

# Saad õnnelikumaks, kui vaatad iseendasse

Kui sündmused lähevad keeruliseks ja illusioonid purunevad, hakatakse oma probleemidele lahendusi otsima. Regressioonteraapiaga on võimalik endast paremini aru saada ja elu uuesti järjele seada.

|TEKST| ANNELI SIIMON, PSÜHHOLOOG

|FOTOD| CORBIS/SCANPIX, RENE SUURKAEV



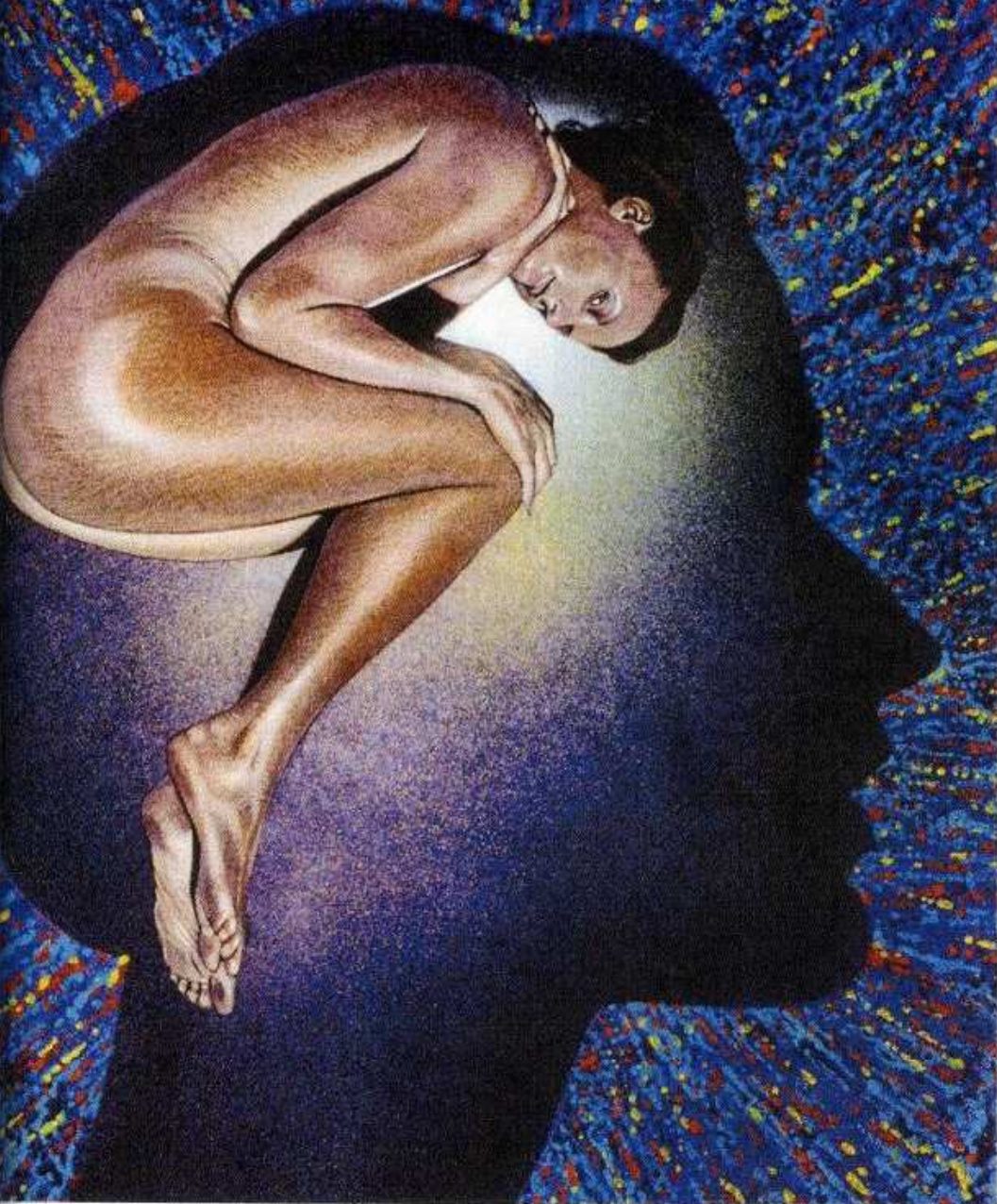
**Mil moel teraapia toimib, selgitab regressiooniterapeut**

## **Mai-Agathe Väljataga:**

Ükski hing ei tule siia maa peale niisama, igatühel on kindel siht. Elu on nagu draama, tragöödia või naljamäng. Oleneb, missuguse mängu keegi endale on valinud.

**Miks üks mängib jubedat kodusõda ja teine valib midagi toredamat?**

Valikud on seotud sellega, millised rollid olid meil eelmistes eludes ja mis rollimängudest pooleli jäi. Kuna elame duaalses maailmas, ei maksa tahtagi, et kõik ainult hea oleks. Saab olla ainult parem, mitte ideaalselt hea.



**Kas regressioonteraapia annab vastuse, kui mõni inimene tundub esmakohtumisel tuttav?**

Jah! Regressioonteraapiasse minnes lähed tagasi vanadesse energiatesse ning tajud, kes sa eelmistes eksistentsides olid. Kõik, mida sa oma eksistentside jooksul läbi elad, olgu või maa peal

saab oma intuitsioonilt vastuseid, see regressioonteraapiat ei vaja. Ta kuulab oma sisetunnet ja käitub selle järgi õigesti. Kes ei oska oma sisehäält kuulata, sellele tuleb regressioonteraapia kasuks, sest ta läheb tagasi aega ja vibratsiooni, kus temaga midagi olulist seoses partneriga juhtus.

**“**Regressioonteraapiasse minnes lähed tagasi vanadesse energiatesse ning tajud, kes sa eelmistes eksistentsides olid.**”**

tuhat korda kehastudes või kusagil teistes maailmades, on sinuga kaasas. Kogu teadmispagas ja info istub su energiaväljas.

**Sobib regressioonteraapia kõikidele?**  
Kes on arenenud juba nii kaugele, et

Regressioonteraapias madaldatakse ajalaineid alfatasandile ja veel sügavamale. See tähendab, et aju ei võngu 21 hertsit, vaid 14. hertsit sekundis. Siis on võimalik kätte saada energiasid, mis olid su eelmistes eksistentsides.

Üldiselt nähakse, millised suhted on olnud su praeguse partneriga varasemates eludes, millist mängu te seal olete mänginud ja mida praegu mängite. Siis mõistad, millele on sul vaja tähelepanu pöörata, et oma elu kergemaks teha.

**Kas regressioonteraapia võib anda aimu põhjusest, miks me mõne inimesega tahame väga kokku saada, aga saatusliku takistuse tõttu ei saa?**

Kui armastust ja paarisuhtet ei ole, on sel oma sügavad põhjused. Seetõttu ei pea meelt heitma, sest me ei tea tegelikke põhjusi. Need on alati individuaalsed. Peab õppima olema kannatlik või usaldama elu, kuhu ta sind kannab jne. Paljudest teguritest ei tarvitse kohe algul aru saada, miks kõik nii toimib.

**Mis toimub paaridega, kes lähevad pikalt lahku, ei saa aga lõplikult lahku mindud?**

On olemas elustsenaariumi kokkuleppe energia. Kui inimene tuleb maa peale, loob ta ise enesele programmi. Valib rollimängud ja kõrvalosatäitjad, kes temaga seda mängu mängivad. Kõik see toimub enne sündi.

Olles teisel pool ja pannes kokku elustsenaariumi, määrame ka energia, mis ei lase meil lahku minna.

**Miks vahel ollakse koos ja ainult kakeldakse?**

Vahel on kakeldes kõik tingimused vastu ega lase lahku minna, tee mida iganes, kõik jookseb liiva. See tähendab, et nüüd kaua, kui sa ei saa selle inimese juurest ära minna, on vaja endas midagi muuta. Tavaliselt peavad mõlemad midagi muutma, igaühel on oma karma.

**Kas regressioonteraapia abil on võimalik keerulistes paarisuhetes avastada, millest on vaja aru saada, mida muuta?**

Jah. Tõmbame ligi neid, kellega on sõlmitud kokkulepped, ja neid, kellega oleme sisemiselt sarnased. Kes kurdab, et ükskõik kelle ta ligi tõmbab, osutub hulluks või halvaks, peab endasse vaatama, mida ta peab seal muutma. Paljudel juhtudel ei vaata me iseendasse ega tea, millised tunded meil on, kuidas need



meid käivitavad ja käituma panevad. Kuidas me ise inimese, keda alguses ligi tõmbasime, enda vastu negatiivselt käituma sündisime.

**Kuidas seletada, et mõnel on palju lühiajalisi suhteid, kuigi igatseb ühtainust, pikaajalist ja armastavat?**

Sellel on suur ja sügav tagamõte, inimest ei või lihtsalt kergemeelseks nimetada. Võib-olla ta peaks õppima suhet hoidma. Selleks on vaja teatavaid iseloomujooni lihvida. Ei ole ühest valemist, et käitume nii ja suhe on püsiv. Kui sa ei lähe regressiooni, lähed nendesse olukordadesse, mis vastavad käesolevale situatsioonile. Selle kogemuse kaudu saab oma küsimustele vastuseid. Oleme duaalses maailmas ja kogeme nii head kui ka halba.

**Mõned on läbi elu üksikud, kuigi igatsevad suhet?**

Sellisel juhul on nad valinud kogemise, kuidas üksi elada. Maailma üksindust kogema tulles on alati suur igatsus paarilise järele. Tähendab: kui tulen midagi õppima, tulen vastasenergiaga.

**Meil on levinud varjatud armukolmnurgad, hulknurgad. On sellele sasi-puntrale vastust?**

Vastuse saab sellele, kust on see pärit ja miks abikaasal on armuke. Mida see mulle õpetab? Regressiooni minnes näeme, et see armuke on olnud juba eelmises elus selle mehe abikaasa ja praegune naine on olnud armuke, kes trügis abiellu vahele.

**Saab paare lepitada, kui paarilisel on palju kõrvalsuhteid?**

Kõrvalhüpped ja abielureetmised tähendavad erinevaid ülesandeid. Levinud on, et rahulikult toimivas perekonnas leiab mees endale noorema naise. Ühes sellelaadses juhtumises oli naise ülesandeks vabaneda sõltuvussuhtest. Tema oli harjunud mehele toetuma ja mitte iseseisvaks saama. Draama ajal püüdis naine aru saada, et on vaja iseseisvuda ja lasta mehel minna. Mehega võib suhelda, aga ei ole mõtet olla tema peale vihane, tuleb keskenduda sellele, et õppida iseseisvuma. See toimub kas vabatahtlikult või sunniviisiliselt, aga oma ülesannete selgekssäämiseni tuleb jõuda. Terve aasta maadles naine oma probleemidega. Siis hakkas taipama, et ta peab oma eluga



edasi minema, ei saa enam mehe najale toetuda.

Füüsilises maailmas näeme seda hoopis teistmoodi. Kargame mehe kallale, et ta on igavene tümikas, jättis pere hooletusse. Kuid naisel on ka teised õppetükid, kui temaga niimoodi juhtub.

**“Kui armastad kahte inimest, siis armasta.”**

Alati tuleb endasse vaadata – mida see elusündmus mulle õpetab.

**Kui regressioonteraapias nähakse oma õppetükke ja neid mõistetakse, kas siis hakkavad asjad lahenema?**

Inimene ütleb sageli pärast seanssi, et

selle kogemuse kaudu sai ta aru olukor-  
rast ja nüüd on poole kergem. Enam ei  
susise ta iga tühja asja peale, laseb teistel  
elada ja elab ise. Teeb oma südame järgi,  
ja seda, mis meeldib, otsustab ise. On ju  
väga oluline, et inimene mõistaks, millele  
ta peab tähelepanu pöörama. Regres-  
sioon annab sellele vastuse.

**Millest tuleb, et mõned leiavad kallima oma rahvusest, aga mõned tõmbavad ligi kaugeid rahvusi?**

Selline suhe õpetab tolerantsi teise kul-  
tuuri vastu. Kui armastus on nad kokku  
liitnud ega lase lahku minna, peab seda  
enam õppima.

**Kas on nii, et kui inimesed on sealpool kokku leppinud, tõmbab siinpool neid maailma otstest kokku?**

Täpselt! Ühel hetkel tunned, et pead  
kohe Ameerikasse minema. Nii kaua sees  
kõdistab ja kudistab, kuni korjad raha  
kokku ja sõidad sinna, kohtudes sellega,  
kellega pead kohtuma. Või siis tuleb  
tema siia. Nii need nähtamatud energia-  
niidid toimivad.

**Kas on võimalik sealpool sõlmitud kokkulepetest kõrvale hoiduda?**

Ükski asi ei ole fataalne, kuigi saatus on  
olemas, oma valikutega. Ei pea fataalselt  
mööda energianiiti minema, võib ka  
teistmoodi otsustada.

**Vahel armastatakse mitut inimest korraga. Tahaks ühe valida, aga samal ajal ei saa teist jätta?**

Armastus sõltub kultuurikontekstist, kas  
on lubatud kahte armastada või mitte.  
Meil võid ainult ühte armastada. Aga  
süda ja armastus ei küsi arvu, sugu,  
vanust, sotsiaalset seisundit. Armastus  
paneab meid õppima, endaga tööd tege-  
ma. Kui armastad kahte inimest, siis  
armasta. Ei saa oma südant lukku lüüa.  
Luba oma südamele elada ja energial  
välja kiirguda, sest kui sa ei lase energial  
liikuda, saad mõne haiguse. Need näita-  
vad, kas sa käitunud universumi poolt  
vaadatuna õigesti või valesti. Õigesti käi-  
tudes ei jää me haigeks ning kõik on  
korras.

**Mulle tundub, et naised hoolivad suhetest rohkem, mehed aga enam oma tegevusest.**

Meeste energia on hoopis midagi muud  
kui naistel. Mehel on rohkem kaitsja,  
naisel hoolitseja roll. Naised näitavad

välja, mis nende sees on, mehed seda ei tee, mistõttu jääb vale mulje, et nad on hoolimatud ja ükskõiksed. Tegelikult see nii ei ole. Mehed on hoolivad ja hellad, aga oleme õpetanud oma poegi, et mees ei tohi nutta ja tundeid välja näidata. See on viinud mehed kõige suurema südamehaiguste riskini maailmas.

**Mõned inimesed väldivad partnerlusuhteid, sest ollakse palju haiget saanud ega juleta enam kedagi ligi lasta. Kuidas edasi minna?**

Hirmust haiget saada tuleb üle olla. Sellistes inimestes on karmaliselt kaasa toodud ebaõnnestumise energia. Ka esimehe katkenud suhe on selle nahka läinud. Naised, kel on tunne, et suhtest midagi välja ei tule, käituvad alateadlikult nii, et lükkavad partneri eemale. Mees ei tarvitse üldse selle peale mõelda, aga naine hakkab oma tunde mõjul sel moel käituma ja mees loeb sellest omakorda välja, et naine ei armasta teda enam. Naine võib teda samas meeletult armastada, aga käitumine on niisugune, et mees astub eemale. Ta süüdistab sel

juhul tavaliselt meest, kuid peaks hoopis endasse vaatama: mis tunded tal on? Endas kantavad energiad ei lase meil normaalselt elada.

**Kui kogetakse partneri kaotust surma läbi, kas siis regressioonteraapia abil on võimalik vaadata ka "piiri taha"?**

Jah, aga surmad ei ole juhuslikud. Regressioonteraapia aitab pilku asjadele heita ka lahkunuga rääkides. Mul on üks kogemus. Kahe väikese lapsega naise

tada seda, millist eesmärki silmas pidades tulid siia õppima.

**Kas regressioonteraapia võimaldab häid muutusi?**

Jah, kui saad asjadest varem aru ja kasvad juba enne halbu sündmusi nende mõistmiseni, ei tarvitse neid enam toimuda. Pead ennast muutma kas vabatahtlikult või sunniviisiliselt. Kõik algab iseendast ja lõpeb iseendaga. Samas on töö iseendaga kõige suurem võit!

**“Naised, kel on tunne, et suhtest midagi välja ei tule, käituvad alateadlikult nii, et lükkavad partneri eemale.”**

mees suri. Arstid ravisid teda ja kõik pidanuks korras olema. Regressioonteraapias vestlesime selle naise mehega ja selgus, et tal oli abikaasaga kokkulepe: mees läheb ära, et naine saaks õppida iseendasse uskudes elama ja tegutsema. See on hingele suur õppetund. Ekstreemsed olukorrad võimaldavad saavu-

Kui õpime iseennast tundma ja märkama, milliseid energiad kanname, saame ennast muuta. Me ei käitu enam negatiivsete tunnete ajendil ega riku ilusaid asju ära. Märkame, kes oleme ja kuidas meie energiad toimivad. Kõik hakkab laabuma siis, kui hakatakse iseendaga tööd tegema. 