odprężasz się coraz bardziej . (2 sekundy)

Dziewięć. Zapadasz się nisko, coraz niżej. Czujesz się lepiej, jesteś coraz bardziej odprężony (2 sekundy)

Osiem. Zapadasz się coraz niżej, niżej, niżej, aż do... (2 sekundy)

Siedem. Niżej, niżej, czujesz się coraz lepiej. Aż do... (2 sekundy)

Sześć. Niżej, coraz niżej w dół. Niżej i niżej, do... (2 sekundy)

Pięć. Czujesz się coraz głębiej odprężony, aż po... (2 sekundy)

Cztery. Coraz głębiej. Bardziej odprężony, Aż po... (2 sekundy)

Trzy. Twój stan odprężenia coraz bardziej się pogłębia, aż do (2 sekundy)

Dwa. Głębiej, głębiej, aż do (2 sekundy)

Jeden. Coraz głębiej teraz, głębiej niż do tej pory. Jesteś bardzo odprężony. Przejdziemy teraz do... (2 sekundy)

Zero. Jesteś teraz tak głęboko odprężony jak nigdy.

Chcę, abys nadal był tak odprężony i swobodny.

Wyobraź sobie, że znalazłeś się w pięknym miejscu. To cudowne, cudowne miejsce, jest ci w nim dobrze.

Użyj mocy swego umysłu i wyobraź sobie ten piękny, naturalny zakątek. Rozejrzyj się wokół siebie, niech ci się ukaze wyraźny obraz twego otoczenia. Zobacz to wszystko w swym umyśle, pocuj kojące działanie tego miejsca (2 sekundy)

Za chwilę poproszę cię o wyężenie umysłu i wyobraźni. Wyobraź sobie, pocuj, jak wznosisz się ponad swoje ciało tego pięknego dnia. Aż na wysokość kilkuset metrów.

Zniżaj się teraz stopniowo, aż znowu znajdziesz się na ziemi. Ale tym razem, kiedy poczujesz grunt pod stopami, ockniesz się w swym poprzednim życiu. To doświadczenie bardzo zbliżone do życia, które wiodłeś kiedyś w przeszłości. Nim się narodziłeś.

Zobaczysz sceny ze swego życia.

Będziesz mógł w nich uczestniczyć i je opuszczać.

Choć jesteś bardzo głęboko odprężony, będziesz mógł rozmawiać, a jednocześnie twój umysł nawiedzać będą uczucia, myśli i obrazy.

Jeśli będziesz chciał, możesz wyłączyć swój krytycyzm i przyjmować wszystko, co napływa. Będziesz mógł się temu poddać.

Później, będziesz mógł ponownie na to spojrzeć, krytycznie i analitycznie. Ale na razie niech po prostu się dzieje.

Zacznij się przeżycie. Zobaczysz, że w jego trakcie twoje ciało będzie odprężone i swobodne.

Możesz doznać uczuć towarzyszących różnym zdarzeniom. Jeśli tak się stanie, bądź spokojny i wiedz, że doznania te w żaden sposób nie mogą ci teraz zaszkodzić.

Już raz je przeżyłeś i wiesz, że jesteś bezpieczny.

Teraz, w tym pięknym zakątku, pocuj w sobie siłę życia, to energetyczne mrowienie w swoim ciele.

Teraz pocuj, jak wznosisz się ponad ciało. Dokonaj tego mocą umysłu. Z początku unieś się o kilka cali. Czujesz teraz, jak unosisz się coraz wyżej.

Wznosisz się coraz wyżej nad swoim dąłem. Zobacz to mocą umysłu. Jesteś na miejscu. Jest ci tam bardzo

dobrze. Jesteś odprężony. Za chwilę strzeżę palcami i twoja świadomość wybierze przeszłe życie, szczególnie ciekawe i odnoszące się do twego obecnego życia.

Odręż się tylko i pozwól działać swej podświadomości. Niech wybierze ci życie . . . (raz strzelasz palcami)

Pocuj teraz, jak powoli opadasz. Niżej. Niżej. Powoli, łagodnie, przygotowany na zetknięcie z ziemią.

Pamiętaj, że z chwilą kiedy staniesz na ziemi, przypomnisz sobie przeszłość i zaakceptujesz to, co zobaczysz.

Opadasz coraz niżej, niżej. Powoli osiadasz na ziemi. Spoglądasz na swoje stopy.

Widzisz je? (2 sekundy)

Popatrz na ziemię wokół swoich stóp (2 sekundy)

Teraz powoli podnieś wzrok (1 sekunda)

...Powoli (1 sekunda)

...Powoli (2 sekundy)

Przygotuj się na zaakceptowanie tego, co zobaczysz (2 sekundy)

Powoli podnieś wzrok. Przygotuj się na zaakceptowanie tego, co zobaczysz (2 sekundy)

Powinieneś teraz patrzeć prosto przed siebie (2 sekundy)

Świat wokół ciebie powoli nabiera ostrości (1 sekunda)

Powoli nabiera ostrości (1 sekunda)

Powoli nabiera ostrości (1 sekunda)

Obraz powinien być już wyraźniejszy (1 sekunda)

Wyraźniejszy (1 sekunda)

Wyraźniejszy (1 sekunda)

Skup się teraz i zaakceptuj to, co widzisz (2 sekundy)

Zaakceptuj swoje otoczenie (2 sekundy)

Teraz, kiedy policzę do trzech, opowiedz mi, co widzisz (1 sekunda)

Jeden (1 sekunda)

Dwa (1 sekunda)

Trzy (2 sekundy)

Opowiedz mi teraz, co widzisz w tym przeszłym życiu (30 sekund przerwy na taśmie)

Opowiedz mi więcej (30 sekund)

Jeśli możesz mi jeszcze coś powiedzieć, proszę bardzo. Ale nie traktuj tego, jak nacisku. Opowiedz, co masz przed oczami, jeśli w ogóle coś widzisz . . (30 sekund)

Są tam jacyś ludzie? (5 sekund)

Jeśli kogoś widzisz, opisz jego ubiór i wygląd .... (30 sekund)

Jak wygląda otaczający cię teren? Powiedz, co widzisz. Czy są tam jakieś budynki, albo konstrukcje? A geografia terenu? Opisz mi ją (30 sekund)

Opowiedz mi coś więcej o swym otoczeniu w tym przeszłym życiu (15 sekund)

Możesz swobodnie się poruszać w tym przeszłym życiu (5 sekund)

Poznaj do woli. Przyjrzyj się dokładnie otaczającym cię rzeczom. Patrz na swe przeszłe życie z zachwytem. Powiedz mi, co widzisz (30 sekund)

Czy słyszysz jakieś rozmowy? (2 sekundy)

Jeśli jesteś w stanie, powiedz, co słyszysz. Jeśli nie, nie przejmuj się. Dalej poruszaj się w tym śnie (2 sekundy)

Opisz, co dostrzegasz i słyszysz. Zamieniam się w słuch (30 sekund)

Jeśli chcesz mówić dalej, proszę bardzo (30 sekund)

Czy słyszysz jakieś inne rozmowy, czy w ogóle coś słyszysz? Opowiedz mi o tym (30 sekund)

Czy widzisz kogoś w tym przeszłym życiu, kto jest z tobą w obecnym? (3 sekundy)

Jeśli tak, opowiedz mi o nim lub o nich. Kim są w tym przeszłym życiu? (30 sekund)

Powiedz mi, jak cię traktują? (30 sekund)

Możesz teraz poruszać się w czasie. Przejdź do końca tego życia i opowiedz mi, co widzisz ... (2 sekundy)

Jak wyglądasz? (15 sekund)

Gdzie się znajdujesz? Opisz swoje otoczenie (15 sekund)

Chcę, abys opowiedział mi co się dzieje teraz w twoim przeszłym życiu. Będę milczał parę minut, a ty w tym czasie opiszesz jak najbardziej szczegółowo, co się dzieje. Mów śmiało (2 minuty)

Czy masz coś jeszcze do przekazania? Będę milczał jeszcze przez minutę, a ty możesz dodać coś, jeśli chcesz (1 minuta)

W porządku. Jeszcze coś? Mów (30 sekund)

Dobrze. Zatrzymaj to przeszłe życie na tym etapie. Panujesz nad tymi wydarzeniami, więc potrafisz to zrobić, jeśli chcesz (5 sekund)

Chcę, abys zapamiętał, że to było przeszłe życie. Twoje obecne życie jest inne i cokolwiek zdarzyło się w tamtym życiu, ty masz to już za sobą. Ale przez doświadczenia z przeszłego życia możesz nauczyć się wieść lepsze i szczęśliwsze życie obecnie . . (5 sekund)

Powrócisz łagodnie do swego obecnego życia. Poczuj, jak powoli opadasz na dół do swego ciała. Powoli. Powoli (5 sekund)

Poczuj, jak twoja podświadomość porzuca przeszłe życie i wraca do twego ciała. Powoli. Powoli.

Wślizguj się z powrotem do twego wnętrza jak dłoń w rękawiczkę (5 sekund)

Czujesz to? Jesteś z powrotem w swoim ciele (5 sekund)

Poruszaj ostrożnie rękami i stopami ... (5 sekund)

Zakołysz lekko głową(5 sekund)

Instrukcja autohipnozy 269

Wykonaj trzy głębokie oddechy (2 sekundy)

Raz (2 sekundy)

Dwa (2 sekundy)

I trzy (2 sekundy)

Wróciłeś. Otwórz oczy i zwróć uwagę na swoje otoczenie. Ja już skończyłem, ale ty najlepiej poleż jeszcze przez kilka minut i myśl o przeszłym życiu, którego dopiero co doświadczyłeś. Czy można z niego wyciągnąć jakieś nauki? Zastanów się nad tym, a potem wróć do swych obowiązków . . . (na tym taśma się kończy)

## ZALETY AUTOHIPNOZY

Jak widać, posługiwanie się taśmą niesie z sobą pewne ograniczenia, które nie występują w czasie seansu hipnotycznego na żywo. Taśma zakłada, na przykład, że pojawią się pewne doznania, że zahipnotyzowany zobaczy jakichś ludzi, budynki czy konkretne otoczenie.

Często zdarza się, że osoby poddane regresji nic z tych rzeczy nie widzą, w związku z czym ślepe przewodnictwo taśmy wprawia je w zakłopotanie. Terapeuta hipnotyzujący na żywo podążałby za rozwojem sytuacji, zdając się na inicjatywę pacjenta.

Taśma nie jest w stanie również przewidzieć zdarzeń, które mogą być ciekawe i ważne z punktu widzenia obecnego życia pacjenta. Jeśli, na przykład, pojawi się urywek rozmowy istotny dla aktualnych problemów pacjenta, zapis na taśmie nie może głębiej tego zbadać, w przeciwieństwie do osoby hipnotyzującego.

Po przedstawieniu kilku wad regresji,osiąganej przy użyciu taśmy, niech mi będzie wolno podkreślić główną jej zaletę: sprawia ona, że osoba eksperymentująca obcuje z hipnozą w poczuciu bezpieczeństwa, gdyż to z jej własnych ust pochodzą słowa, z pomocą których poddaje się hipnozie. Na tym polega prawdziwa wartość autohipnozy przy użyciu taśmy. Umiarkowane powodzenie w stosowaniu nagranej przez siebie taśmy może pomóc pojąć doznającemu, że hipnoza nie polega na wyrzekaniu się kontroli, ale na zyskiwaniu kontroli w stopniu umożliwiającym wyzwolenie podświadomości. Takie rozumienie może nakłonić eksperymentujących do dalszych badań z pomocą utalentowanego terapeuty.