



## CAPÍTULO 1

# O QUE É TERAPIA DE REGRESSÃO?

### **O que é Terapia de Regressão?**

A Terapia de Regressão é uma terapia utilizada para promover o esvaziamento de emoções represadas e o desligamento de fatos traumáticos do passado que ainda estejam nos afetando no momento presente, dessa vida atual mas geralmente de encarnações passadas. E também para ajudar a nos conhecermos melhor, recordando como éramos no passado, para que possamos identificar, hoje em dia, o que ainda temos daqueles personagens nossos de outros tempos, positivamente ou negativamente. É uma terapia que ajuda muito na nossa proposta de Reforma Íntima, de crescimento pessoal e espiritual. É uma abordagem psicoterapêutica fundamentada no acesso a conteúdos que transcendem a memória comum, seguindo os passos do Dr. Freud, direcionando o foco para o Inconsciente, no qual estão registrados toda a nossa história pregressa, os fatos traumáticos, os medos, os desafetos, as crenças, os sentimentos, comumente de outras encarnações nossas. A recordação e a revivência de situações traumáticas, do ponto de vista emocional e físico, promovem o desligamento e o esvaziamento dessas cargas que ainda carregávamos por estarmos ainda sintonizados lá e nos influenciando até hoje. E, às vezes, são situações traumáticas de centenas ou milhares

de anos atrás. Existem várias Escolas de Terapia de Regressão em inúmeros países, e cada terapeuta de regressão utiliza uma técnica própria. Mais adiante existe um capítulo próprio para esse assunto.

### **O que caracteriza cada Escola?**

Cada Escola de Regressão trabalha com essa terapia de acordo com a sua própria visão, segundo o que acredita que a pessoa deva acessar e a finalidade disso. As Escolas podem classificar-se em reencarnacionistas e não reencarnacionistas. Dentro de cada uma dessas orientações ainda existem muitas técnicas e procedimentos variados entre seus seguidores. Uma Escola de Terapia de Regressão geralmente é uma criação, sobre esse assunto, de uma maneira própria do seu criador de vê-la e utilizá-la que, geralmente, se mantém com seus seguidores. São dezenas de Escolas no Brasil e no exterior.

As Escolas não reencarnacionistas atentam apenas para as recordações e catarses até a infância atual, ao útero e ao nascimento nessa vida. Muitos sofrimentos e patologias são, dessa maneira, minimizados ou eliminados. Fobias, sensação de estar preso, sentimentos intensos de rejeição e de medo, sentimento intenso de abandono, dificuldade de engravidar, medo do parto, etc., são muito beneficiados com as regressões para o início da vida atual.

As Escolas reencarnacionistas abrem mais o seu perfil investigativo, permitem mais liberdade para a recordação das pessoas e, embora surjam eventualmente situações dessa vida atual, o seu foco maior são as encarnações passadas, onde reside a imensa maioria da nossa memória.

Algumas Escolas de Terapia de Regressão reencarnacionistas terminam o processo regressivo (recordação) logo após o momento traumático na encarnação passada acessada e, identificando assim a origem da fobia, do pânico, da depressão, da dor física crônica, etc., trabalham sobre isso de várias maneiras. Outras Escolas reencarnacionistas terminam a recordação no momento da morte na

vida acessada e aí realizam seu trabalho. Algumas Escolas concluem a recordação quando a pessoa recordou a sua morte na vida passada acessada, o seu desencarne, a subida para o Mundo Espiritual (período intervistas) e a estadia lá, até terem desaparecido todas as ressonâncias da encarnação passada acessada, e aí realizam seu trabalho.

A maioria das Escolas, reencarnacionistas ou não, trabalha com o esvaziamento das emoções afloradas (catarse), utilizando técnicas de repetição, redecisões, reprogramação, elementos da Programação Neurolinguística, técnicas de hipnose, decretos, entendimentos, etc., com resultados muito bons ou ótimos. E, como falei antes, isso é feito no momento em que termina a recordação: durante a vida passada acessada, no momento da morte lá ou quando a pessoa já recordou sua subida para o Mundo Espiritual, quando tudo já passou e ela está se sentindo livre e ótima.

### **Quais são os benefícios da Terapia de Regressão?**

São inúmeros. Além de procurar, para tratar em sua origem, de onde vêm os nossos sentimentos e pensamentos conflitantes, certas ideias, crenças e atitudes estranhas, as fobias, o pânico, as tristezas profundas, uma forte sensação de abandono, de solidão, os medos intensos, uma timidez extrema, pode oportunizar às pessoas conhecerem-se melhor e entenderem a sua Personalidade Congênita, o seu padrão comportamental de séculos. E com isso compreenderem para o que vêm reencarnando e como podem aproveitar melhor a atual encarnação, no sentido da sua busca de mais evolução espiritual. Quanto aos benefícios físicos, existe a possibilidade de melhorar ou curar dores de difícil tratamento, como a fibromialgia e enxaquecas resistentes, e doenças de tendência crônica como a asma, principalmente quando se manifestam desde a infância. E o que vem trazendo uma fama altamente positiva para a Terapia de Regressão, uma grande possibilidade de solução para os casos de fobia, pânico e depressões severas. Os benefícios são, então, físicos

e psicológicos, ou o benefício consciencial, e este, espiritualmente falando, muitas vezes é o mais importante, pois traz uma enorme ampliação do nosso autoconhecimento, para que utilizemos isso no aproveitamento desta encarnação. É uma terapia de investigação, cura e limpeza do Inconsciente, desligamento de fatos traumáticos e uma grande oportunidade de autoconhecimento.

### **No que a Regressão pode melhorar as pessoas?**

A maior parte das pessoas busca a Terapia de Regressão para melhorar ou curar fobias, pânico ou depressão, resistentes aos tratamentos convencionais. Mas, em nossa opinião, além dessas curas focais, o que a Regressão pode fazer por todos nós é trazer uma enorme ampliação do autoconhecimento e, entendendo a noção de Personalidade Congênita, após três ou quatro sessões de Regressão, podemos nos engajar mais firmemente na nossa busca de mais evolução espiritual, que é a principal finalidade das encarnações. Todas as pessoas reencarnacionistas sabem que estamos aqui na Terra para promover a Reforma Íntima, mas quase ninguém sabe o que reformar. Como vamos reformar algo, se não sabemos o que devemos reformar? Alguém sabe que reencarnou para reformar a sua secular timidez? O seu antigo autoritarismo? A sua eterna impaciência? O medo que lhe acompanha há tantos séculos? A tendência a uma busca de solidão? O seu velho e conhecido egoísmo? A sua ilusória vaidade? A sua aparente submissão? A sua antiga companheira, a tristeza? Baseado na nossa herança católico-judaica, tendemos a acreditar que não devemos roubar, matar, cobiçar a mulher ou o homem do(a) próximo(a), etc., mas podemos ser tímidos, medrosos, autoritários, submissos, impacientes, pois isso não é pecado. Nada é pecado, mas, na busca da Perfeição, o que não for perfeito, é imperfeito.

Então, devemos, encarnação após encarnação, irmos evoluindo em nossas características de personalidade e nos nossos sentimentos, para irmos nos aproximando dos seres encarnados que passaram por

esta Terra e que estão na nossa frente, como Chico Xavier, Gandhi, Yogananda, Anandamurti, Tereza de Calcutá, Amma e outros. Devemos imitá-los para, um dia, sermos iguais a eles. Podemos entender melhor para o que reencarnamos através de algumas sessões de Regressão, principalmente se o terapeuta focar também em ajudar as pessoas a encontrarem sua Personalidade Congênita. O terapeuta pode oportunizar isso e, assim, facilitar nosso aproveitamento dessas passagens terrenas. É na Personalidade Congênita que estão nossas características “crônicas” que estamos há alguns séculos tentando melhorar, estando aí evidenciada a nossa proposta de Reforma Íntima.

### **O que é a Ética na Terapia de Regressão?**

Este é um aspecto muito importante na Terapia de Regressão, e os questionamentos de segmentos do Movimento Espírita contrários à Terapia de Regressão, relativos ao respeito ou ao desrespeito à Lei do Esquecimento, são totalmente pertinentes.

Uma certa parcela dos terapeutas de regressão atende aos desejos do seu paciente e direciona a regressão para aquilo que ele deseja curar, como uma fobia, o pânico, a depressão, etc. Se o grau espiritual do terapeuta é elevado e o Inconsciente da pessoa anseia por libertar-se daquele material tóxico trazido de vidas passadas, a situação que originou o transtorno é acessada (aflorada), liberado o seu conteúdo, feito o desligamento ou o esvaziamento (dependendo da Escola), e isso promove uma grande melhora e até a sua cura completa. Não há infração à Lei do Esquecimento, pois não é feito o reconhecimento de pessoas no passado, não ocorrem lembranças de fatos que deveriam permanecer ocultos à Consciência, é um ato terapêutico, uma catarse, uma liberação, que traz resultados frequentemente maravilhosos.

Os terapeutas de regressão sérios não aceitam colaborar com o desejo de pessoas de saberem quem foram em vidas passadas, quem

elas e outras pessoas foram, se já se conheciam de outras vidas, etc., desejos esses movidos pela mera curiosidade ou vontade de saber se tiveram no passado algum conflito com seu pai, mãe, ex-marido, um filho, um colega de escritório ou uma atração por alguém. Essa atitude é coerente com a Ética na Regressão e evita a infração à Lei do Esquecimento. Assim faziam e fazem os grandes Mestres da Terapia de Regressão. Infelizmente, alguns terapeutas de regressão, movidos por ambição financeira ou por vaidade, que faz com que se iludam de que têm autorização espiritual para atender a essa solicitação, cometem essa infração, denegrindo todo um trabalho científico, digno e honesto, de seus colegas que respeitam as Leis Divinas.

Uma parcela dos terapeutas de regressão não incentiva o reconhecimento de pessoas no passado, por respeitarem a Lei do Esquecimento. Mas uma parcela incentiva esse reconhecimento, defendendo essa sua atitude com o argumento de que é um benefício que fazem para seus pacientes, ajudando-os a entenderem relacionamentos difíceis e conflituosos hoje em dia. A Escola de Psicoterapia Reencarnacionista coloca-se ao lado do Movimento Espírita, e a Regressão é orientada e dirigida pelos Mentores Espirituais das pessoas, que sabem o que pode e o que não pode ser acessado, e nunca incentivamos o reconhecimento no passado. Somos seus auxiliares nesse delicado processo terapêutico e isso possibilita conciliar-se Regressão e a Lei do Esquecimento, o que parecia impossível, mas pode ser feito, se for respeitada a Ética. A Regressão pode ser como o Telão do período intervistas aqui na Terra, onde os Seres Espirituais mostram algumas de nossas vidas passadas, para promover o nosso desligamento de lá e para recordarmos como era a nossa personalidade naquela época, em que ainda somos parecidos, o nosso padrão comportamental repetitivo, visando nos ajudar a encontrar o que André Luís, em *Obreiros da Vida Eterna* chama de Personalidade Congênita, a chave para o entendimento da proposta de Reforma Íntima.

A nossa posição é de que a Lei do Esquecimento faz parte da Lei Divina e nenhum terapeuta de regressão deveria infringi-la, sob pena de, acessado o que deveria permanecer oculto, agravar o Karma das pessoas e fazê-los entrar nele. Infelizmente, alguns se arvoram esse direito, acreditando-se seres especiais, e as pessoas, não sabendo como eles trabalham, e que cometem essa grave infração, entregam-se em suas mãos, em vez de se entregarem ao comando dos seus Mentores Espirituais, como ocorre nas regressões realizadas por terapeutas atentos a essa questão.

### **Qual a possibilidade de cura de uma enfermidade?**

Depende do grau de merecimento de cada pessoa, ou seja, se Deus entender que ela está fazendo por merecer a cura. Se alguém fez muito mal em vidas passadas e hoje em dia continua fazendo o mal, seja para os outros, seja para si mesmo, então, pode não ter o merecimento de curar uma doença da qual padeça. Se o meu filho é reprovado continuamente na escola, ano após ano, vou pensar mais de uma vez se darei a ele um videogame novo. Deus é a Justiça, e, dentro dela, cada um recebe o que merece. Isso é Amor. Muitas vezes parece que alguém não merece receber uma cura, mas recebe, pois Deus é quem sabe, não nos cabe julgar. A doença, segundo o Dr. Bach, médico inglês do início do século XX, criador da Terapia Floral, é uma mensagem do nosso Eu Superior para mostrar o nosso erro. E quando ela cura? Quando retificamos o erro. As regressões podem curar sintomas focais como as fobias, o pânico e as depressões severas pelo desligamento e esvaziamento das situações causais dos sintomas. Mas a cura mesmo, ou seja, uma mudança profunda das nossas características negativas de personalidade, a eliminação de sentimentos inferiores, é uma tarefa lenta e trabalhosa, por isso mesmo realizada gradativamente, encarnação após encarnação, e as regressões auxiliam nessa missão, mas por si só não a realizam.

## **Qual o objetivo de fazer uma Regressão?**

Depende da maneira como o terapeuta de Regressão trabalha, como enxerga seu ofício, e de suas crenças quanto à veracidade da Reencarnação. Alguns terapeutas trabalham com Regressão apenas para promover o desligamento ou o esvaziamento de emoções represadas de situações traumáticas desta vida, outros para fazer o mesmo, seja onde estiver a origem do problema, nesta vida ou em alguma outra.

A maioria dos terapeutas de regressão trabalha além da intenção apenas do desligamento e do esvaziamento das emoções e sensações, desejando que as pessoas possam se conhecer melhor através dessas “viagens no tempo”, a fim de aproveitar melhor esta atual passagem terrena.

Algumas pessoas querem apenas se libertar dos sintomas que os incomodam, outros querem ampliar seu autoconhecimento. O objetivo da Regressão vai depender do terapeuta e de quem consulta.

## **Qual é o poder terapêutico da Regressão?**

Para curar sintomas focais, é maravilhosa. No caso de fobia de lugar fechado, por exemplo, a pessoa encontrando o local fechado onde ficou presa no passado e de onde vem o medo, recordando a sua saída de lá e continuar recordando até todo aquele medo ter desaparecido, a cura pode ser imediata. Um pânico que venha de uma guerra em outra encarnação, desligando-se de lá, a cura pode ser obtida ali mesmo. Uma fibromialgia que venha de uma situação de tortura, uma queda, um trauma físico, em outra encarnação, pode curar rapidamente. Mas o poder terapêutico da Regressão quanto à mudança, à Reforma Íntima, à transformação que nosso Espírito nos pede, e pela qual somos os responsáveis, ela é um grande auxiliar, mas faz somente o que pode fazer: mostrar, ensinar, revelar e esclarecer. O resto deve ser feito por cada um de nós, no dia a dia, refreando nossos instintos, sublimando nossas imperfeições,



acessando o nosso Eu Superior, pedindo ajuda aos nossos Mentores Espirituais, enfim, engajando-nos na grande Missão das encarnações: a busca da Purificação, ou, melhor dito, o retorno a ela.

### **É possível resolver um problema em uma sessão?**

Depende do que a pessoa está procurando. Se desejar tratar algum problema focal, um desconforto físico, um medo, uma sensação de solidão desproporcional à sua realidade, pode até obter o resultado desejado com duas ou três sessões. Porém, se for uma mudança de características de personalidade, uma antiga tendência de sentimentos e atitudes, a pessoa vai receber uma grande ajuda com a Regressão, mas terá de fazer a sua parte.

### **Qual a sensação de reviver uma vida passada?**

Cada um regride a seu modo. Uma pessoa mais emotiva, mais dramática, pode realizar uma Regressão vivenciando-a mais intensamente. Já uma pessoa mais racional relata os fatos mais friamente. Algumas pessoas falam em “eu”, outras falam em “ele” ou “ela”. Nesses casos, nós procuramos, num certo momento, fazer com que a pessoa sinta que é ela mesma que está na situação. A sensação vai depender da vida que foi acessada, se foi agradável, desagradável, se aconteceu alguma tragédia, uma perda afetiva com repercussão emocional importante, um trauma físico ou psicológico muito intenso, como era a nossa personalidade naquela vida acessada, o que fazíamos, enfim, cada pessoa regride a seu modo e sente, durante a rememoração, o que está acessando como algo presente e não passado. Dentro do nosso Inconsciente tudo é presente, por isso que os traumas de vidas passadas nos afetam tanto hoje em dia, a ponto de originar fobias, pânico, depressões severas, dores físicas crônicas, etc., de difícil tratamento com os métodos tradicionais médicos e psicológicos e, muitas vezes, facilmente solucionados com alguns desligamentos dessas situações passadas.

## **Qual a diferença entre Regressão de Memória, Terapia de Vidas Passadas e Psicoterapia Reencarnacionista?**

Regressão de Memória significa “voltar no tempo” e lembrar situações do passado nesta vida, seja do ano passado, da adolescência, da infância, do nascimento ou do período intrauterino, ou de outras vidas terrenas. Essas situações podem ser conscientes ou inconscientes, e isso pode ser feito espontaneamente, durante o sono, através da prática da meditação, em estados de expansão da Consciência ou durante uma terapia. A Terapia de Vidas Passadas, que não é uma terapia das vidas passadas, e sim da nossa vida eterna focada no hoje, é, como o nome indica, uma Terapia que utiliza a Regressão de Memória para acessar e desligar uma pessoa de fatos do seu passado, nos quais ela ainda está sintonizada, sentindo o que sentia lá, sem entender por que sente medo de lugares fechados, por que tem, desde criança, uma tristeza dentro de si, por que se sente sozinha mesmo quando está acompanhada, por que tem pavor de raios e relâmpagos, de barulhos fortes, por que tem asma desde nenê, por que sente dores físicas sem uma explicação médica para isso, etc., e para ajudar as pessoas a perceberem seu padrão comportamental secular ou milenar, ainda hoje vigente. A Psicoterapia Reencarnacionista, como o nome indica, é uma psicoterapia baseada na Reencarnação, com a duração de alguns meses de tratamento, conversas de uma hora sobre a vida atual, semanais, a cada dez dias ou quinzenais, ajudando as pessoas a fazerem uma releitura de sua infância sob a ótica reencarnacionista, entenderem os gatilhos e as armadilhas da vida terrena, sendo a Regressão, com duas horas de duração, uma das ferramentas principais para ajudá-las a se desligarem de situações do passado e poderem encontrar a sua Personalidade Congênita, saberem para o que vêm reencarnando há séculos e para o que reencarnaram desta vez, ou seja, qual a sua proposta de Reforma Íntima. Além disso, a Psicoterapia Reencarnacionista, por sempre oportunizar a recordação da estadia nos períodos intervidas, após cada vida passada acessada, traz a lembrança dos arrependimentos

e das frustrações quanto àquelas vidas passadas, as lições e os ensinamentos lá recebidos, os encontros com Seres Espirituais, os estudos realizados, as metas propostas para a nova descida, etc.

### **Qual a idade mínima para o tratamento?**

As regressões são feitas em adultos, em adolescentes e em crianças. A finalidade é a mesma: promover o afloramento, o esvaziamento e o desligamento de situações traumáticas do passado, para melhorar ou curar sintomas focais (fobia, pânico, depressão, dores físicas crônicas, etc.), sintomas psicológicos (mágoas e rejeição intensas, timidez, solidão, etc.), o uso de drogas lícitas ou ilícitas, as tendências de rebeldia ou delinquência, etc., e o encontro do seu padrão comportamental. Em crianças, a regressão é utilizada para a melhoria ou cura das fobias, do pânico, depressões sem motivo aparente ou desproporcional a uma situação conflitante, timidez intensa, uma forte tendência de magoar-se, de sentir-se rejeitada, dificuldade na fala ou na locomoção (sem uma causa física identificável), pesadelos em que acorda gritando, com muito medo, às vezes falando em uma língua estranha, etc. Se a criança é muito pequena, as regressões podem ser feitas a distância, sem sua presença, em sua mãe, em outro familiar ou em uma pessoa que se disponha a fazer esse trabalho.

### **A Regressão pode nos proporcionar uma revisão profunda no nosso modo de ser e de agir?**

Uma pessoa, acessando algumas de suas encarnações passadas, geralmente começa a enxergar essa vida como ela é realmente: mais uma passagem do nosso Espírito pela Terra, em busca de evolução espiritual, de volta à Purificação. Vendo em outras épocas atitudes e procedimentos que não deram um bom resultado, isso faz com que, hoje, se estão novamente fazendo a mesma coisa, revisem essa postura e queiram mudar. É frequente uma pessoa alcoolista descobrir que já

bebia em vidas passadas, e essa constatação, aliada ao desligamento daquele passado, pode ajudar muito a conseguir libertar-se dessa drogadição lícita. O mesmo para quem pensa muito em suicídio, geralmente suicidou-se em outras vidas e muito frequentemente foi para o Umbral, e ver isso e sentir como é a vida naquele lugar, recordar o seu resgate, a sua chegada envergonhada ao Mundo Espiritual, pode fazer com que desista dessa sua tendência e comece a encarar as dificuldades da vida terrena como uma oportunidade de crescimento e evolução. Pessoas que ficam tristes, que se magoam facilmente, que se sentem sempre rejeitadas, já eram assim em vidas passadas, e, revendo isso, entendem que esses sentimentos não se originaram nessa infância, e isso, além de lhes revelar a sua proposta de Reforma Íntima (que é mudar essa maneira de lidar com os fatos da vida), ajuda a inocentar os supostos “vilões” (geralmente pai e mãe ou circunstâncias da infância atual) que acreditavam serem os causadores desses sentimentos, entendendo que foram apenas os gatilhos solicitados e afloradores deles. Um dos grandes benefícios da Regressão, se o terapeuta aproveita a oportunidade para ajudar as pessoas a encontrarem a sua Personalidade Congênita, é mudar, às vezes completamente, o modo de ser e agir nesta vida atual.

### **Qual é a porcentagem de cura?**

Se estamos falando em curar fobia, pânico e depressão com a Terapia de Regressão, a porcentagem é muito grande, com os sintomas melhorando muito ou curando em uma grande porcentagem das pessoas. Também se pode melhorar muito ou curar uma timidez extrema, uma grande sensação de solidão, de abandono, uma tristeza sem causa evidente, um transtorno obsessivo-compulsivo, uma depressão severa, ideias e crenças estranhas, posturas e atitudes difíceis de entender. Isso é a cura de um sintoma focal, de uma característica de personalidade, de um medo, de uma dificuldade. Mas o que é cura? A verdadeira cura é a Purificação, que quer dizer: Puro fica São. Então, nem a Regressão e nenhuma Medicina ou Terapia pode

curar alguém, pois ninguém alcança a Pureza fazendo terapia, apenas com o aprimoramento moral, encarnação após encarnação, durante algumas centenas ou milhares de anos. Nós todos somos seres com algumas centenas de milhares de anos e ainda ficaremos por aqui mais dezenas ou centenas de milhares de anos, então, tempo não falta, o que podemos fazer é usarmos a nossa inteligência, passando-a do campo intelectual para o campo espiritual, ou seja, da mente para o coração, e assim abreviarmos essa nossa estadia neste planeta, essa viagem de estudos pelo Inferior.

### **Quantas vidas passadas podemos acessar numa sessão de regressão?**

O ideal é a pessoa acessar uma, duas ou três encarnações em uma sessão de Regressão. Algumas vezes, recebemos a informação de uma pessoa que realizou Regressão e que acessou dez ou doze vidas passadas em cada sessão. Regressão não é turismo por vidas passadas. Qual o benefício de uma pessoa acessar tantas vidas e ver pedaços de cada uma, não se desligar de nenhuma, não ver como era a sua personalidade lá e o seu comportamento nelas? O terapeuta de Regressão deve ter uma diretriz, saber exatamente qual o objetivo para o qual vai realizar a Regressão numa pessoa. Se for para encontrar a causa da fobia, do pânico, da depressão severa, de uma dor sem solução com os tratamentos efetuados, então deve atentar para que a pessoa, após recordar o fato causal, esteja se sentindo muito bem antes de encerrar a sessão. Se for para saber como ela era em suas vidas passadas, para encontrar a sua Personalidade Congênita, então deve acessar vidas inteiras. Já ouvi relatos de regressões feitas, assim: “Eu vi uma vida em que era uma bailarina, depois outra em que era uma freira, aí vi uma em que era um marinheiro, vi outra em que era um menino abandonado, aí, em seguida, uma que eu era um padre...”. Sabe o que é isso? Nada. Não cura nada, não resolve nada, não esclarece nada, não traz nenhum benefício.

## **Na Regressão, até que período de tempo podemos regredir? Está sob nosso controle ou não?**

Pode estar sob o controle do terapeuta ou do Mundo Espiritual. Depende do método com o qual cada um trabalha. Eu já ouvi relatos do tempo das cavernas. Também já ouvi uma pessoa relatar que sobrevoava um campo, descia, pegava um bichinho com a boca, subia, depois descia de novo, pegava outro, descia... Isso não é um Espírito humano, seria uma ave? Ouvi relatos de vindas de outros planetas, de dentro da Terra. Para mim, tudo pode ser verdade, ou nem tudo, ou nada. Como saber verdadeiramente? Os cientistas nos dizem que existem bilhões de galáxias com bilhões de estrelas em cada uma, o que dá um número enorme de zeros, e aí dentro dessa imensidão está o nosso planeta, um dos menores conhecidos, e nele, pequeninhos, quase minúsculos, estamos nós, com 1 metro e 70 centímetros de altura. E querendo entender as coisas...

### **Como funciona a Terapia de Regressão?**

Cada Escola trabalha de maneira diferente, mas basicamente a Terapia de Regressão funciona da seguinte maneira:

1. A utilização de hipnose em maior ou menor grau, ou através de um relaxamento profundo, ou toque em pontos estratégicos e outros modos de indução para o acesso ao passado.

2. A finalidade é a rememoração de fatos escondidos no Inconsciente da pessoa, dessa vida atual ou de vidas passadas, a fim de exteriorizá-los, liberando aquele material, com a consequente melhora, ou cura, dos sintomas que essas ressonâncias traziam para o presente.

### **Como é feito o desligamento do trauma?**

Alguns terapeutas promovem o desligamento do fato acessado após o final da situação traumática, outros levam a recordação

até o momento da morte naquela encarnação. Algumas Escolas, como a nossa, incentivam a rememoração até a chegada da pessoa, naquela ocasião, ao Plano Astral (período intervistas) até ela estar se sentindo muito bem e até que todas as ressonâncias daquela vida terrena que terminou tenham desaparecido. O Método clássico de Regressão trabalha com o esvaziamento das emoções acessadas ao final da situação traumática recordada. Alguns terapeutas utilizam nesse momento técnicas de PNL (Programação Neurolinguística), Reprogramação, Mentalização Positiva, Imaginação Ativa, Repetição, Catarse, entre outras. Todos os terapeutas de Regressão alcançam resultados bons, muito bons ou ótimos em seu trabalho, independentemente da técnica que utilizam.

**Uma pessoa pode acionar algum padrão de outra experiência de vida e acabar incorporando esse padrão para a vivência atual, ficando com características que antes não apresentava ou que eram menos acentuadas?**

Nunca vi ninguém incorporar um padrão de outra vida, porque nós somos muito parecidos com nós mesmos há centenas, quando não milhares de anos, e o padrão que alguém acessa em encarnações passadas é o mesmo que apresenta atualmente, e aí é que ela encontra a sua proposta de Reforma Íntima. Pode acontecer de alguém desligar-se de uma vida passada, porém continuar mantendo uma sintonia com outra, aí melhora depois da sessão, mas dali a alguns dias piora. Fazendo outra sessão, desligando-se daquela à qual continuava sintonizada, melhora novamente. Veja bem: ela não sintonizou com outra vida porque fez uma sessão, e sim ela estava sintonizada em várias vidas passadas e, após se desconectar de uma, ela passa a sentir as vidas registradas mais no fundo de seu Inconsciente. É como ir descascando, descascando... Por isso é conveniente realizar três ou quatro sessões de regressão, quanto mais a pessoa desliga do passado, mais vai sentindo alívio, e melhor vai se conhecendo.

### **Alguém pode ficar lá no passado?**

Isso deve ser dito assim: “Alguém pode ficar sintonizado lá no passado?”. A resposta é “Sim!”. Uma vez atendi um rapaz que me contou que fez uma regressão com uma terapeuta e, quando ele estava recordando uma situação extremamente tensa de uma guerra, ela tocou em seu ombro e lhe disse que o tempo da sessão estava esgotado e que continuariam na próxima sessão... Ele saiu muito mal do consultório, sintonizado naquela guerra, chegou em casa em pânico, e a sua família, vendo que ele não melhorava, levou-o a um Pronto Socorro Psiquiátrico, ele foi internado e desde lá passou a sofrer mais ainda de Pânico, tomando medicamentos psicotrópicos para isso. Enquanto ele me falava, às vezes fechava os olhos e me dizia que ainda via a guerra, os soldados, os cavalos... Após muita insistência minha, ele deitou e continuou aquela regressão. Em poucos minutos, recordou a sua morte lá, o seu desencarne, a sua subida para o Mundo Espiritual, recordou que foi encaminhado para um hospital, continuou recordando que foi melhorando, até ficar muito bem, até tudo ter passado. Aí fui encerrando esse restinho de regressão, que não durou mais do que quinze minutos, e ele voltou calmo, tranquilo, livre do Pânico com que ficou pela irresponsabilidade e falta de conhecimento daquela terapeuta. Então, quando alguém pergunta se com a Regressão, pode ficar lá, a resposta é “Sim!”. Mas se fizer o procedimento com um terapeuta capacitado, que trabalhe com o esvaziamento das emoções da situação traumática acessada, com o desligamento bem feito, e sair da sessão sentindo-se muito bem, não existe essa possibilidade. Existe uma regra: onde termina a regressão, fica a sintonia.

**Como é feito esse acesso às vidas passadas? É por meio da hipnose? Alguns terapeutas hipnólogos afirmam que existem algumas pessoas que não são capazes de serem hipnotizadas.**

Realmente, existem pessoas que não são capazes de regredir com os terapeutas que utilizam a hipnose, outros com os que utilizam



Meditação. Algumas vezes, o fato de uma pessoa não acessar situações do seu passado, durante uma sessão de Regressão, deve-se à influência de Espíritos interessados em obstaculizar essa possibilidade de resolver algum problema, doenças ou sintomas que afetam aquela pessoa. Outras causas de dificuldade em regredir é o que ocorre com pessoas muito mentais, que não conseguem diminuir a intensidade do seu processo intelectual. Também pessoas autoritárias, mais acostumadas a liderar, não sabem se entregar, não se permitem ser dirigidas e comandadas pelo terapeuta ou pelos Mentores. Podemos acrescentar aqui também as pessoas desconfiadas. As pessoas que têm conflitos com seu pai ou sua mãe podem ter dificuldades para se entregar a um terapeuta homem ou a uma terapeuta mulher. Ou então pode acontecer de ainda não ser a hora de alguém receber esse benefício por falta de merecimento.

**Alguns terapeutas de regressão afirmam que, apenas se for necessário à pessoa, ela acessa conteúdos de vidas passadas. Se não for, ela apenas regride até o útero materno ou a algum período da infância importante para a cura?**

Muitos terapeutas de regressão realizam essa técnica apenas quando a pessoa apresenta uma necessidade, quando apresenta um transtorno fóbico, pânico, depressão severa, dores físicas crônicas, etc. Para a Psicoterapia Reencarnacionista, que é a Terapia da Reforma Íntima, a Regressão faz parte do tratamento por funcionar como o Telão do Mundo Espiritual (período intervistas), e todas as pessoas em tratamento realizam algumas sessões de “Telão”. Quando eu comecei a trabalhar com a Terapia de Regressão, por muitos anos, eu só oportunizava Regressão em pessoas necessitadas dela, porém, quando começou a se estruturar a Psicoterapia Reencarnacionista, a necessidade de Regressão passou a ser universal, ou seja, todas as pessoas em tratamento precisam de Regressão, quer seja por uma necessidade terapêutica imediata, quer seja pela necessidade consciencial.

## **A Terapia de Vidas Passadas também possibilita o acesso a conteúdos da vida atual?**

Muitas pessoas nas regressões acessam a sua infância atual, a vida intrauterina e o seu nascimento, quando necessitam desse acesso, para esvaziar sentimentos e emoções lá represados dentro do seu Inconsciente, mas, mais comumente, as pessoas acessam outras encarnações. Evidentemente, se o terapeuta de regressão não acredita ou não lida com a Reencarnação, talvez os seus pacientes não acessem vidas passadas ou, se o fizerem, isso será interpretado como acesso a memórias de antepassados, simbolismos, etc. Mas fica difícil explicar um antepassado negro em uma pessoa de origem alemã, um antepassado francês em uma pessoa negra ou, como recordo, uma regressão em uma pessoa negra que acessou uma situação do passado em que afirmava ser um oficial norte-americano branquíssimo e em outra era um maquinista de trem irlandês ruivo. As regressões podem ensinar algumas pessoas a não serem racistas.

## **As pessoas regridem a vidas passadas pela hipnose?**

Muitas vezes, durante uma sessão de massoterapia, de relaxamento, de Reiki, algumas pessoas regridem a situações traumáticas do seu passado, e, frequentemente, o terapeuta nem percebe ou não sabe o que fazer. É simples, basta pedir para a pessoa que está regredindo contar o que está acontecendo e incentivá-la a rememorar a situação até o final, isto é, até estar se sentindo bem e todas as sensações terem passado. Muitos transtornos podem ser resolvidos assim (enxaquecas, dores nas costas, fibromialgia, artrites, asma, enxaquecas desde a infância, se vierem de vidas passadas). No exercício profissional da Terapia de Regressão, cada terapeuta utiliza uma técnica diferente, uns promovem uma hipnose profunda, outros uma hipnose mais superficial, outros ainda utilizam apenas o relaxamento do corpo físico, outros fazem a indução tocando em certos pontos do corpo da pessoa, outros utilizam o tambor, enfim,

são muitas as maneiras de induzir uma pessoa a permitir aflorar o conteúdo do seu Inconsciente.

### **Como acontece a aceitação e superação dos problemas?**

Ela acontece porque a pessoa percebe que estava sintonizada em situações traumáticas de vidas passadas, e sua família também fica informada disso. A superação da dificuldade ocorre pelo desligamento do fato, após a recordação, o que proporciona uma melhora ou cura muitas vezes instantânea. Quando a pessoa não obtém essa grande melhora ou cura, deve realizar mais duas ou três sessões de Regressão, porque deve estar sintonizada em mais situações semelhantes. A melhora não ocorre apenas por saber de onde vem o sintoma e, sim, pela exoneração daquele material de dentro do seu Inconsciente. Algumas pessoas rotuladas de esquizofrênicas, paranoides, bipolares, e assim vistas pelos seus familiares e conhecidos, encontraram vidas passadas onde estavam sintonizadas e onde ainda estavam, dentro do seu Inconsciente. Pelo desligamento de lá, e pelo entendimento daquelas atitudes, dos pensamentos e posturas inexplicáveis, a sua melhora foi muito grande. Mas também é conveniente, nesses casos, uma consulta e provável tratamento em Centro Espírita.

### **Existe alguma técnica para que uma pessoa possa se autorregredir?**

Eu não recomendo isso. Uma pessoa regredindo sozinha, em sua casa, em algum local não protegido, não preparado para essa finalidade, pode fazê-la ficar à mercê de Espíritos obsessores ou zombeteiros, que podem estar no ambiente, e ela fazer uma viagem nada agradável ou fantasiosa. E também, dificilmente uma pessoa que acesse uma situação traumática do seu passado, num momento crucial de dor ou sofrimento físico ou emocional, consegue se manter regredida, pois, por um mecanismo natural de defesa, volta para cá

e, com isso, pode até reforçar uma sintonia com um fato traumático do seu passado, ou seja, piorar as coisas. Por exemplo, uma mulher com dificuldade de entrega na relação sexual, com dificuldade de atingir o orgasmo, pode, numa Regressão, encontrar um momento de abuso sexual sofrido no passado. Se ela estiver realizando esse processo com um profissional experiente, que lhe passe segurança e confiança, poderá recordar o fato até o final para que se desligue dele, mas, e se estiver sozinha? Provavelmente, pelo medo que está sentindo lá, voltará para o momento presente e não só não se desligará da situação, como pode até ficar ainda mais traumatizada. Alguém que sofre de asma ou gagueira, e encontra um enforcamento? Conseguirá se manter até o final lá, recordando, ou voltará para cá, instintivamente, e aí poderá até piorar sua dificuldade respiratória? Uma fobia de lugar fechado, encontrando uma cela fechada onde ficou até morrer? Uma fobia de lugares abertos, com muitas pessoas, encontrando uma guerra, um ataque inimigo?

Terapia de Regressão é um procedimento sério e deve ser encarado assim. Não recomento cd's para regressão, para fazer esse procedimento sozinho em casa, pelo risco que isso representa.