



# *Godišnjak Bahovih praktičara*

## Generacija 2015-2017.

Psihološko savetovališče Jazz  
Škola za bahove praktičare





# Godišnjak bahovih praktičara

Generacija 2015-2017.

**Psihološko savetovališče Jazz  
Škola za obuku bahovih praktičara, 2017.**

[www.jazzord.com](http://www.jazzord.com)



# Sadržaj

UVOD .....	5
KONTAKTI PRAKTIČARA .....	8
LIČNA ISKUSTVA POLAZNIKA OBUKE SA KONCEPTOM DR BAHA I NJEGOVIH CVETNIM ESENCIJAMA .....	13
STRUKTURA OBUKE I DOPRINOS GRUPE .....	73
PRIKAZI IZ PRAKSE .....	115





## Uvod

Psihološko savetovalište Jazz u sklopu svoje delatnosti organizuje i Školu za obuku Bahovih praktičara.

Ovo je četvrti u nizu Godišnjaka koje savetovalište objavljuje. Godišnjak prezentuje delove završnih radova polaznika Škole. U ovom broju predstavljeni su radovi onih polaznika koji su obuku završili u maju 2016. godine.

Svi tekstovi koji su odraz ličnog iskustva polaznika sa konceptom dr Baha i iskustva sa grupom kojoj su pripadali tokom obuke su izvor informacija iz kojih se može lako videti na koji način, koliko radikalno i kojim tempom se možemo menjati.

U Godišnjaku su takođe predstavljeni njihovi skraćeni prikazi iz prakse sa stvarnim klijentima. Kao što je iz tih radova vidljivo, klijenti su i žene i muškarci, i odrasli, tinejdžeri i deca. Videćete rešenja za vidljive emotivne probleme klijenata kao i rešenja za emotivne probleme koji su skriveni, maskirani, ili telesnim simptomima ili poremećenim navikama.

Napomena: svi podaci prikupljeni intervjuima sa stvarnim klijentima, a prikazani u ovom Godišnjaku, objavljuju se uz saglasnost tih klijenata. Svi tekstovi koji predstavljaju prikaze ličnih iskustava polaznika Škole, objavljuju se uz njihov pristanak.

Generaciju, koja je u maju 2017. uspešno završila obuku, predstavljaju (navedeno po azbučnom redu) sledeći bahovi praktičari:

**Ana Pejović Matijević**

ana.pejovicmatijevic@gmail.com  
063/348916

**Ana Zec Ratković**

011/2186 598  
igorratkovic73@gmail.com

**Anja Milošević**

anja.milo91@gmail.com  
063 374250

**Biljana Radojević**

063/83 71 967  
biljanaradojevic12@gmail.com

**Bojana Bogdanić**

060/4 247 340  
bogdanic.bb@gmail.com

**Branislava Berić**

biba.beric@gmail.com  
064/2346900

**Vesna Tričković**

herba.vesna@gmail.com  
065 344 00 85

**Vidosava Starović**

vida.starovic@gmail.com  
064 64 22 575

**Danijela Andrić**

lelalelic@hotmail.com  
064/636 19 06

**Dragana Milovanović**

063/ 3365 11  
draganadekom@gmail.com

**Dragica Slankamenac**

svetlecara@gmail.com  
062 897 66 08

**Iva Nastić**

063 66 99 41  
iva.nastic75@gmail.com

**Ivana Ana Milosavljević**

065/2030013  
a.milosavljevic16@gmail.com

**Jasmina Đorđević**

jasminadjordjevic42@gmail.com  
064/2346943

**Jasmina Kipić**

stasica20@hotmail.com  
064/344 266 9

**Jasmina Kosanović**

mina.kosanovic@gmail.com  
063 30 93 93



**Jelena Simić**

simic\_jeca@yahoo.com  
064/650 1 065

**Jelena Žugić**

jelenaugi@gmail.com  
063/7709955

**Hanka Kujović**

063/123 03 13  
hankakujovic@yahoo.com

**Marija Krsmanović**

060/320 0407  
marijakrsmanovic06@gmail.com

**Marija Vasić Mijatović**

060/ 57 11 555  
marijamamarama@yahoo.com

**Marijana Filipov**

marijana.stankovic67@gmail.com  
064 155 9003

**Milica Stojiljković**

milica.stojiljkovic1982@gmail.com  
064/1900725

**Nadja Janković**

nadjavojnic@yahoo.com  
063/881 66 24

**Olga Lazić**

olala713@gmail.com  
063/238235

**Rada Borovčanin Todorović**

060/612 12 36  
radaborovcanin@gmail.com

**Radomir Milošević**

rade4thjuly@yahoo.com  
064 129 88 91

**Sanja Čvorkov**

sanjacvorkov@gmail.com  
069 2001363

**Sladjana Jana Zivadinović**

jana.zivadinovic@gmail.com

**Sonja Miljanović**

069/3693602  
miljanovicsonja@gmail.com

**Svetlana Popov**

svetlanapopov3@gmail.com  
065/ 833 11 55

**Svetlana Šoškić**

svetlanasoskic@gmail.com  
064/11 765 88











Lična iskustva  
polaznika obuke sa  
konceptom dr Baha  
i njegovim cvetnim  
esencijama







## Uvod

Ovo su delovi završnih radova polaznika. Svaki njihov Esej u originalu ima 3-5 strana. Iz praktičnih razloga predstavljamo samo delove njihovih eseja sa ciljem da i delovima teksta predstavimo na koji način upoznajemo sebe tokom obuke i šta postizemo korištenjem bahovih esencija.



## Ove rečenice su kod mene izazvale pravi “A-ha” efekat!

Kao sve bitne stvari u životu i susret sa Bahovim kapima je delovao kao slučajnost. Naravno, to nije bilo nimalo slučajno, već sam itekako trebala da budem tu, na pravom mestu u pravo vreme, gde sam u toku razgovora o homeopatiji, iz jedne usputne rečenice, saznala da postoje i “neke” Bahove kapi. U tom momentu nisam bila svesna da sam negde memorisala taj pojam i da će se tek nakon nekoliko meseci probuditi radoznalost, želja da saznam nešto više o Bahovim cvetnim esencijama.

Objašnjenje nastanka “začaranog kruga” mi se odmah učinilo savršeno logičnim: Čovek je u sukobu sa sobom i u sudaru sa okruženjem, što za posledicu ima emotivnu i mentalnu neravnotežu. Emotivna i mentalna neravnoteža stvaraju uslove za sklonost ka bolesti, a zatim i nastanak bolesti, što opet, povratno, negativno deluje na mentalnu i emotivnu neravnotežu.

U tim početnim koracima, između ostalog, sam saznala da postoji preparat Rescue remedy, preparat prve pomoći, bas onakav kakav je meni potreban kao podrška kod suprostavljanja strahu od letenja avionom, strahu koji se javlja kada se odlepim od zemlje, kada se nadjem u vazduhu, u situaciji koja je za mene užasno neprijatna, neprirodna. Prvom prilikom sam u inostranstvu kupila Rescue remedy i koristila ga dok sam letela nazad za Beograd. Na moje ogromno iznenađenje, u toku tog leta sam bila u stanju da smirim misli, da razmišljam o tome šta je u stvari uzrok turbulencija (koje izazivaju strah kod mene) i da analiziram situaciju. Ne mogu da kazem da sam pri primeni preparata Rescue Remedy u toku leta bila potpuno relaksirana, svakako bi mi više prija-

lo da sam u tom momentu bila na zemlji, međutim, osećanje nije bilo ni blizu onom strahu koji izaziva osećaj bespomoćnosti, drhtavicu i bol u grudima. Osećala sam se pribrano. Posle tog iskustva je usledila definitivna odluka da se posvetim izučavanju Metode doktora Edvarda Baha.

“Sve svoje poslove i probleme sami rešavaju”, “Samostalna i dovoljna sama sebi”, “Nemoj da mi uzimaš, daću ti ja sam”, “Živi i pusti druge da žive”. Ove rečenice su kod mene izazvale pravi “A-ha” efekat! Sve su ovo citati u kojima se apsolutno pronalazim! Svi su apsolutno moji! Water Violet, moja esencija. Rekla bih da imam sreće jer članovi moje porodice i najbliži prijatelji, po svojoj prirodi, ne “ugrožavaju” moju privatnost. Postoji jaka veza sa najbližima, odnosi su izuzetno iskreni, kvalitetni ali bez insistiranja na preteranoj bliskosti. Svako je slobodan da živi svoj život! Srećom! To je okruženje koje meni prija!

Cvetna esencija Impatiens je bila ogromno iznenađenje za mene. Da mi je neko pre godinu dana opisao karakteristike osobe Impatiens, bez razmišljanja bih rekla da nikada nisam imala, nemam, niti ću ikada imati potrebu za tim preparatom. Moj doživljaj i doživljaj najbližih je da sam po prirodi strpljiva i staložena osoba. I eto etikete - to je tako i ne može biti drugačije. Medjutim, ipak se ispostavilo da je tempo života učinio da moja staloženost i strpljenje nisu uvek pod kontrolom. Bilo je potrebno nekoliko meseci da shvatim da je moja neobjašnjiva jutarnja napetost u stvari aspekt Impatiensa. Mesecima sam ujutru imala isti neprijatan osećaj. Probudim se odmorna, osećam se lepo kada ustanem, a onda, posle nekog vremena, me obuzme neki

neprijatan osećaj. Nisam mogla da ustanovim uzrok, napetost je bila neobjašnjiva, danima sam pokušavala da shvatim o čemu se radi? U jednom momentu sam zaključila da je u pitanju anksioznost. Neka čudna uznemirenost koju ne mogu sebi da objasnim. Uzimala sam cvetnu esenciju Aspen, ali je stanje ostalo nepromenjeno. Taj neprijatan osećaj ujutru se nastavio, a ja i dalje nisam imala objašnjenje... Dok, jednog jutra, ni sama ne znam kako i zašto, obratila sam pažnju na svoje pokrete koji su pokušavali da prestignu jedan drugog. Shvatila sam da je moj trenutni doživljaj da sve moram da uradim u tom, istom momentu. Kao da za jedan minut moram da se spremim i da krenem na posao. Ustajem na vreme, imam vremena taman koliko treba, a ja od prvog momenta imam doživljaj da kasnim, pokušavam da ubrzam sve aktivnosti i to stvara tenziju, uznemirenost. To je definitivno bilo to!

Sličan slučaj kao sa Impatiensom, nisam znala da je i Pine tu. Godinama sam preuzimala na sebe odgovornost za tuđe postupke i to je za mene bilo normalno. Uvek sam polazila od toga da slabijima treba pomoći. Naravno, to i dalje mislim ali sam uz Pine otkrila da mogu da postavim granice, odnosno, da očekujem od drugih da budu odgovorni za ono što rade. Pošto dobijem potvrdu, povratnu informaciju da je moja podrška bila dovoljna, sada je moj stav da će osoba kojoj sam pružila podršku u buduću biti odgovorna za posao koji obavlja. Shvatila sam da moji postupci, dobrovoljno pružanje odgovornosti, ne daju dobre rezultate. Naprotiv, preuzimanje odgovornosti, "pokrivanje" njihovih loših rezultata, sa jedne strane, meni stvara opterećenje, a sa druge strane, osoba kojoj sam ja nadređena se uživi u ulogu "žrtve" i postaje normalno da se od nje ne očekuju rezultati.

## Ovako su se stari Grci osećali nakon što je Pandora otvorila kutiju

Moj prvi susret sa Bahovim kapima dogodio se pre sedam, osam godina kada je moja mama otkrila Rescue Remedy tokom jednog porodičnog puta. Tada nisam obraćala puno pažnje, niti se udubljavala u to šta mi to mama daje kad se uznemirim zbog škole, svadje sa drugaricama ili pred takmičanje iz karatea.

Prošle su godine pre nego što sam se zaista zainteresovala za tu jarko žutu bočicu i njen sadržaj, a to se desilo pre četiri godine nakon što sam doživela prvi napad panike. U životu sam imala samo dva napada panike, koji nisu bili previše intenzivni, ali period između je bio taj koji mi

je pravio problem. Drugim rečima, kao i većina ljudi koji oseti taj strah, ono što me je plašilo je da će se vratiti i uhvatiti me nespremnu. Konstantno sam bila uznemirena i tada mi je RR zaista bio najbolji drug.

Ubrzo sam pozelela da znam više o Bahovim kapima, ali još uvek nisam bila spremna. Kao student druge godi psihologije i edukant prve godine transakcione analize, u tom momentu bila sam sklona preteranom analiziranju i faktički sam samoj sebi umnogome odmagala. Istina je da sam oduvek bila, jesam i biću sklona racionalizaciji i anaiziranju, ali u tom periodu ta moja

tendencija dovela je do velike zbrke u mojoj glavi. U tom periodu došlo je do kulminacije raznih iskustava - odlazak u inostranstvo, opstajanje i samostalnost te dve godine, zatim dekina smrt, mamina promena usled toga, povratak iz inostranstva, polazak na fakultet, sklapanje novih prijateljstava, udaljavanje od starih prijatelja, itd. Da smo tad bilo mama bilo ja znale za sve esencije, sigurno sam da bih sebi napravila kombinaciju Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Walnut i Red Chestnut- svakako je bilo potrebe i za drugim esencijama, ali sećanja me vraćaju na ova osećanja kao osnovna. Elem, tada mi je, na neki čudan način i RR bio dovoljan, hoću reći, bilo mi je dovoljno da ugasim požar, nisam želela, niti sam bila spremna za više od toga.

Godinu dana nakon toga već sam se osećala znatno bolje, kada je mama iz svojih razloga odlučila da upiše školu za Bahove praktičare. Sećam se da sam često u prolazu čitala o esencijama i ubrzo sam počela da pričam sa mamom o tome i da joj pomažem da neke stvari sagledava iz drugog ugla, kroz prizmu psihologije, mada smo obe bile svesne da to nije potrebno.



Ni dugo nakon što sam sama započela obuku za bahovog praktičara tako nešto nisam mogla da pretpostavim. Ipak, vremenom, shvatila sam da je moja ličnost zapravo savršeno opisana Vine osobom, ali se do skora nije našla u disbalansu. Nakon što je površinski Beech sloj skinut, došla sam u kontakt sa sopstvenim negativnim Vine stanjem i osetila se kao što samo mogu da pret-

postavim da su se stari Grci osećali nakon što je Pandora otvorila famoznu kutiju. Time je prestala moja spontana vladavina a započela tiranija nad bližnjima, pogotovo u odnosu sa suprugom. Srećom, uzimanjem ove esencije vratila sam se ja, prava ja, koja lako i "bez po muke" predvodim i snalazim se u svetu i u svom životu.

Kada je u Julu 2015 na svet došla moja predivna devojčica, Oliva je bila moj saputnik, a Walnut je i ćerki i meni, a i ostalim ukućanima, s obzirom da smo tada živeli svi pod istim krovom, doneo "lakoću" i svojevrsan mir.

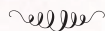
Walnut definitivno ima od mene duboki naklon, jer koliko god da vrednijem svoje sposobnosti - trudnoća, udaja, diplomiranje, porodjaj, pelene, dojenje, svadba, staž, bahove kapi, transakciona analiza, socijalni život, itd - defakto ne bi prošli toliko bezbolno bez ove esencije.

Jako mnogo i jako dugo razmišljala sam o tome kako bi sva ova dešavanja i uopšte moj život i život moje porodice izgledao da se nisam upoznala sa Bahovim cvetnim esencijama. Mislim da sam uspela da zaključim da bih, uzimajući u obzir razne tehnike kojima raspolazem, svakako sa svime nekako izašla na kraj. Ipak, jednostavnost i čistota ovog metoda je nešto zbog čega sam najsrećnija što sam se u ovako ranom dobu i na samom početku profesionalnog razvoja sa njim susrela. Zaista smatram da uz Bahove kapi mogu da rastem, razvijam se i ostvarim tri najbitnija lična cilja, odnosno da budem najbolja moguća majka svom detetu, da radim ono što volim i da postanem najbolja verzija sebe.

## Kako se Cerato obukao u Willow ?

Da li sam bila sumnjičava? Da, jesam! Čula sam već da voda prenosi informaciju, ali me je ipak mučilo pitanje: »Da li ovo zaista deluje?» Morala sam prvo da ispitam na sebi.

A onda, gle čuda, dobili smo da koristimo Rescue Remedy baš kad sam bila u periodu iseljenja iz jednog stana i vremenski ograničena za pronalazak drugog, uz svu nervozu koja uz to ide. I bum, prosvetljenje, odgovor je bio tu: »Ovo zaista radi i to gotovo odmah, stvarno je super!» Osećaj je bio neverovatan, nije bajka, moje oduševljenje ovim preparatom, koji me je pronašao u pravom trenutku, nisam ni mogla ni želela da sakrijem. Moje misli su se razbistrile, nisam gubila razum zbog stvari koje nisu išle po planu (a bilo ih je, i to prilično), imala sam osećaj da sam dosta efikasnija, ali to nije bio samo osećaj jer sam do tada sve radila mehanički sa puno nerviranja i bez mnogo racionalnog razmišljanja, pošto sam bila u škripcu sa vremenom. Uz Rescue sam se osećala dobro u svojoj koži, sigurna da ću u vremenu kojim raspolažem stići da obavim sve što treba. Jednostavno, jedna veoma stresna situacija odjednom to više nije bila, a ja sam smireno, svesno i efikasno rešavala jedan po jedan problem i sve uspešno prevazišla. Zato, još jednom, veliku zahvalnost dugujem ovom preparatu i ništa više ne može da me pokoleba da su ovo veoma moćne kapljice!



Kako se Cerato obukao u Willow? Nedavno sam osvestila svoju Cerato crtu koja me prati gotovo ceo život. A gde žena da osvesti svoju neod-

lučnost, nego u prodavnici obuće. Gledajući po rafovima i isprobavajući obuće, razmišljala sam se između tri para cipela i relativno brzo se odlučila koje su mi najlepše, i tek onda nastaje problem. Na moju nesreću prodavačica je bila predusretljiva, ali ni malo zainteresovana da komentariše, a kamoli hvali cipele za koje sam se odlučila, dakle, nikakve koristi od nje, a meni je trebala potvrda da sam napravila pravi izbor. Naravno da sam pozvala muža koji me je čekao ispred prodavnice, da uđe, očekujući od njega da potvrdi moj izbor, naime, zbog toga je i bio pozvan. Našla sam se u čudu, kad je na moje „vidi“, odgovorio sa „nisu loše, ali vidi ove, a tek ove“. Počela je druga tura isprobavanja, i ovih, i onih, i sledećih, i svih koje mi je predložio, ali su mi se i dalje najviše sviđale one koje sam sama odabrala. Ovaj put sam ipak poslušala sebe i kupila cipele koje su mi se najviše svidеле, ali moram da priznam da je malo falilo da se odlučim za druge, po njemu lepše cipele. Moram da priznam da me je iznenadila moja potreba da neko potvrdi moj izbor, jer sam sebe smatrala veoma odlučnom osobom. Da, bila sam iznenađena, ali i ponosna što sam uopšte osvestila tu svoju Cerato crtu.

Kasnije, kada sam razmišljala o tome, zaključila sam da me ovaj problem (da, za Cerato osobe ovo je ozbiljan problem, koliko god to drugima glupo izgledalo) prati ceo život. Potvrda mi je uvek bila potrebna, i kod običnih stvari kao što je kupovina, ali i kod veoma bitnih životnih izbora. Kad bolje razmislim, dosta često sam znala zanemariti svoj izbor i postupiti po savetu drugih, misleći da pošto su iskusniji znaju bolje, ali bih se ubrzo pokajala. Odavde nastupa Willow,

jer su, naravno, drugi krivi za pogrešne izbore, umesto da potvrde moj izbor, oni su me naveli na pogrešan put. Mislim da svakome, a posebno Cerato osobi veoma teško pada kada napravi grešku iz razloga što nije poslušala sebe. Willow je prosto prirodan sled događaja u ovom slučaju, a okrivljeni, naravno, negira krivicu jer je samo dao traženi mu savet, nije donosio konačnu odluku. Willow je zaista jedno teško stanje.

Šta reći, osim ubaciti ova dva preparata u kombinaciju. Kako deluju?

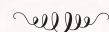
Veoma moćno. Posle dužeg uzimanja ova dva preparata primetila sam da, ne da nemam potrebu da pitam druge za savet, nego mi često zasmeta i da mi se neko meša u moju odluku,

u nekim situacijama. Mogu da saslušam nečije mišljenje, pa i razmotrim ga, ali ono neće puno uticati na moj stav, a sigurno mi neće napraviti pometnju u glavi. Stvarno dobar osećaj za Cerato osobu. Što se tiče Willow crte, dosta toga se i tu promenilo, nemam više potrebu da često stavljam do znanja drugima da su krivi za neke moje promašaje. Sada shvatam da su me savetovali kako su najbolje znali, a ja tada nisam znala da svaki čovek ima svoju navigaciju koju treba da prati, i da zbog toga samo on može da zna koji je put za njega pravi. Mislim da negde, što bi se reklo, u dubini duše i dalje želim da mislim da su drugi krivi, ali se i taj osećaj postepeno smanjuje. Sigurna sam da će se Willow izboriti sa tim do kraja.

## Kombinacija koja mi je pomogla da se zavolim

Kombinacija koja mi je pomogla da se zavolim, da sam u kontaktu sa sobom je za mene otkrovljenje: Pine, Chicory, Holy i Heather. Lep je osećaj kada ne kritikuješ sebe što nisi savršena, da imaš pravo na greške i da ne moraš uvek biti dobra, a da ni drugi ne moraju da ti daju potvrdu za to. Dovoljno je da sam ja sa sobom zadovoljna. Osećaj zadovoljstva, umerena očekivanja od sebe i drugih, spokoj je nešto što sam osetila. Taj unutrašnji mir koji daje snagu da se možeš suočiti sa spoljašnjim uticajima, a da se unutrašnja ravnoteža ne poremeti. Sjajan osećaj! Uživala sam u šetnjama, počela da crtam za svoju dušu, sina sam „pustila“ da živi i da ja ne moram biti deo njegove svakodnevnice jer je već dovoljno odrastao. Na nekom dubljem nivou pomirila u

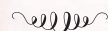
sebi taj nedostatak njegovog neprisustva, i shvatile da ću uvek imati pomoć kada se pojavi to stanje praznine dok se situacija objektivno ne promeni.



Iznenadenje koje sam imala u kontaktu sa sobom je bio preparat Beech. Smatram sebe za tolerantnu osobu ( imala sam puno puta i od okoline potvrdi) ne svađam se, ne zameram, imam razumevanja. U komunikaciji sa ljudima u većini situacija ja sam uvek na pozitivnoj strani, uvek vidim dobru stranu ličnosti. Kada mi nešto smeta, prećutim ali kasnije imam loš osećaj i mislim da sam trebala da kažem svoje

mišljenje, ali nisam znala šta me je sprečavalo u tome. Da, mislila sam da sam tolerantan osoba i na bazičnom kursu nisam imala potrebu za ovom esencijom. Moje istraživanje preparata krenulo je sa rečenicom „Sindrom Beech karakteriše emocionalna netolerancija u neskladu sa intelektualnom tolerancijom.“ (iz materijala za napredni kurs). Moja intelektualna tolerancija je radila sve vreme i ja sam imala utisak da sam tolerantna, ali moja emocionalna netolerancija se javljala u vidu grča u stomaku. Nastalo je osvešćenje – konačno! Moj strah od konflikta koji je postao navika stečena još u primarnoj porodici je uzrok! Sve ćemo zataškati da se izbegne sukob jer karakter mog oca je bio ponekad težak za podnošenje, pa sam naučena da prećutim radi mira u kući. Osetila sam olakšanje zato što sam dobila odgovor koji me je mučio čini mi se čitavog života. U nekim odnosima sa ljudima osećala sam da nisam iskrena zato što nisam imala hrabrost da kažem ono što hoću, onda sam ulazila u nesklad sa sobom jer mi je iskren odnos najdragoceniji u komunikaciji sa ljudima. Beech mi je dao taj sklad. Sada mogu svojoj sestri da kažem ono što mislim, bez straha da ćemo ući u konflikt. (Ona mi je najveći izazov, naravno).

Promena je divna - sada otvoreno, hrabro kažem ono što mislim i način na koji govorim ne dovodi do konflikta! Osvešćivanje problema, tretiranje određenom esencijom dovodi do unutrašnje promene koja se manifestuje tako da se i okolina menja. Ovo jeste moj primer kako kapi deluju na sveukupan kvalitetan međuljudski odnos. Naravno nema fizičkih manifestacija u telu. Ja nemam nadimanje u stomaku ili neki grč koji je ranije bio prisutan i tako negujem svoje zdravlje.



Meni Bahove kapi jesu postale svakodnevnicica i mislim da će tako biti i u budućnosti. Metod jeste jednostavan, a daje mogućnost da uroniš duboko u sebe i da pojasniš „ko si“, „zašto si“, „zbog čega si“ i da za sve to nađeš rešenje. Ovo je metod za hrabre, za one koji žele da se menjaju. Nije uvek lak susret sa sobom, ali je veliko zadovoljstvo kada vidiš rezultate. Ja sam od polaska u školu do danas smirenija, pročišćena od loših iskustava iz prošlosti, zadovoljnija sobom, hrabrija. Dobila sam unutrašnju stabilnost i razumevanje sebe, dobila konačno odgovore na neka pitanja.

## Nisam žrtva, ja uvek imam izbor

Dugo mi je trebalo da shvatim da sam tipičan Impatiens. Kad čitate opis Impatiens-a, to sam ja. Važno je da se posao obavi brzo, bilo kakvo čekanje izaziva nestrpljenje i nervozu, naročito kada nekom meni bliskom treba više vremena za nešto, nego meni (da se spremi za izlazak, da

se uparkira, da nadje nešto). Takodje, ne drži me mesto, kada pričam telefonom hodam po kući, kad sedim, pomeram nogu, češkam se i slično, ne mogu dugo da sedim na poslu, već moram ustati da promenim položaj ili prošetam. Svako mirovanje u meni izaziva neizdrž. Takodje, emo-



tivno i psihički sam stalno osećala neki nemir, šta god da se dešavalo.

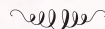
Vrlo brzo posle početka uzimanja Impatiensa primetila sam promene. Ono što je za mene bilo nezamislivo, a što mi je bila želja, jeste praktikovanje meditacije. Zbog mog neizdrža bilo mi je jako teško da ležim, tj. sedim na jednom mestu i mirujem dok meditiram. Impatiens mi je to omogućio, što me je jako iznenadilo i obradovalo. Nemir i neizdrž skoro da su nestali, što mi je donelo osećaj udobnosti u svojoj koži. Definitivno sam mnogo strpljivija zbog Impatiensa, i prema sebi i prema drugima.



Jako puno mi je pomogao i Willow, koga sam slučajno na jednoj radionici osvestila. Shvatila sam da, iako u blagoj formi, žalim sebe zbog svih loših stvari koje sam doživela (patila sam zbog odnosa sa majkom, propustila mnogo u životu kao posledica tog odnosa, živela sa bolnim osećajem odbačenosti i usamljenosti). Nisam krivila nju, ali sam se osećala kao žrtva i stalno sam se pitala zašto je to baš meni moralo da se desi. Sa Willow je to skoro nestalo. Uz pomoć njega sam sve češće i jače u svojoj glavi čula glas da ako već nisam imala kontrolu nad prošlosti, imam je nad budućnosti i da je na meni šta ću uraditi sa tim teškim iskustvima iz prošlosti. Pa hajde da od toga učinim nešto dobro za sebe i druge. Postavila sam se konstruktivno i pronašla mnogo primera uspešnih i srećnih ljudi koji su imali tešku prošlost a uspeli da imaju produktivan i srećan život, pa da tako mogu i ja. To me je osnažilo i pokrenulo da mnoge stvari u svom životu, za koje mislim da su mi se desile, ustvari osvestim da sam ih ja izabrala svesno, pa samim tim nisam žrtva i da uvek imam izbor.

White chesnut mi je dugo trebalo da osvestim kao svoju crtu ličnosti. Uvek sam smatrala svoj oštar, brz i analitički um svojom prednošću i vrlinom, a u nekom trenutku sam shvatila da često ispadam iz ravnoteže u tom smislu. Trošim dosta energije na nekonstruktivne analize (čak i kada nemaju anksiozni karakter). Shvatila sam da to radim iz navike, a da me to nekada zaista zamara, naročito kada ne postoji zaključak već se analizira radi analize. To mi se ne sviđa jer kada to radim, nisam prisutna u životu, već boravim u svojoj glavi. Kada sam počela da koristim White Chestnut duže vreme, primetila sam kako sebe zaustavljam svesno u analizi, kako govorim “Koja je poenta ovoga, šta time dobijaš”, nakon čega bi odmah skrenula misli na nešto konstruktivno ili počela nešto fizički da radim. Sada me to manje opterećuje i osećam više prisutnosti u životu zbog toga, što me čini zadovoljnom.

Koristeći zajedno sve ove esencije, dobila sam jednu novu sebe – jaku, sposobnu, sigurnu u sebe i svesnu svoje vrednosti, koja zna da se izbori za sebe. Osećam se centrirano, integrisano, a što je najvažnije - dobro u svojoj koži, što je fenomenalan osećaj. U trenucima kriza i ispadanja iz ravnoteže znam da ću uspeti da se vratim u nju, svesna svojih kapaciteta i resursa, pa i krize kratko traju, mnogo kraće nego ranije (dan, dva).



Pored ovog uticaja pojedinačnih esencija na razvoj moje ličnosti, i celokupna filozofija Dr Baha, uticala je na moj doživljaj života i sveta. Spoznala sam da je život jedan kontinuum i da ga trebamo posmatrati kao celinu, kao da ga gledamo sa strane. To je jako važno, jer kada se

fokusiramo na određene događaje ili periode, naročito ako su oni bili bolni ili teški, dobijamo iskrivljenu sliku, jer to boji naš doživljaj celokupnog našeg života. Došla sam do još mnogih spoznaja: da su suprotne emocije ustvari jedna te ista emocija koja je na suprotnim stranama ravnoteže, da mi dajemo značenje emocijama (dobre, loše, pozitivne, negativne, i da to utiče na naš doživljaj tih emocija), da negativna (neprijatna) emocija nije anomalija u našem životu, nešto što iskače iz normalnosti, već da je deo kontinuuma života, njegov ravnopravni sastavni

deo. To je jako uticala na mene. Takav način gledanja na emocije i život sada mi omogućava da lakše prihvatim te neprijatne/teške/bolne emocije/događanja u mom životu. Tim prihvatanjem lakše podnosim frustracije, ispadanje iz ravnoteže i krize koje mi se dešavaju.

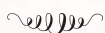
Ono što je najvažnije za mene, Bahove kapi su me odvele do želje moje duše i moje svrhe, a to je rad sa ljudima, kako bi im pomogla da žive kvalitetno i svrsishodno, kao Bahov Praktičar i life coach.

## Slagaću ako kažem da nisam bila zbunjena ovom relativno brzom transformacijom

Moja odluka da se upustim u ovu edukaciju je prvenstveno bila zasnovana na onom mom unutrašnjem glasu koji mi je došapnuo da bi to mogao biti moj put. Poslušala sam ga i tako je započelo ovo nsvakidašnje putovanje koje je promenilo, ne samo moj život, već i živote ljudi oko mene. Toj mojoj odluci je, takođe, doprinela i sama filozofija dr Baha i ove metode. Poučena sopstvenim iskustvom, a i čitajući mnogo o „bolestima“ današnjice, shvatila sam da naše misli i emocije mogu, zaista, biti generatori mnogih neprijatnih i uznemirujućih telesnih simptoma. Takođe, potpuno me je očarala njegova ideja da je čovek zdrav dok god je u skladu sa svojom sopstvenom prirodom i sa onim što je u njemu autentično. To je nekako nametalo potrebu da poskidamo sve one lažne maske iza kojih smo, i nehotice, sakrili prave sebe. Boreći se celog života za ljubav, spontanost i opuštenost u međuljudskim odnosima, moja idealistička filozofija

je našla snažno uporište u mislima ovog hrabrog i nsvakidašnjeg čoveka. Svaka njegova misao mi je vraćala veru da možemo postati dostojna ljudska bića koja neguju ljubav prema životu i empatiju prema drugima. Dr Bah je u ljudima video dobro, a sve ono negativno kao blokade ili stranputice kojima smo, često i nehotice, krenuli, misleći da tako treba. I sve je to prezentovao na jedan nenametljiv, običnom čoveku blizak, način koji je plenio svojom jednostavnošću. Nije tu bilo nikakvih komplikovanih teorija, nikakvih složenih metoda dijagnostikovanja, a kombinacija preparata je birana na osnovu opuštenog, podržavajućeg razgovora sa klijentom, što mi je, sve zajedno, delovalo kao nešto što bih, u svom životu, volela da radim. A i svi ti predivni cvetovi...prosto je bilo teško ostati imun na svu tu lepotu, raznolikost boja, raznovrsnost načina prilagođavanja na okolinu...i uopšte na svo savršenstvo i lekovitost prirode koja nas okružuje.

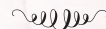
I kao da je juče bilo...iz sećanja izranja moje prvo iskustvo sa Bahovim kapima, susret sa najpoznatijim preparatom dr Baha Rescue Remedy-jem. Dobili smo zadatak da ga koristimo 7 dana, a onda opišemo svoje iskustvo. I sećam se da sam pomislila „kao da ga je sam Bog poslao, jer me je 2 dana nakon predavanja u školi, čekala kontrola kod neurohirurga sa sinom, zbog problema nastalih još prilikom njegovog rođenja. Bio je to prvi put da sam na kontrolu otišla bez, ranije neizbežne, tahikardije i drhtanja u celom telu. RescueRemedy kao da me je dozvaio sebi i ulio hrabrost da se pribrano suočim sa celokupnom tom situacijom. I nisam više, kroz hodnike bolnice, hodala kao u nekom magnovenju, panično strahujući da li će i ovaj put sve biti u redu, već sam bila svesna svakog trenutka i svih dešavanja oko sebe, pritom osećajući da je moje srce konačno otvorilo svoja vrata za veru da će sve biti u redu. I sлагаću ako kažem da nisam bila zbunjena ovom relativno brzom transformacijom, jer otkad znam za sebe, bila sam sklona panici i predviđanju negativnih ishoda mnogih životnih situacija. Od tog trenutka je RescueRemedy dobio svoje počasno mesto u mojoj torbici i imao prilike da „ugasi vatru“ u još mnogo drugih, za mene preplavljujućih, situacija.



A onda sam upoznala fenomenalnu četvorku Mimulus, Rock Rose, Aspen i Red Chestnut. Njihov zadatak je bio da se upuste u borbu sa mojim strahom koji me je već godinama paralisao. Hipohondrija je moj život oslikala mračnim bojama i nije mi dozvoljavala da uživam u lepoti bezbrižnog života i svim onim sitnim za-

dovoljstvima koji ga čine. Činilo mi se da ustajem i ležem sa strahom, toliko se zapegljao u svaku poru moga Bića. I bio bi dovoljan jedan, ma i sasvim bezazlen telesni simptom i da krene čitava lavina užasavajućih scenarija i besomučnog iščitavanja po internetu. Moj život je godinama unazad gubio svoje zdravo uporište, dozvoljavajući strahu i panici da se ispoljavaju i kroz moje telesno funkcionisanje. Tahikardija, loše varenje i anemija doveli su me do toga da sam dosta vremena provodila po internističkim ordinacijama. Strahu za sebe pridružio se i strah za meni bliske ljude. I ko zna koliko bi taj začarani krug trajao, da mi u pomoć nisu priskočila ova četiri hrabra borca protiv naših iracionalnih strahova. Mimulus mi je dao hrabrost da se suočim sa životom i prihvatim njegovu nepredvidivost. Rock Rose je prvo značajno smanjio učestalost mojih paničnih napada, da bih, uz njegovu podršku, stigla do tačke da se oni više i ne pojavljuju. Aspen mi je povratio, davno poljuljanu, veru da je bezbedno živeti ovaj život i osetila sam jedno generalno i sveprožimajuće osećanje zaštićenosti koje sam, čini mi se, izgubila još u ranoj adolescenciji. Red Chestnut me je podsetio da ljudi oko mene imaju svoj put i da to tako i treba prihvatiti. Pozdravila sam se i poževela „srećan put“ beta-blokatorima, anksioliticima i anti-depresivima, jer sada je svaka ćelija moga Bića bila ispunjena vibracijama ove četiri biljke koje su uspele da moj strah zadrže na jednom racionalnom i adaptivnom nivou. Tek tada sam shvatila koliko život u strahu nije dobar život i, da se pesnički izrazim, koliko mi je strah, prethodnih godina, kidao dah. Ponovo sam počela da dišem punim plućima, prihvatajući život kao neminovnu smenu prijatnih i onih manje prijatnih događaja. Kao da mi je

zajednička arija ovih biljaka, nežno, na uvo, otpevala da će sve biti dobro u konačnom zbiru. Osećaj je bio kao da sam se se, jednim krupnim korakom, ponovo približila sebi, potpomognuta onom izvornom hrabrošću koju sam, negde usput, zagubila.



I ja, ovako nesavršena, koristim priliku da poručim svetu: „Zagrlite Bahove cvetne esencije“, jer iz tog zagrljaja rađa se Ljubav. Ljubav za sebe i za celokupan svet oko sebe.

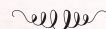
## Subota je ušla u dane posvećene porodici

Edukaciju za Bahove cvetne esencije sam upisala vođena svojom intuicijom i bez nekih velikih očekivanja u tom trenutku. Na objektivnom planu, tada, to je bilo zbog podrške u radu sa klijentima. Želela sam da imam još nešto što će doprineti mom radu u lečenju raznih ljudi, njihovih fizičkih i emotivnih stanja. Ta velika želja u tom trenutku mi nije dala da vidim i da shvatim da prvo Ja moram da se dovedem u red. Usledile su promene već od prve bočice i shvatila sam da moram dostići samospoznaju pre nego sto počnem da dijagnostifikujem stanja drugih ljudi. Mogu razumeti druge samo u onim oblastima u kojima razumem sebe, da ne bih posmatrala druge kroz sopstvene strahove i predrasude.

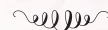


Prvo iskustvo sam imala sa esencijama iz grupe preparata za strahove. Pila sam Aspen i Mimulus. Nisam imala neka velika očekivanja, jer moji strahovi nisu bili toliko blokirajući u tom trenutku kao nekada ali su ipak bili prisutni. Užurbani tempo svakodnevnice, nije mi dao da

oslušujem i čujem promene u sebi dok se nije desila jedna situacija u toku mog užurbanog poslovnog dana. Imala sam 15 minuta između 2 klijenta. U tom intervalu sam trebala da odem na drugi kraj ulice, sto je bilo približno 500m, uzmem preparate za sledećeg klijenta i vratim se. Na sredini ulice je park kroz koji može da se prođe ili da se vrati nazad, pa de se kroz drugu ulicu dođe do drugog dela ulice u koji sam trebala da stignem. Išla sam užurbanim korakom i stigavši do parka, videla pred sobom čopor pasa, među njima i jednu dogu. Samo sam pogledala sat i bez usporavanja rekla sebi : Ja za ovo nemam vremena! I prošla direktno kroz čopor. Ni jedan pas me, naravno, nije ni pogledao. Tek kada sam prošla park, zastala sam i pomislila : Šta ovo bi? Hodajući dalje sam shvatila da je to upravo bila pobeda mog velikog straha. Straha od pasa, koji je nekada bio blokirajući. Ranije bi mogao ceo svet da zavisi od toga da ja stignem na drugi kraj ulice za određeno vreme, ja bih se vratila i išla okolo.



Taj osećaj koji mi je donela Holly je prvi osećaj koji sam osetila, a da nisam primetila nešto kroz određene postupke i situacije. Prepustila sam se reci ljubavi otvorenog srca i pogled na sve ljude oko mene je postao drugačiji. Shvatila sam zašto božanska, sveobuhvatna ljubav ima najveću isceliteljsku moć. Holly mi je zauzela centralno mesto među svih 38 Bahovih esencija. Govorila sam svima kojima sam je davala da se ne povedu opisima negativnih stanja božikovine, jer ono što zauzme mesto svim tim neprijatnim stanjima je nešto najdivnije i neprocenjivo. Ljubav koju ona odblokira pomaže razvoj duše, a pošto ljubav predstavlja energiju, kreativnost i samorealizacija podržavaju taj uzvišeni osećaj. Duša koja živi sa ljubavlju ne može da potone, ne može da sumnja u sebe i svoje snove. To je najveća pokretačka energija uz koju je sve moguće.



Ono što mi je donela esencija Olive, je druga vrsta spokoja. Dok smo učili o njoj, nisam shvatila da spadam u grupu onih kojima je preko potrebna. Živeći svoju prebukiranu svakodnevnicu, bez nekog velikog analiziranja, mislila sam da je sve onako kako treba da bude. Jedino sam bila svesna osećaja krivice, zato što ne provodim dovoljno vremena sa decom. Maslina mi je pomogla u tome, tako što sam shvatila koliko sam umorna i koliko su mi san i odmor preko potrebni. Prvih dana mi se stalno spavalo i ta potreba za snom me je navela da nađem rešenje za svoj tempo rada tako što sam uvela sebi neradnu subotu. Subota je ušla u dane posvećene porodici. Maslina mi je ojačala i telo i dušu, pomogla da se rešim osećaja krivice tako što mi je napravila više prostora, ne samo za odmor i regeneraciju već i za vreme sa porodicom.

## U svakodnevnom životu nameštale su mi se baš one situacije od kojih sam pre bežala.

U suočavanju sa svim onim od čega sam u prošlosti bežala i gurala pod tepih, pomogao mi je cvet AGRIMONY. Imala sam utisak da ću da iskočim iz kože, duboki uzdasi, prestravljenost i teskoba bili su prisutni u trenucima dok me je istoimeni cvet oslobađao potisnutog haosa i strahova. U svakodnevnom životu nameštale su mi se baš one situacije od kojih sam pre bežala. Postepeno sam se oslobađala i suočavala sa strahovima koji su potpuno iščezli. Vremenom sam

menjala sastav u bočicama sa namenskim kapi- ma, pa mi je u jačanju samopouzdanja i vere u sopstvene mogućnosti pomogao cvet ELM. Nje- ga i danas uzimam jer mi zaista mnogo pomaže da ne pokleknem. Pre upotrebe kapi ja sam se povlačila pred prvim preprekama i odustajala jer nisam imala samopouzdanja i vere u sebe. Posle sam ojačala i počela da govorim kako sam rođena za uspeh, kako sam srećna kada usrećujem ljude u stanju potrebe, ali i da sam žena vred-

na svake pohvale i pažnje. Kapi su me pozitivno prodrmale, a nagon za uspehom raste iz dana u dan. Bilo je trenutaka kada sam htela da neke projekte stopiram i prekinem realizaciju jer sam bila obeshrabrena i nesigurna, a onda shvatim da mi treba podrška u vidu cveta GENTIAN koji još uvek koristim jer sam neko ko nema nameru da lako odustane od progresa i opšte sreće na svim poljima. Četiri meseca nakon što sam krenula na kurs za Bahovog praktičara rešila sam da isprobam neke nove cvetne kombinacije. Sa svakim novim danom meni je život bio sve bolji, a situacije kroz koje sam prolazila sve jasnije. Do pre samo godinu dana bila sam žena koja nije umela da kaže ne. Sve oko sebe sam navikla da očekuju moju podršku i pomoć, dok sam sebe stavljala na zadnje mesto. Oprostila sam sebi što nisam bila dovoljno dobra za svoju ličnost i što sam zapostavila dete u sebi. Cvet CENTAURY me je žestoko prodrmao i pomogao da jasno i glasno počnem iznositi svoje stavove ali i da bez straha kaže NE. To moje novo ponašanje šokiralo je najpre moje najbliže, zatim porodicu ali i

pojedine kolege na poslu koji su sve vreme iskorišćavali moju dobru volju. A ja nisam umela da odbijem i svima sam pomagala na razne načine, ali sve mi se to vraćalo onako kako nisam zaslužila. Bolelo me je to sve, ali na sreću Bahove esencije su mi stvarno došle kao spas u zadnji čas. Više ne brinem šta će ko da kaže i da li će se naljutiti neko na poslu kada otvoreno kažem da ne mogu da preuzimam zadatke koje po planu i programu ne treba ni da realizujem. Iz svega toga proizašlo je ko mi je iskren prijatelj i saradnik, a ko je tu bio samo iz koristi. To je nešto najbolje što sam spoznala uzimajući istoimeni cvetić u kombinaciji sa ostalim Bahovim esencijama. Moje iskustvo sa kapima je predivno jer sam na ličnom primeru imala priliku da se uverim u to kako uz pomoć darova iz prirode možemo uspostaviti balans u svom organizmu... Najvažnija lekcija koju sam naučila do sada za vreme korišćenja cvetnih esencija je ta da je najneophodnije da prihvatimo i volimo sebe onakve kakvi jesmo, a onda i one oko sebe bez obzira da li su nam naklonjeni ili ne.

## Više ne reagujem na “prvu loptu”

Postoje ljudi koji svoje živote nose i ne pitajući se koja je svrha ovoga ili onoga, zašto se to desilo, šta je nešto uzrokovalo...itd. Sebe sam oduvek doživljavala nešto drugačije I mislim da i kao pubertetlija i kao adolescentkinja nisam bila baš uobičajeno devojče. Nekako sam tražila odgovore na pitanja koja nisu opterećivala moje vršnjake... Susret sa holističim pristupima u kome prvi put vidim

priznanje postojanja duha, pored tela i uma, me je lansirao u polje tragaoca za odgovorima koji su mi po prvi put bili bliski, tj prihvatljivi. Počinju susreti sa predivnim knjigama i ljudima sa kojima se povezujem preko sličnih interesovanja.

Prva prilika da iskoristim kapi bila je u domenu mog posla... Kako sam se bolje upoznavala sa esencijama, tako sam dobila volju I želju

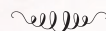
da sebi pomognem. Sporadično mi se javljala nesanica, čiji je glavni razlog bio u neprekidnim turobnim mislima koje bi me morale pred spavanje. Misli su bile vezane za sina i njegov način života koji je odudarao od mojih normi postavljenih za mene, ali ne i za njega. Opsednuta mislima kojima nisam uspela da zaustavim tok, redjale su se slike koje nisu bile lepe i prijatne nego zastrašujuće. Uz to, taj period života me uhvatila bezvoljnost, apatija, bila sam bez inicijative, i osećala se umorno i iscrpljeno. Kao da sam se umorila od života i napora samohrane majke da vaspitanje sina bude celishodno. Kritikovala sam i sebe i druge, bez ikakvog efekta, bez akcije. Tada sam koristila White Chestnut, Beech, Wild Rose i Olive. Ova kombinacija je bila veoma delotvorna, I veoma brzo je pokazala rezultate.



Kombinacija kapi, u koju sam dodala samostalno I Pine (ustanovila sam da nisam raščistila sa svojim osećanjem krivice, ne zbog odluke o razvodu, nego zbog udela tog mog poteza na odrastanje mog sina), mislim da mi je donela blagotvorno osećanje popuštanja napetosti u odnosu mene I sine. Osećaj odgovornosti za

postupke nekoga ko ima dvadeset i šest godina po prvi put sam u potpunosti prebacila na sina. Više ne reagujem na "prvu loptu" sa reakcijom, bilo to oduševljenje na nešto što ja smatram da je ispravno, bilo da je ljutnja, ili bilo šta drugo. Ovu kombinaciju ću koristiti do daljnjeg, jer zaista osećam benefit od upotrebe.

Po potrebi u tu kombinaciju dodam ponekad Walnut i Olive, jer mislim da na taj način mogu da utičem na prihvatanje promena koje nose moje godine. Te promene se odnose na sve one limite koje donosi poznije zrele godine-smanjena pažnja, nošenje naočara zbog lošijeg vida, brže zamaranje nad tekstovima koji nose zahtev pune koncentracije.



Kao zaključak ovog eseja mogu da kažem sledeće: zahvalna sam Univerzumu, Višoj sili ili samom Stvoritelju da su se stvarili uslovi da ovu obuku završim; zahvalna sam mojim prijateljicama koje su me na ovo uputile I mentoru koja se zaista potrudila da od nas napravi kvalitetne praktičare za samopomoć. I one koji će poznavanjem Bahovim cvetnih esencija pomagati I svojim bližnjim.

## Nisam prestara za novi početak

Oduvek sam znala da je priroda naš saveznik i da je tu kako bi nam pružila podršku. U svakom smislu te reči. Fizički, mentalno i duhovno. Ali do pre godinu dana nisam znala da postoji jedan tako jednostavan a moćan sistem koji pomaže svim živim bićima u rastu i razvoju. Osnovna funkcija mu je da pomaže u savladavanju emotivnih i mentalnih blokada a u cilju harmoničnijeg života. Nisam znala da ga je jedan čovek, Dr Bach, osmislio, pronašao, testirao prvo na sebi i ostavio čovečanstvu na korišćenje. Sistem sastavljen od 38 biljnih esencija koji pokrivaju sva emotivna i mentalna stanja, koja mogu biti pozitivna ili negativna. Ovaj sistem deluje na ta negativna stanja tako što ih neutrališe i eliminiše na jednostavan način, potpuno neškodljivo. Da sam to ranije znala, ranije bih bila mirnija, opuštenija, spokojnija, odnosno, neću preterati ako kažem, srećnija...

Dakle, pre otprilike godinu dana sam prvi put čula za Bahove cvetne esencije. Život je hteo da to bude u trenutku kada počinjem da primećujem težinu ulaska u menopauzu. Promene raspoloženja, neka neobjašnjiva strepnja, tuga ni-odkuda,...takođe svakodnevni valunzi. Požalila sam se mojoj doktorki, ginekologu, koja je takođe žena u srednjim godinama života, i potpuno i sama razume i oseća stanje u kome sam se ja nalazila. Ona tada iz fioke svog radnog stola vadi flašicu i ukratko me upućuje sa sadržajem. Kazala mi je da je u pitanju preparat biljnog porekla, da ne može da se predozira, nije štetan, ne izaziva zavisnost, i da je podrška u otklanjanju negativnih mentalnih i emotivnih stanja na jedan fini, nežan način. I da ga ona koristi po potrebi.

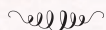
S obzirom da je moja doktorka u pitanju u koju imam zaista veliko poverenje, zainteresovala sam se, i krenula u traganje za detaljnijim informacijama o ovim esencijama. Tako sam saznala i za školu za Bahove praktičare koju vodi gđa M Kostić, psiholog. Od trenutka kada sam postala deo te škole, zahvaljujem se svaki dan nebesima na tome što su Bahove cvetne esencije, uz veoma profesionalno, stručno i nesebično vodjenje postale deo mog svakodnevnog života.

Na samom početku korišćenja, bilo je teško. Ne zbog kapi, već zbog mog stanja. Bila sam obeshrabrena, tužna, nesigurna, uplašena. Ta osećanja su se taložila vremenom i izašla iz mene u trenutku kada su hormoni zbog menopauze koja nastupa počeli da "divljaju" u mom organizmu. Sagledavanjem sebe, kako bih izabrala određenu kombinaciju esencija i tražeći razloge zbog kojih sam se ovako osećala došla sam do nekih zaključaka, do nekih izvora problema. I uz podršku kapi, uspeła sam da se oslobodim straha, strepnje, da stvari koje su se desile u prošlosti i koje su me šokirale, ostavim u prošlosti, emotivno rasterećena. Uz pomoć ovih esencija postajem odlučnija i hrabrija. Takođe, upravo sam osvestila možda čak i svoju crtu ličnosti, koja je verovatno nastala još u detinjstvu, da mi je u životu generalno potrebna potvrda „sa strane“, da sam više puta u životu bila neodlučna i da sam u tim trenucima tražila savet „spolja“, kao pomoć u donošenju odluka.

U međuvremenu mi se desio gubitak posla, zbog gašenja odeljenja u kom sam radila. Prihvatila sam to bez mnogo uznemiravajućih emocija!!



Čak sam shvatila da mi je bio potreban odmor od tog posla, od te atmosfere u kojoj sam provela 30 godina. Ali sam takođe shvatila da ja taj odmor nikada sebi ne bih dala, već je bilo potrebno da mi ga neko drugi „da“. Koja ironija, zar ne..



Sada, nakon nekoliko meseci, osećam se dosta drugačije, pozitivnije, celokupno jače. Došla sam do zaključka da je i ovo faza u životu, nije

ništa završeno..život teče dalje! Što se tiče menopause, sada kažem da je zapravo došla u pravom trenutku. Jer, nisam prestara za novi početak a ni premlada da bih bila neiskusna. Ako me razumete? Ostavljam ono što je prošlo iza sebe i shvatam prednosti svojih godina. Osećam da ima još vrata koja ću otvoriti i hrabro koraknuti. Naravno, sa torbom na ramenima i bahovim cvetnim kapima u njoj, jer, svaki dan ima na još nečemu da se poradi, osvesti, dotera, a ove cvetne esencije su zaista značajna podrška tim novim budućim koracima.

## Ne treba mi napor da se nosim sa provokacijom

Prvo iskustvo je bilo sa RR kapima koje smo dobili već na početku obuke. Njima sam uspevala da se vratim vrlo brzo u ravnotežu, ali tek kasnije sam ih primenila za crvenilo očiju i rezultat je bio veoma brz. Za manje od minut crvenilo u očima, koje je izazvano bilo alergijskom reakcijom na polen je nestajalo. To je najbrže dejstvo RR preparata koje je jasno uočljivo i okolini. To je to. Potpuno jasno dejstvo Bahovih kapi. Ne govorim tu o emocijama koje su subjektivni doživljaj kada klijent uzima oralno kapi, već o reakciji koja je objektivna i vidljiva drugim subjektima. Takođe primenjivala sam RR i kad bih se opekla i pečenje sa povređenog mesta bi nestalo, kao i u situacijama kad se iznerviram, a nemam pri sebi odgovarajuću kombinaciju, RR bi me umirio do kasnijeg rešavanja problema pravom kombinacijom kapi.

Osećala sam i neravnotežu po pitanju osobe koja je za mene bila provokacija, i budila je u meni bes, mržnju, netoleranciju, netrpeljivost i osećaj „kalimero“ efekta. Ta osećanja su kod mene bila osvešćena i htela sam da ih se rešim, ali nisam mogla sama bez pomoći kapi. Sa prvom kombinacijom esencija primetila sam da provokacija, posle mesec dana konzumiranja kapi i dalje postoji, ne tolikog intenziteta, ali postoji, i tek kad sam uključila u kombinaciju i Willow, bilo je vidnog efekta. Moram napomenuti da je ta kombinacija kod mene tražila dužu primenu od mesec dana, ali evo i sad posle nekoliko meseci, provokacija gotovo da je iščezla ili je vrlo lako kontrolisati, zbog toga što nije više burna i obuzimajuća. Ne treba mi napor da se nosim sa provokacijom i ona je veoma kratka i beznačajna.

Posle rešavanja problema sa tim emocijama pojavila se poteba za osamljivanjem. Uživala sam u trenucima samoće i vremenom za sebe. Nisam htela obavezujuću ljubav kod kuće već poštovanje.

Sada češće koristim kapi u čaši vode, jer brzo i efikasno rešavam trenutni problem i ne zadržavam se na njemu. Kada mi je muka pomogne mi Crab Apple uvek, a to je kombinacija koja je trenutna pa je konzumiram sa malo vode.

Postavljalo se i pitanje u razmišljanju placebo efekta, ali to je izgubilo čitav smisao već tada kad način na koji se efekat postiže nije ključan već samo SAM EFEKAT. Vi otklanjate teskobu neravnoteže u kojoj se nalazite i brzo rešavate problem, budete ga svesni i svesno se pomažete kapima da što pre vratite um u ravnotežu, blagostanje, sklad. Promenom sebe dovela sam i okolinu u sklad time što nisam reagovala na razne provokacije. I neuravnotežena osoba oko sebe širi nesklad, kao kad bacite kamenčić u vodu, pa

se efekti pokretanja vode ciklično šire po vodi. Spoznala sam da svako od nas, pa i ja sama predstavljamo frekvenciju koja utiče na druge u okolini kao i što okolina utiče na mene. Koliko, šta i ko utiče na mene je sada u mojim rukama. To ne znači da sam u potpunoj ravnoteži, već sam osveščena i spoznala sam način na koji da tretiram svaku svoju emociju.

Jednostavnost Bahovih kapi me fascinira. Ljudi su tako skloni da komplikuju stvari i uvek se nameće pitanje kako nešto što je tako jednostavno je i toliko delotvorno. Ubeđena sam da ljudi sve što je složeno ili njima nepoznato shvataju da pošto je komplikovano sigurno ima efekta- gotovo uobičajeno razmišljanje ljudi. Ali treba sa vratiti osnovi. Koliko god komplikujemo nešto i dalje posedujemo ista emocije koje smo imali i kao praistorijski ljudi. To se nije menjalo, niti će se promeniti.

## Znala sam da je tuga više od suza

Znala sam da u jednom momentu svog života nisam bila ono što sam želela...znala sam da je bol više od fizičkog... znala sam da je tuga više od suza... znala sam da su moje misli uzrok mojih emocija ali sam isto tako znala i da postoji svetlost na kraju tunela i znate šta? Vidim je, upravo je gledam, na korak sam do blještave zvezde o kojoj sam sanjala i maštala noćima!

Ja odrastam, rastem, spoznajem svoje kapacitet, upoznajem sebe, učim se strpljenju i tole-

ranciji, suočavam se sa strahovima, prihvatam, učim da govorim prave stvari na pravi način, odvikavam se od loših emocija, puštam ih da odu od mene, ne žurim, prepuštam se životu i njegovim čarima i verujem mu... konačno posle mnogo godina ja verujem u namere života jer da nisam dobila „loše godine“ nikada ne bih spoznala sve ovo što spoznah kod sebe.

Rukovala sam se nežno sa kapima, vrlo oprezno, u nadi da meni ne trebaju, ja sam dobro ali

ću zato drugima pomoći... a onda je usledio uragan mojih negativnih emocija koji me je preplavio, nisam disala od straha, od brige, od astme... ne znam šta me je više stislo, da li fizički bol ili duševni, u glavi iste misli, ista uverenja koja su me užasavala su bila na repeat' u. Da li ću biti prihvaćena, da li ja uopšte prihvatom sebe, da li zaslužujem da budem voljena, da li ja uopšte volim sebe, da li ću se izlečiti, ima li pomoći... ma nema veze radiću i što volim i što ne volim samo da me niko ne ostavi, to ne bih podnela..i tako dan za danom sam živela i radila sve što ne volim samo da me neko od voljenih ne bi ostavio, ćutala iako bih vrištala na sav glas samo da ne odu, smejala se iako bih dušu isplakala samo da ne kažu da sam slaba, prilagođavala se tuđim željama jer moje nisu dovoljne vredele...

Neverovatan je osećaj kada tokom rada na sebi sa Bahovim kapima se vraćate u razne faze svoga života i imate mogućnost da ih osvestite i pustite jer vam sada nisu potrebne a ostavile su traga na duši. Uverenje koja sam sticala tokom godina mi nisu išla uz dlaku a čuvala sam ih i nisam puštala. Mislila sam to je to, to se neće promeniti i ja to neću moći, predpostavljam da plaćam neku kaznu jer je moj mental postao moj neprijatelj. Misli su navirale bez reda a terale su me na suze i strah, tugu i nemoć i počela sam da bežim od same sebe, društvo mi je bilo neophodno kako ne bih imala posla sa svojom glavom, nabacim osmeh na lice, doteram se do perfekcionizma i idem među ljude, kao krpelj sam bila a prestrašena od osećaja da će se nešto loše desiti i da će me sopstvene misli ubiti a ne pokazuju mi se iskrene emocije jer će me sigurno ljudi napustiti ukoliko im kažem šta mi je u glavi, bolje da se dodvoravam i oni će večno biti tu. Ali, znamo da to tako ne ide doveka. I u ovoj situaciji su moji najveći prijatelji bili Agrimony

koji je učinio da druženje sa samom sobom bude zanimljivo, da je samoća lepa, da je upoznavanje sebe i rukovanje sa svojim mislima od suštinske važnosti jer vas niko neće voleti kao sami sabe, Crab apple koji me je „skinuo“ sa perfekcionizma od odnosa sa ljudima preko izgleda, Aspen koji je mi je vratio unutrašnju sigurnost i spokoj, Rock water za koji nikada nisam mislila da bi mogao biti jedan od preparata u kombinaciji se našao tu zbog mojih principa i pravolinijskih stavova koji su me sputavali da se opustim i pružio mi fleksibilnost i uravnotežen odnos sa samom sobom, Chestnut bud koji mi je pomogao da iz svakodnevnih iskustava izvučem najviše moguće i dobijem znanje i mudrost kako da napredujem u životu, ne postoji loša sudbina već prihvatanje naše greške koja se desila usred nepažnje.

Kako se skidao deo po deo, sloj po sloj, akutna stanja nastala iz pogrešnih uverenja su nestajala i dolazila sam i do svog karaktera. U prvi mah sve mi je izgledalo neverovatno i nakon svake konsultacije sa svojim praktičarem sam bila u čudu, dal' zbog otkrivanja sebe ili zbog saznanja da su neka stanja zaista prošla. Momenat kada sloj po sloj otpada i kada dolazim do najranijih uverenja koja sam stekla ili „primila“ od roditelja, je zaista fenomenalan. Tek tada, kada sam osvestila misli i uverenja koja se me godinama blokirala i terala da stvaram još negativnija uverenja i postavljam sebi granice šta smem a šta ne smem, sam shvatila kakav božanstven put me čeka.

Vrlo sam svesna da je moj put tek počeo ali sam isto tako svesna da sam na pravom putu, na putu obasjanom ljubavlju i srećom, harmonijom i radošću..nisam sama imam i podršku na ovom životnom putu, Bahove cvetne esencije. Osećaj slobode koji spoznah nakon prvih kombinacija kapi je neprocenljiv, ko nije pro-

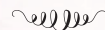
šao život u lancima, ne znam da li ikada može da shvati jačinu slobode. Mi smo robovi svojih misli i uverenja koja proizvode određene emocije i ako ne osvestimo negativna uverenja i loše misli onda život nije život, udahnućemo punim plućima tek kada spoznamo šta je istinska i bezrezervna ljubav prema sami sebi... Kao mala sam verovala u čarobne štapiće i bajke...hmm...

pa ko nije? Život je pokušao da me demantuje i kad-kad je uspevao ali negde duboko u sebi sam i dalje verovala. Bahove cvetne esencije su potvrda da nisam uzalud verovala godinama, one su moj čaroban štapić na mom čarobnom životnom putu. Bahove cvetne esencije za mene su melem za dušu.

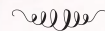
## “Gnothi seauton”- Spoznaj sebe

Za Bahove kapi sam čula pre pet godina kad je moj sin imao neke emotivne probleme pa je išao na tretman. Njegovo iskustvo sa Bahovim kapima je bilo lepo i produktivno.

S obzirom na to da sam instruktor joge, ideja dr Baha mi je bila vrlo bliska, jer se bavi uzrocima, a ne posledicama bolesti. Redovnim praktikovanjem joge osvestila sam kako energetski možemo ojačati i osvestiti neke delove tela u kojima imamo zadržaje raznih prošlih iskustava. Samim tim pristup dr Baha sa cvetnim esencijama bio mi je jako blizak, jer direktno napada uporište odnosno bazu uzroka patnje. Takođe, ono što me privuklo ovom metodu iscelenja je nematerijalan pristup telu, da na razvoj bolesti deluju mentalne i duhovne sile. Dalje me fascineralo bavljenje ljudskom dušom. Stvaralac je ljudima dao božansko “ja“ koje upravlja našim životima, po stvaraočevoj putanji. Telo je samo hram te duše, koji trebamo da negujemo.



Esencije sam počela koristiti kad sam pošla na obuku o Bahovim kapima. Mislila sam da meni i nisu toliko potrebne, ali da članovima moje porodice jesu i to obilato. Ispostavilo se da sam ja postala redovan korisnik Bahovih esencija, i da svaka moja torba ima po jednu bočicu.



Kako sam saznavala uticaj pojedinih esencija, na mentalna i emotivna stanja, prepoznala sam neka svoja stanja, koja sam želela ublažiti i promeniti, odnosno učiniti da se ne ponavljaju ili da se eliminišu. Prepoznala sam Pine, jer vrlo često sam imala sećanja na neke situacije iz prošlosti koje su se desile, za šta ja nisam imala nikakvu lošu nameru, desile su se iz neiskustva,

ili afekta, ali u sebi sam gajila zrno krivice. Efekat Pina sam osetila kao poboljšanje sposobnosti da uživam prirodno u životu bez osećanja krivice, zadovoljna svojim postignućima.

Walnut mi je divno pomogao oko situacija kad sam bila podložna trenutnim uticajima i provokacijama osobe sa kojom neminovno povremeno moram da komuniciram. Korišćenjem Walnut - oraha, uspela sam da napravim distancu, ili neku vrstu tampon zone, zaštite, tako da ono što me preplavljivalo i izbacivalo iz ravnoteže sada propustim, kao posmatrač. Sve vidim i čujem, ali ta tuđa nervoza i kritika me ne preplavljuje. Koristila sam i kombinaciju Heather, Impatiens i Mimulus.

Osvestila sam da ja imam stanja Heathera i Impatiensa. Što se tiče Heathera ja sam pozitivni Heather, ali bez obzira ima tu želje da se dopadnem, da budem primećena, da uzmem pažnju drugih. Pijenjem esencije osećam da to više nije moja nasušna potreba, da se lepo osećam i kad sam posve sama, sama, a nisam usamljena, čak mi i prija. Impatiens je esencija koja je svakako meni dala rezultate, jer moja priroda dosta užurbana i nestrpljiva, nekad su „brži konji nego samari“ pa me to košta. Pijenjem Impatiensa to se lagano transformiše u jedno lagodnije stanje, gde ništa neće propasti ako se malo uspori i uradi na laganiji način.

## Da bi valjao sebi i svojoj deci kad dođu na svet

Bahove kapi su mi promenile život. To mogu da kažem pred Bahovim praktičarima i onima koji su doživeli pozitivan učinak kapi. Pred ljudima inače ne koristim tu bombastičnu rečenicu jer bih ljude mogla zavesti da na osnovu nje donosu ishitrene zaključke. Zvuči kao da sam otkrila sveti gral, eliksir mladosti ili da je u pitanju magični napitak koji ti u trenutku promeni život. A mi svi dobro znamo da nije tako. Samo sam jedna od mnogih koja je imala sreću da joj se otvori divni svet Bahovih nežnih cvetnih esencija onda kada mi je to bilo najpotrebnije. A onda su one postale sastavni deo mog života i života meni bliskih ljudi.

Po prirodi sam borac, vrlo energična i dinamična. Životne raskrsnice su mi samo potvrđivale ubeđenje da smo svi sposobni da učinimo i postignemo sve što poželimo, ukoliko to dovoljno želimo. Dugo sam verovala da je to dovoljno. Radoznala, kreativna, otvorena, vesela, svako ne pretvarla sam u da, svako nemoguće i teško je, u moguće je i izvodljivo je. Bilo je prepreka, sumnje, bol, padanja, odustajanja, kao i u svačijem životu i na svačijem putu, hipersenzitivna po prirodi često sam i plakala i patila, ali sam uvek na kraju uspevala da dođem do željenog cilja. Govorila sam „Kakav je to odgovor Ne mogu, Ne umem. Lepo kaži, Hoću ili Neću. Jer kad nešto Hoću i Želim, nebo mi je

granica, nađem načina i da Mogu i da Umem“. Jeste, bila sam Impatiens, još uvek sam, ali umereni.

A onda se desilo nešto na šta nisam računala. Život mi donosi situaciju gde ni željom, ni radom, ni voljom, ni snagom, ni pameću neću moći da utičem. Nešto što me prevazilazi. Nešto što će me slomiti. Promeniti. A da to nisam videla ni prepoznala odmah. Prolazila sam kroz faze i faze, sve više gubeći sebe i svoj život. Moja borba za roditeljstvo traje dvanaest godina. I nije završena. Ovu priču bi pre samo tri godine pričala osoba iz koje istovremeno kuljaju tuga i bol, razočaranje, nemoć, strah i nesigurnost, ozlojađenost i bes... Ja sam bila kotao uzavrelih i suprotstavljenih emocija i mentalnih stanja. Vrtlog me je povlačio sve dublje, a ja nisam znala kako da iz njega izađem. Čekala sam da dođem do dna ili eksplodiram. Ja više nisam bila ja, moj život više nije bio moj.

Moja priča nije jedinstvena. Na žalost, puno je žena, bračnih parova, koji će prepoznati svako osećanje i raspoloženje koje budem spomenula. Uz Bahove kapi je moguće ostati normalan u ovoj borbi. A treba ostati zdrav, mentalno i fizički, da bi valjao sebi i svojoj deci kad dođu na svet. Teško je bez podrške proći kroz sve kroz šta moraš proći.



Umnožavaju se brige, raste nestrpljenje. I tu počinje bezglava trka. Juriš savete, iskustva, metode, lekare, klinike, masaže i terapije, čajeve i meleme. Govore ti da su tvoja prevelika želja i nestrpljenje najveća prepreka. A niko da ti kaže kako da ne želiš. Osećanja pomešana, raspoloženja hiljadu u jednom danu... Ništa više nije kako valja. Čini ti se svačiji je život potaman, samo si ti kažnjen usudom. Vidiš kako se udaljavaš od

voljenog čoveka, vidiš kako on pati što ti patiš. Vidiš da te ništa ne raduje i ne ispunjava, plačeš jer se stidiš kad osećaš zavist i ljubomoru jer su drugi obdareni onim što ti želiš. Koliko destruktivnih osećanja. Koliko nemoći. Odjednom su moja preosetljivost i želja, moja energičnost i radnost moji neprijatelji. Hoću da se usporim, hoću da ne brinem, hoću da ne želim, hoću da se ne bojim, hoću da verujem, hoću da se radujem, da živim... Hoću, ali ne znam kako.

I tada u tom haosu se meni desilo da čujem za nešto što postoji već skoro ceo vek, a da ja nisam ni znala. „Slučajno“ kod mame naletim na članak o Bahovim cvetnim esencijama u novinama koje inače ne čitam, sutradan prilog na televiziji o istom... i pomislim kako se nešto „saplićem“ o te kapi već dva dana, a nikad čula za njih. Uuglam i... prepoznam se u, znate već, dobroj polovini preparata.

Koristeći kapi vremenom sve bolje upoznajem sebe samu. Svesna sam i onih karkternih crta i delova ličnosti kojih nisam bila svesna. Sada znam da mogu da budem i netolerantna i da se nametnem kao lider, znam i da je to vezano za posao, uspevam jasno da vidim i kako to deluje na ljude. Kada su periodi na poslu takvi da je brz i zahtevan tempo i da će obe karakteristike raskošno doći do izražaja, napravim sebi kombinaciju. I bude lakše i drugima i meni.

Nisu kapi magičan napitak, ali kada ovako pozitivno utiču na vaš život počinjete da shvata te koliko je čudo priroda i kakva se magija stvori iz te sinergije čoveka i prirode.

Priroda se pokazala dr Bahu. On je to preneo dalje. Njegova saznanja sam toplo prigrlila i sve što sam u školi naučila o esencijama pomaže mi da menjam boje i tonove svoje duše i svog života.

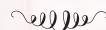
I neizmerno sam zahvalna prirodi na tom daru.

## Pravo suočavanje sa sobom i svojom prošlošću

Biti autentičan, prihvatiti sebe, ponašati se u skladu sa svojom prirodom i potrebama ponekad se čini nemogućim. Guše nas vaspitanje, uslovi života, predubedenja, strahovi. Taj nesklad u našim osećanjima, željama i shvatanjima polako počinje da nas pritiska, da se gomila. Život postaje teskoban, a mi sve više istrošeni, apatični, gnevni i na kraju bolesni. Taj nesklad sa našim unutrašnjim bićem, našom suštinom polako nas iz nezadovoljstva i konflikta vodi u povredu i bolest. Postajemo svesni telesnih simptoma, a da ne razmišljamo o poreklu i uzrocima. Možda smo i svesni šta su uzroci ali ne znam šta dalje i kako sebi da pomognemo.

Moj susret sa Bahovim kapima bio je slučaj i možda čak nametnut. Nije to bio rezultat moje portage za rešenjem već više sugestija prijatelja. Stanje apatije i potpune nepokretnosti kao da me je ophrvalo. Na nagovor sam otišla na predavanju o Bahovim kapima, ubedjena da se radi o još jednom marketinškom triku, o preparatima koji leče gotovo sve boljke. Ali gle čuda, čitava koncepcija i pristup dr Baha učinio mi se toliko blizak i jasan da sam poželela da se bolje upoznam sa njegovom metodom i preparatima. Njegovo tumačenje da su emotivna i mentalna neravnoteža uzrok svih naših bolesti, te da nam cvetne esencije pomažu da prevaziđemo prepreke u postizanju harmonije sa samim sobom i našim okruženjem, bila su za mene otkrovenje. Kao da je neko već uobličio i osmislio nešto o čemu sam i sama dosta dugo razmišljala.

Bila je tu naravno i fenomenalno osmišljena tipologija ličnosti i opis emotivnih i mentalnih stanja, koje je osmislio dr Bah. Morala sam se saglasiti da ništa originalnije i tačnije nisam do tada videla.



Bahove kapi su mi donele još jedno otkriće, a to je da sam zapravo od detinjstva Rock Rose tip i da su moje prejake reakcije, užasnutost, štrećanje, posledica ovog stanja. To su one situacije kada pustite ruke sa volana ili pustite uzdah, glas, kada pred vas izleti drugo vozilo ili prasne petarda. To su one situacije kada vas vaši bližnji pitaju zašto tako burno reagujete, a vi nemate racionalno objašnjenje za to. Ova početna kombinacija povremeno je bila menjana dodavanjem Aspene i Cerata kada su se nagomilavale strepnje i anksioznost, odnosno nesigurnost u vlastite stavove.

Kako je vreme proticalo, a mi sve više saznavali o Bahovim kapima, tako sam i ja shvatila da sam na početku tretirala samo svoja trenutna emotivna i mentalna stanja, a da zapravo nisam ni pokrenula rešavanje nekih dugogodišnjih problema i konflikata. Trebalo je "oljuštiti lukovicu", kako je govorio dr Bah. Započelo je pravo suočavanje sa sobom i svojom prošlošću.

Posle teškog razvoda, gubitka posla, promene grada i države u kojoj sam živela, našla sam se u novom okruženju sa dvoje male dece. Našla sam se na novom početku. Ja sam u međuvremenu sve prepreke savladala, stala na svoje noge, deca su porasla, stekla sam materijalnu sigurnost ali



sam i dalje, posle deset godina ostala ranjena, ozlojađena, sa osećajem srama zbog tuđih postupaka, svog izgleda. Postala sam zatvorena za svoje okruženje. Ulovila sam sebe da i ako imam potrebu za komunikacijom sa drugim ljudima, retko ili nikako se ne upustam u razgovor sa njima. U glavnom sam bila slušač i vešto sam izbegavala svaki razgovor o sebi. Samo su neki ljudi imali pristup mojim razmišljanjima i preživljavanjima. Užasavala sam se svake komunikacije sa nepoznatim ljudima. Sama pomisao da ću morati da nekom pričam detalje iz moje prošlosti bila mi je mučna. Ljudi žele da komuniciraju sa vama, a vi ih gurate od sebe. Preparat Water Violet je bio taj koji mi je pomogao da se otvorim ka ljudima bez straha. Dotadašnja površna komunikacija prerasla je u pravo druženje. Do jučerašnji poznanici dobili su šansu da postanu i nešto više. Moj strah i zebnja da se otvorim drugim ljudima su se prirodno rastvorili i nestali kao da ih nikada nije ni bilo. Ja ovih dana shvatam da sam stekla mnoge nove, kvalitetne prijatelje zahvaljujući tom mom "otvaranju" ka ljudima.



Interesantno je da me je do preparata Star of Bethlehem odvelo stanje White chestnut. Sve je krenulo tako što sam htela da se oslobodim opsesivnih misli koje su me proganjale svakodnevno. Neprestani unutrašnji monolozi koji nisu prestajali. Ne oslobađate ih se ni u jednoj situaciji. Sta god da radite oni su tu. White chestnut mi je pomogao trenutno ali me je naveo i na razmišljanje koji su zapravo uzroci mojih unutrašnjih monologa, šta je to iz moje prošlosti što mi ne da mira, da li je to traumatično iskustvo,

kako se ono reflektuje na moje sadašnje stanje i ponašanje.

Kada tretirate neka konkretna traumatična iskustva iz prošlosti Star of Bethlehem tretira i neke druge davno zaboravljene stvari. Tako sam u jednom trenutku shvatila da su mnoge osobe iz moje prošlosti otišle, nestale i da je život bez njih postao mnogo lakši. Kao kad se na nebu razidu tmurni, teški oblaci i zasija sunce...

Bahove kapi su jedinstven metod samopomoći. Cvetne esencije, kao sredstvo, pomažu nam da razvijemo naše vrline i spoznamo sebe. Taj put nije lak ni kratkotrajan. Na taj put se odvažte oni iskreni, istrajni i hrabri. Ono što dobijaju za uzvrat je neprocenjivo. Posle dve godine mog puta primećujem mnoge promene u svom ponašanju. Šta je to što je najuočljivije?

Nema više žala za prošlošću. Živim u sadašnjem trenutku. Prošlosti se sećam sa pozitivnom emocijom. Svesna sam svega što se odigralo, ali ta moja sećanja ne prate destruktivna osećanja i tuga. Nema više ogorčenosti i osećaja nepravde koju mi je život ili neko drugi naneo. Svesna sam odgovornosti za sve svoje postupke u prošlosti. Voljna sam da se menjam. Optimistična sam. Pokrenula sam se. Preuzimam inicijativu. Počela sam da se bavim stvarima koje volim, a za koje ranije nisam imala ni hrabrosti ni vremena. Otvorena sam za kontakt sa novim ljudima. Mnoga poznanstva su prerasla u prijateljstva. Te promene zapažaju i drugi. Osećaj harmonije i uravnoteženosti, osećaj da se nalaziš na pravom mestu u pravo vreme. Osećaj da su tvoje želje i mogućnosti u skladu sa tvojim očekivanjima. Ovo je tek početak mog traganja. Nadam se da će mi Bahove kapi pomoći da očuvam svoje mentalno i fizičko zdravlje i da će i dalje poboljšavati kvalitet mog života.



## Pomoć koja je otklonila mnoge blokade

U jednom momentu sam odlučila da potražim najbližeg bahovog praktičara i da krenem u avanturu koja će mi pomoći da bolje upoznam sebe, a samim tim i svoju porodicu.

Na početku uopšte nije bilo jednostavno definisati, šta je to što mene koči i koje su to barijere na kojima treba raditi. Bilo je dana kada smo se vrtele u krug, gde ja nisam videla dalje od svog prsta, gde sam odbijala da prihvatim činjenicu da sam ja i jedino ja odgovorna za svoje ponašanje u situacijama gde sam često krivila supruga za sve naše nesporazume. Prema deci sam bila suviše brižna i previše brinula da im se nešto ne desi, što je dodatno oduzimalo energiju, sve što su deca radila moralo je biti savršeno, postavljala bih im suviše visoke ciljeve i na kraju smo svi pucali po šavovima. Starije dete je počelo da ima tikove, jer nije mogao da izdrži pritisak dva ista roditelja, a mlađe dete još nije došlo u tu situaciju. Na poslu sam bila stalno ljuta i uvek u pravu. Nikada ne bih saslušala drugu stranu, nego bih se stalno ljutila zbog činjenice da ne mogu da se bavim iznova i iznova trivijalnim situacijama. Nisam mogla da prihvatim različitosti kolega i ljudi oko sebe i da ih prihvatim takve kakvi su.

Lagano, lagano smo počele da skidamo sloj po sloj. Bilo je i dana kada sam mislila da je sve uzalud i da kapi ne deluju, a to je bilo onda kada je terapeut nailazio na zid ćutanja kod mene. Tu je bilo i propratnih strahova, tipa imam odbojnost prema bubama, insektima svemu što leti, psima opasnih vrsta, kao i onih većih kao što je vožnja automobila koji je jedan od retkih koji još nisam rešila.

Svaki put kada sam dolazila na intervju govorila sam kako mi je grozno na poslu, kako su svi

ovakvi ili onakvi, i nikako nisam mogla nikoga da prihvatim onakvog kakav zaista jeste sa svim svojim manama i vrlinama. Uvek sam bila namrštena, sve kolege su bile ispod mene, i to se primećivalo i u radu. Posle dugog ispijanja esencije Beech u tome sam i uspela. Na poslu sada imam kvalitetne odnose sa kolegama čije sam različitosti prihvatila i sa tim se vodim svaki dan kada odem na posao. Više se smejem, družim i imam bolje odnose sa neposrednim kolegama. Šef ponovo počinje da razgovara sa mnom, a da to nije strogo poslovno i više mi se obraća za mišljenje po raznim pitanjima. Takođe sam našla i razumevanja i za supruga na koga sam se često ljutila misleći da on meni tera inat ili nešto namereno neće...Sada shvatam da su ljudi različiti i da svako daje svoj maksimum onoliko koliko može. Više ne etiketiram ljude po ulici i smeta mi kada mi se i desi da ponekad na ružan način okarakterišem neku osobu.

Rock Water je jedna od esencija koja mi je pomogla da u mnogome oslabim svoju konstantnu potrebu za planiranjem i kontrolom skoro svih životnih aspekata koja su me vodila u stanje preterane napetosti i stresa. Svaki minut u toku dana je isplaniran, kada se kasni ja se tako iznerviram, kao da će se desiti ne znam šta ako zakasnimo koji minut. To je često izazivalo stvarno veliki stres kod mene. Kada sam pre godinu dana krenula u teretanu, toliko me je grizla savest kada bih propustila neki trening, da sam i bolesna odlazila da treniram. Kada bih držala dijetu, toliko sam bila stroga prema sebi, da nije bilo moguće da prekršim ni kada je bilo neizvodljivo. Posle nekog vremena ispijanja

esencije, sam shvatila da i trening može da sačeka, da ne moram da se polomim ako kasnim neki minut, da iako sam na dijeti, dva kolača na sopstvenoj Slavi neće poremetiti apsolutno ništa. Postala sam mnogo opuštenija što donosi manje stresa.

Poslednja esencija koju bih u ovom momentu pomenula je Larch. Namerno završavam sa njom, iz prostog razloga, što mislim da je ona i početak mog putovanja sa Dr Bahom. Kako smo na samom početku i istakli da se problemi rešavaju tako što se skida sloj po sloj, tj. kao da se ljušti glavica luka, po mom mišljenju Larch je esencija koja bi meni odgovarala kao početak kraja definisanja mojih mentalnih blokada. Manjak samopouzdanja bih rekla da je ono što u suštini koči moj razvoj ličnosti uopšteno. Mada ne izgledam kao neko ko nema dovoljno samo-

pouzdanja, vrlo se blokiram u situacijama gde treba javno govoriti, misleći da ja nisamu stanju i da neću znati da iznesem situaciju. Ta blokada me koči i na poslu, i neretko odustajem od prilika koje mi se nude. Po mom mišljenju, ova esencija će mi pomoći u nekom dužem vremenskom periodu da svoje kapacitete dovedem do maksimuma i da svoj život učinim kvalitetnijim i sadržajnijim.

Bahove kapi sam prihvatila kao deo svakodnevnog života, kao pomoć koja je otklonila mnoge blokade koje sam imala i uverenja koja su bila neprihvatljiva i kako su mi pomogle u prethodnom periodu, i u budućnosti ću nastojati da ih koristim baš onako kako je i Dr Bah zamislio, kao kućnu apoteku koja je uvek tu da pomogne ako zatreba.

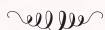
## Zašto ne Aspen?! Sigurno je Aspen!

Prvi moj susret sa Bahovim kapima desio se par godina pre upisa u školu Bahovih praktičara. Bile su to kapi nabavljene od Zelene apoteke, ono što sam tada smatrao da mi je potrebno. Uglavnom pogrešno. Moj površan uvid u Bahov tretman temeljio se na tekstovima pročitanim na netu, nekima čak nedovoljno jasnim, dvosmislenim, a često pogrešnim. Ne znajući tada dovoljno ni o načinima kombinovanja i pravilne upotrebe, prvi tretmani su se sastojali od dva, tri preparata od kojih je svaki bio u posebnoj upotrebnoj bočici, što mi danas deluje pomalo smesno, ali i na neki način malo razočaravajuće jer niko nije

znao da mi kaže i objasni kako stvari funkcionišu. Apotekarka bi samo zapisala brojeve esencija i za neki dan one bi bile u mojim rukama. Naravno, rezultati tretmana su bili zanemarivi.

Ubrzo nakon popijenih prvih bočica, počeo sam da zaboravljam na Bahove kapi i okretao se drugačijim načinima regulisanja svog funkcionisanja u svakodnevicu. Manje-više bezuspešnim, gledajući iz današnjeg ugla. To nije bila posledica neverovanja u metodu (bio sam već „zaražen“ pozitivnim iskustvima drugih ljudi i lepotom i jednostavnošću pristupa) niti odustajanja, već svest da nemam znanje o tome. Krivio sam sebe

zbog toga. Zašto ne čitam dovoljno, zašto bar ne naučim nazive svih preparata i osnovne stvari?! Vraćajući se povremeno, često slučajno, na čarobne i čudesne priče o Dr Bahu i čitajući često iskustva drugih ljudi, u meni je jačala želja da saznam što više. Opet bih krenuo da tražim neki dobar sajt, neku literaturu u knjižarama, saznavao tek ponešto novo, vrteo se u krug i onda nanovo odlagao sve praveći novu pauzu.

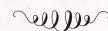


I onda bih se, kao po naredbi, oslonio na dobri, stari, „sigurni i nepogrešivi“ Rescue Remedy. Ova univerzalna kombinacija bila je moj izbor u najvećem broju situacija, ali i u svakoj novoj kombinaciji je imala svoje „zagarantovano“ mesto. Dobrobiti koje sam imao od Rescue Remedy-ja bile su u tom momentu značajne, velike. Olakšano funkcionisanje u većini životnih situacija, brzo prevazilaženje stresnih, šokantnih, uznemirujućih prilika, ali i povećana otpornost na neke provokacije koje su sledile. Ovaj preparat je bio moja svakodnevica. Slobodno ću reći, bukvalno sam se zalivao i nalivao njime. Primetio sam da sam u pojedinim situacijama koje su ranije izazivale veliku razdražljivost, bes ili strah, počeo bivati neverovatno hladan, stalozhen i odmeren. Naravno, Rescue Remedy nije bio dovoljan uvek i svuda i imao je jedan bitan „nedostatak“.

On je rešavao sam vrh ledenog brega, urgentnu situaciju, koja je često posledica nekog dubljeg, tada za mene nejasnog stanja. Prestankom uzimanja, stare provokacije postajale bi ponovo aktuelne, skoro po istom šablonu od ranije.

... Jedno od najvećih otkrića za moju ličnost predstavljala je upotreba Mimulusa. Dugo mi je trebalo da osvestim svoje probleme u svakod-

nevnom funkcionisanju i da shvatim da je sva nelagodnost, uznemirenost, tiha patnja posledica straha od nadolazećih dešavanja, od obaveza, od novih ljudi, od lošeg razvoja događaja, od gubitka i propasti. Vaspitanjem usadjen princip da moraš biti dostojan i postojan, pretvorio se u svoju suprotnost. I zbog toga sam patio. „Bio sam dužan da budem hrabar“, ali nisam mogao. Mimulus je doneo značajno olakšanje, osećaj da ne moram i ne mogu da držim sve pod kontrolom i unapred osiguravam siguran povoljan ishod. Ne moram da budem pod stalnim pritiskom „šta ako...“ Ne treba da se plašim novih stvari, bilo kakvih promena u životu. Nisam taj koji određuje sve, pokreće, sudi, kažnjava. Za to se brine Neko drugi i osećaj slobode nakon osvešćivanja te činjenice, nešto je neprocenjivo vredno. Ne postoji normalan čovek koji ne oseća strah, ali za sebe mogu reći, posle iskustva sa Mimulusom, da je intenzitet manifestacije u odnosu na raniji period između 0 i 30 % prethodnog. Značajnu ulogu Mimulus je odigrao i u kombinaciji sa Larch-om. Strahovi usled slabog samopouzdanja brzo su nestali, a Larch mi je osnažio duh i volju za nove prilike, nove pobede u koje idem istrajno i sigurno.



Nisam ni slutio da će mi ikada trebati ubedljivo dominantno Aspen. Uzimao sam ga nekada ranije vrlo kratko, najviše iz želje da i njega probam, ne očekujući neke spektakularne rezultate. To je bio „nije za mene“ preparat. Sada su dani prolazili a pritisak u grudima i neprijatno šuštanje u ušima nisu prestajali. Kombinacije preparata su se smenjivale, a efekti slabi ili nikakvi. Pomislio sam da je to još jedna „progutana“ e-

mocija koja me naknadno stiže. Najveće nade sam polagao u Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Gorse, Red Chestnut, Mimulus.... samo ne u Aspen. On nije dolazio u obzir. U takvim situacijama uvek se pitam gde sam pogrešio i zašto ne mogu da sagledam svoje stanje jasno i u potpunosti. Apsolutno odbijam da poverujem da Bahove kapi nisu toliko moćne i da nemaju odgovor na svako naše stanje. I onda se na prethodno kalemi i griža savesti i pomisao da nisam dovoljno dobar u odabiru kapi.

Ideja je došla sasvim slučajno i spontano. Čitajući o iskustvima drugih Bahovih praktičara iz godišnjaka, kroz glavu mi prolazi: „Zašto ne Aspen?! Sigurno je Aspen!” U čašu sa vodom dodajem dve kapi Aspenu. U početku pijem na svakih 20-30 sekundi, ne duže od minuta, dva. Teret iz mog sredogruda počeo je da se topi, nestaje, podiže se i izlazi kao para. U ušima kao kakvi baloni koji se kreću od unutra ka periferiji, skupljajući u sebe neku čudnu napetost. Osećao

sam granice bubne opne I celog srednjeg uva. A, onda, kao da su se baloni izduvali, osećaj je nestao, a šuštanje skoro potpuno iščezlo. Kakvo olakšanje. Dišem. Bilo je potrebno samo par minuta za ključne efekte. Nisam bio svestan da je u pitanju bila strepnja koja se gomilala danima u meni i čiji je okidač nije bio bilo kakav drugi neprijatan događaj. Potpuno sam povratio svoju vitalnost u narednih sat-dva pijenja preparata u razmacima od po par minuta. Nova iskustva i nova saznanja - to je večiti ciklus u radu Bahovog praktičara. Nikad dovoljno, nikad konačno. Bahove kapi jesu moja svakodnevica. Svakodnevica u kojoj se sve bolje snalazim, rastem. I, želim više, želim bolje iako znam da neću uspeti nikada, kao i niko od nas, dokučiti celokupnu tajnu sistema Dr Edvarda Baha. To me ne plaši, ne obeshrabruje, ne zbunjuje. Svako od nas dobi je da nauči baš onoliko koliko mu je potrebno. Ovde i sada. Ja sam spreman da budem večiti Bahov đak. Putovanje traje...

## Treba mi ažuriranje

Živim i uživam, poprilično kvalitetan i udoban život. Ono što ga čini bogatim je duhovnost, zdrava prijateljstva i neraskidiva bliskost s mojim suprugom. I volim taj naš kraj, jer smo taj model crtali zajedno baš onako kako smo mi želeli. Puno je trenutaka koji nam oduzimaju dah, no puno je i uložnog truda. Jedan pozamašan deo svog vremena rado poklanjam drugima, učestvujući u volonterskom radu. On i doprinosi mom osećaju zadovoljstva i ispunjenosti.

Zato sam dugo vremena bila uverena da imam dobru strategiju u načinu na koji ga obavljam, međutim moje migrene su me demantovale. Da, moja "dobra" strategija je uzela svoj danak. Promene raspoloženja su me presretale na mojim putevima dobročinstva. Smenjivala se radost sa osećajem pohabanosti kojeg bi se najlakše rešila kad bih ga bacila ko neku staru cipelu. Malodušnost i obeshrabrenje su se ušunjali u moj život. Znala sam, negde grešim, negde 'pucam u

prazno'." Treba mi ažuriranje. Ne brojim dobro korake"razmišljala sam. I odatle moj sudar sa Bahovim kapima.

I kao u doslovnom sudaru,bolelo je. Posmatranje sebe pod reflektorima procene nije prijatan zadatak.Nekako sam sebi oduvek bila najstrožiji sudija.Ponekad sam se divila ljudima koji su" slepi kraj očiju",jer ne vide fleke na sebi, dok bezbrižno hodaju potpuno sigurni da je savršenstvo njihov najveći ukras. Ja to nisam umela , a i kako bih kad mi život nudi paletu mogućnosti za napredak, koje su u mene usadile osećaj da je dobro, ali ne i dovoljno dobro, može bolje ,može više ...da mogu bolje proceniti, sagledati iz više uglova... I eto je konačna ocena,etiketa,moje poimanje sebe. Nisam razumela zašto u saradnji , za neuspeh ili neprijatnost uvek krivim sebe ,razumevajući drugu stranu ne bili je oslobodila njenog tereta krivice. Odmah sam se prepoznala u cvetu bora. Razumela sam da osećaj krivice komanduje celim mojim bićem i čini me večitim gubitnikom.Pine je bio neizostavna esencija u mojim početnim kombinacijama. Ne nosim više taj teški teret na svojim leđjima,i ako moram priznati na maratonskim životnim stazama, iznenadi me kao mala sabotaza. No prepoznam je vrlo jasno, preskočim i s puno energije nastavim dalje.Ne uzima mi snagu. Pine već duze vreme nije moj preparat izbora.

O Chicory - Energija ljubavi je nesto sto nas spaja na svim nivoma. Što je više dajemo, više nam se vraća.I imala sam je na pretek.Plivala sam u njoj,sve dok se nisam gotovo udavila. Počela sam da je podrazumevam,očekujem. Jedan plus jedan su dva,zar to nije logično?! Kad dajem, dobijem i to je to. Tako pokazuje i digitron, a on ne greši.No ljubav,prava ljubav je bezuslovna,nema sabiranja niti oduzimanja.Nije bilo rešenje u uvodjenju restrikcije,niti u bira-

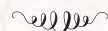
nju ljudi koji će je primiti,problem su bila moja očekivanjima. To je bilo otrežnjavajuće.Nije da ranije nisam znala da iskoristim tu činjenicu da nekog posavetujem, ali kad sam stavila svoju ljubav pod reflektore, nije mi se dopalo sve sto sam na nju prišla.Šta više, osećala sam se kao prevarant.A mislila sam da sam velikodušna,spontana i da je davanje od srca.Chicory je bio moj preparat izbora. Pomagao je da ne procenjujem da li je dobit srazmerna ulogu,da nemam očekivanja, vec da dam jer imam šta da dam.Kakvo olaksanje.Sad me nemože poljuljati nezahvalnost ili necenjenje ili nemar.Ipak negde u potaji nadala sam se, nesto čekala, a ponekad nisam dočekala. Polako ali sigurno bih se brzo našla u vodama razočaranja, a sama sam ih prizvala.Čini mi se da sam iskrenija, iako se ne prepuštam toj proceni. Još uvek zastanem da bih analizirala,ima li tu tragova neke matematike.A onda me sačeka iza ćoška tuđa dobrota i pažnja. Valjda zato što je ne očekujem. Nema više bola koji prati trenutak neispunjenih očekivanja.

O Beech - jedan od preparata koji je ostavio na meni trag. Za skladne i funkcionalne međuljudske odnose potrebna je tolerancija.Nisam jasno razumela šta ona u praksi podrazumeva. Znala sam da je mir neophodan za dobru saradnju, zato sam izbegavala ljude sa druge frekvencije. Izbegavala sam saradnju, što nije moguće u svim okolnostima. Pitala sam se koliko dugo nešto treba trpeti ako se nemože izbeći. Uz jasne definicije šta tolerancija jeste a šta ona nije i uz esenciju Bukve, okrenula sam drugi list. Imala sam utisak da preparat nekako na mene ne deluje. Sećam se da sam mu se često vraćala. No,sad kad je prošlo vreme i kad sagledam stvari iz druge perspektive, vidim da sam napredovala. Bez napora saradjujem sa ljudima koji su samo

drugačiji. Vidim da sam duboko u sebi spustila kriterijume i naučila da uživam u onome što imaju da mi ponude, ne tražeći od njih nešto za šta nisu kadri ili voljni. Rekla bih da sam sad bolji timski igrač a ne solista.

O Mimulus - na početku upoznavanja sa radom doktora Baha Mimulus me je u potpunosti definisao. Plašila sam se ljudi, njihovog negodovanja, njihovog komentara, očekivanja, novih početaka. Sećam se koliko sam došla istra-umirana samim tim što je kurs nešto novo, novi zahtevi ,novi ljudi, nove metode, nova pravila ponašanja. Brećala sam se na svaki iznenadni zvuk. Niko ne bi rekao da sam plašljiva ali to je adekvatna reč koja me opisuje. Bila sam hrabra, ali koliko mi je samo snage trebalo za takve korake. Migrene su instrument za merenje. I uspela sam ,uglavnom. Jos ponekad, ali samo ponekad, glas mi zadrhti, pa i pocrvenim. Još nije gotovo. I ne brinem se. To je malo duži put. Sa ovom esencijom sam dobila veće poverenje u život i kristalisala da sam sposobna da rešim bilo kakve

neočekivane i uznemiravajuće situacije. Da, ništa nije toliko strašno koliko mi se učinilo.



Zanimljivo je putovanje po sopstvenim putanjama unutrašnjeg bića. Neki pejzaži oduzimaju dah, a neke bih najradije preletela nekim drugim prevoznim sredstvom. No, i oni su me vodile do predela koji su me očarali, i na mesta koja sam se sada naselila. I ugodno je.

Još uvek sam radoznala, zato mi se čini da mi fali preciznost misli i bolja koncentracija, iako ima vidnih pomaka. Olakšanje je jer vreme radi i za mene i mogu da koračam svojim tempom ,i kad se umorim da usporim, a kad predahnem da nastavim brže. I to je ono što je lekovito u metodi dr. Baha.

Posmatrajuci sve to iz pristojne daljine, moj suprug, zadovoljan finim promenama, po koji put, sramežljivo, zatraži pomoć tih „kapljica“.

## Traganje za srećom i autentičnom ja

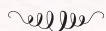
To traganje za srećom i autentičnom ja, dovelo me je posle 30 godina života u Australiji nazad u Niš, u moj rodni kraj - tu gde je sve počelo! Duša me navela na to, valjda je znala da samo tu mogu da nađem sebe! I nije slučajno da sam tu naisla na Bahove Kapi, na preporuku moje sestričine koja je studirala Homeopatiju u to vreme. Nekada sam ja njoj pomogla da defini-

še buduće zvanje, pa nije slučajno da je ona sada 'uzvratila uslugu', zar ne?

Razloge za studiranje Bahovih Kapi bili su lične benefiti: da nađem razlog svog postojanja; da mogu da kažem 'NE' ljudima koje volim; da budem manje samo-kritična, i poslednje: da budem bolji čovek!

Radim ono što volim , volim ono što radim!

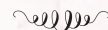
Postalo mi je jasno već posle 5-6 meseci studiranja da je moja duša našla putokaz za buduće zvanje, sa čim ću moći da 'radim ono što volim i volim ono što radim' – da budem Bahov Praktičar! Ovo ću raditi u obe moje zemlje, u Srbiji i Australiji!



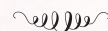
Kako da kažem 'ne' ljudima, naročito voljenima! Kad pogledam sebe kroz sve ove godine, vidim osobu koja je uvek uživala da nekom pomáže! Treba prevesti 87-mogodišnju komšiku Beryl do Dr ordinacije? – nema problema, ja srećno sedam u kola i vozim je tamo iako je mogla da uzme i taksu; treba pozvati nekoliko električara i dobiti cenovnik njihovih usluga za moju drugaricu Gagu? – naravno, pozvaću ih u pauzi za ručak i odmah joj poslati email preko mobilnog! Treba napisati pismo službi za socijalno za neke ljude koje i ne znam a preporučio ih neko koga jedva znam – "naravno, a za kad vam to treba? Za sutra? OK, doći ću večeras posle posla kod vas!

Mene je takav vid pomoći uvek ispunjavao, činio me srećnom. Međutim, dođem u situaciju kada ti zahtevi pređu 'crtu', kad ljudi preteraju sa zahtevima a ja preteram sa 'trčanjem i davanjem', kad se totalno iscrpim fizički i psihički – kad postanem nesrećna zbog njihove sebičnosti i moje slabe volje.

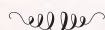
Odavno sam shvatila da moja lična sreća zavisi od dobrobiti drugih! Meni je važno da pomážem i delim i ljubav i podršku i materijalne stvari sa onima koje volim i poštujem. Altruizam - pomoć u dobrotvorne svrhe je moja druga priroda – sve je to ok dok ne preteram u tome i postanem otirač!



Moj entuzijizam i spremnost da ispravljam tuđe krive drine je 'legendary' i ovde i u Australiji. Da bih pomogla ovom, ja davim i ubeđujem onog! Da –znam da znam da budem uporna i dosadna, da 'vučem' prijatelje na humanitrane projekte i 'otimam' im pare za 'jadne polarne medvede kojima se topi led' itd itd. Zнала sam ja da izluđujem ljude pričajući im satima koliko je važno da se zaštiti okolina, da se kaže 'stop' bombardovanju, da mi se pridruže na demonstracijama itd. Znam da potpuno sagorim u tim pokušajima i tim događajima.



Stavljala sam sebi i esenciju Oak – jer mogu ja, mogu ja sve: da trčim oko imanja, i obavljam shopping, i vodim bratanicu kod zubara (jer se plaši sama); i odem krišom da platim neplaćeni račun mog brata, i odbacim dokumentaciju kod advokatice i uzput skoknem da izfotokopiram iste; i svratim do školske na kaficu iako bih najrađe došla kući da odmarah... ah da, i da skoknem do sestričine da budem modni stilista njenoj ćeri 'jer cenim moj savet' ...mogu ja to hahaha mogu i da ignorišem znake umora koje mi šalje moje iscrpljeno telo – a i duh – ali često nastavim u istom fazonu dok ne 'kljoknem', što kažu u niškom kraju.



Bahove Kapi su jednostavne, efikasne, one rade, daju rezultate; pomažu da razvijam i menjam svoje karakterne crte, pronalazim nove talente i osobine - da budem ono što sam i uvek

želela: srećniji i bolji čovek, bolja sestra, teta, drugarica, komšika, bolja za okolinu, planetu, deo svega što jeste!

Ništa nije slučajno, našla sam Bahove Kapi, ono što želim da radim do kraja života i da uživam u istom.

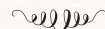
## Ako je neko tolerantan, to sam ja! Eh, zablude.

Ne sećam se tačno kada sam došla u kontakt sa Bahovim kapima, ali znam da je to bio period kada sam intenzivno tragala za načinom da pomognem sebi. Prvo je naišla homeopatija, a onda kada se telo revitalizovalo, trebalo je naći načina da i glava ostane mirna. Internet mi ih je doneo odnekud, dok sam istraživala po različitim sajtovima.

A onda, onda sam se zaljubila! Gledala sam u grupu biljaka uz čije su nazive stajala objašnjenja za koju vrstu emocija i mentalnog stanja se koriste. Istina je da sam se u svakom opisu pronašla.

Ono što me najviše privuklo sistemu cvetnih esencija jeste Dr Bahov pristup bolesti ili bolje reći bolesnom čoveku. Da bolest nije samo skup simptoma, već da je pored njih podjednako važno kako se čovek oseća, šta misli, koje navike ima, u kakvom okruženju živi i sl. Ja prva sam bila dokaz da je telo moralo da odreaguje na moje nezadovoljstvo sobom, kritike, perfekcionizam, na potrebu da se svima dopadnem a najmanje sebi. Kada me homeopatija mogu slobodno reći spasila, postalo mi je jasno koliko

su unutrašnji govor i emocije koje proizilazile iz istog ključni za naše zdravlje. Da je čovek zdrav, srećan i zadovoljan kada je svaki njegov aspekt u ravnoteži. Koliko je važno da upoznamo, prihvatimo, podržimo i naučimo da volimo sebe ovakve kakvi jesmo. Da osvestimo svoje blokade i budemo voljni da se menjamo i razvijamo.



Lakoća kojom sam znala da se nađem drugima, na užtrb svog vremena i obaveza često bi mi donosila negativan samogovor i bes usmeren ka sebi. Ako sam nekad i pokušala da se izborim za sebe, to mi je stvaralo jak osećaj krivice od koga danima nisam mogla da funkcionišem. Zato mi je bilo lakše da pomognem. A i zato što suštinski volim da sam od koristi drugima, volim da druge činim srećnima. Samo je bilo potrebno naći meru, jer sam se ja polako u svemu tome gubila. Mučilo me kako se na lep a opet jasan način zauzeti za sebe i svoje vreme? Kako postaviti gra-



nice, kada želim da je i drugima dobro? Kako da pustim glas i kažem da sam i ja bitna? Tako je Centaury među prvima ušao u moju kombinaciju preparata. Priznajem da mu dejstvo nisam očekivala odmah, ali se jako brzo desila situacija u kojoj je Kičica progovorila. Kao da to nisam bila ja. Desilo se baš kao što je Milena objasnila. Sa lakoćom sam rekla NE. Pre nego što sam stigla da razmislim, ta reč je samo izletela sa mojih usana. Progovorila je potreba da postavim granice prema bilo kome ako mi nešto ne odgovara. Zauzela sam se za sebe i to mi je donelo veliko samopoštovanje. To što sam istupila iz do tada poznatog načina reagovanja rezultiralo je i većim poštovanjem mene i mog vremena, od strane nadređenog, kome sam se usprotivila. Od tada se zajedno dogovaramo oko obaveza, jer se više ne podrazumeva da ću ja kao poslušna radnik bespogovorno raditi sve što mi se traži. Centaury mi je pružio osećaj ponosa i dao neki integritet, bar u tom trenutku. Predivan osećaj koji bih volela da me stalno prati.

Naravno da i dalje postoje izazovne situacije kada mi je potrebna čvrstina karaktera i podrška esencije. Zato se ne libim da je koristim kad god postanem previše slaba i uslužna. Najvažniju poruku koju sam dobila koristeći preparat je da zaista nije strašno nekoga odbiti. Neće se desiti smak sveta. Da nisam loša osoba ako nešto ne mogu da uradim. Da imam prava da iskažem svoje potrebe i da tuđe nisu uvek ispred mojih. Sva ova saznanja pružila su mi veliko olakšanje. Zato, draga moja Centaury, hvala ti do neba!



A onda je usledilo za mene veliko otkriće i velika tema. Tolerancija. Nasmejala sam se sebi u

brk i pomislila: ovde mogu da odahnem! Ako je neko tolerantan, to sam ja! Eh, zablude.

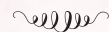
Uz predavanje i priču na tu temu, osvestila sam unutrašnji govor koji je bio odraz netrpeljivosti i netolerancije na znatan broj ljudi sa kojima bih došla u kontakt na poslu. Ti kontakti su svi bili vremenski kratki, ali su kod mene budili burnu reakciju. Sve koje su po mojim merilima bili nekulturni i nevaspitani sam htela da prevaspitam. Dok sam u sebi gutala vatru i tumačila nekoga i njegovo ponašanje, moja spoljašnjost je pokazivala ljubaznost i pristojnost. Grozan osećaj!

Na scenu je nastupila Beech, uz Holly zbog besa koji je znao da mi se javi. Moram reći da nije lako osvestiti ove emocije i priznati ih sebi. Ali je odlična početna tačka za razvoj ličnosti i promenu percepcije. Ova kombinacija mi je donela blaže emotivne reakcije. Više me nije bilo briga da li je neko vaspitan ili ne. Prestao je da me vređa način komunikacije pojedinih ljudi, jer sam sada shvatala da od njih drugo i ne mogu da dobijem. Počela sam da ne shvatam lično ono što kažu, jer to nije do mene. Korišćenjem kapi sam stekla i osećanje ravnodušnosti što je za mene bio veliki benefit.

Još jedan od preparata iz Dr Bahove riznice koji moram da spomenem je Mimulus. Njegovo dejstvo sam vrlo suptilno, vremenom primetila. Oduvek sam bila stidna i sramežljiva osoba, koja ne voli da je u centru pažnje. Znao ono kada stalno u gostima nutkaju dete - Uzmi, uzmi, nemoj da se stidiš. To me pratilo i nerviralo dobar deo detinjstva. Onda sam odrasla i bolje se snalazila u takvim situacijama ali je određena vrsta ustezanja i dalje postojala. Uz postojeće strahove koje bih volela da prevaziđem, odabir Mimulusa za kombinaciju kapi delovao je logičan. Najviše mi se dopadala ideja o tome da i ja postanem

hrabra. Da kažem kad nešto treba reći, da uradim ono o čemu razmišljam, da se slobodno upustim u prilike koje se ukažu, ali da i sama te prilike potražim. To mi je i danas potreba. No, efekte Mimulusa kao što rekoh sam jedva primetila ali u sekundi prosvetljenja ipak osvestila. Osvešćenje je došlo kroz ton mog glasa, dok sam bez ikakvog razmišljanja zamolila čoveka da u prepunom autobusu gradskog prevoza otvori prozor. Tada mi je „puk'o vidik“. To je bio AHA momenat! Jesam li to bila ja!? Jesam li ja progovorila u masi ljudi i tražila nešto bez ikakvog monologa i promišljanja da li to da uradim? Jesam li ja ostala smirena, bez ikakvog crvenila u licu? Pa koliko je do sada bilo istih situacija u kojima sam prećutala i pristajala na to malo kiseonika. Strah i nedostatak samopouzdanja su me držali u rupi gde sam se gušila. Zar je moguće da sam sada progovorila? Bilo mi jasno. Mimulus je igrao ulogu. U ovakvoj, za nekoga možda i smešnoj situaciji, ja sam progovorila uz njegovu podršku. A onda mi se klupko odvezalo. Postala sam svesna tona svog glasa dok razgovaram sa ljudima u apoteci. Taj ton i ton sa početka zaposlenja nisu bili isti. Naravno da je dobru ulogu u svemu imao i Larch, koji sam uvek zajedno sa

Mimulusom stavljala. Ali je ta spoznaja, koje do ove situacije nisam bila svesna, došla kao zagrljaj voljenog bića. Sada sam podršku imala u sebi. Hvala Mimulusu i prijatelju Larchu na tome! Naša druženja još traju. Mogu reći da mi pružaju neopisivu radost i zadovoljstvo. Ono za čim sam toliko čeznula, sa ovim preparatima postaje dostupno i meni. Postaje bezbedno biti glasan i siguran u svoja razmišljanja. Čini se da kada su zajedno u kombinaciji pružaju jaču podršku, bar meni kojoj hrabrost i samopouzdanje nisu jača strana. Njihove efekte primećujem na dnevnom nivou, u raznolikim situacijama.



U kapima vidim divnu podršku za svoj razvoj i napredak. Nenasilno i suptilno dejstvo je ono po čemu bi ih izdvojila. Donose mir i bude nešto naizgled novo u nama. Najlepši je osećaj što kod sebe stvaramo osobine i razvijamo potencijale kojih nismo bili svesni. Onda se samo jednog jutra probudimo sa drugačijim pristupom životu, što je meni donelo veliko olakšanje i veru u sebe. Hvala Dr Bahu na cvetnim esencijama!

## Skok u bunar sopstvene duše

Od prvog korišćenja esencije Rescue Remedy-a sve je počelo poprimati neki drugi smisao. Do danas sam zapisala sve kombinacije koje sam koristila i koje su mi bile potrebne

da se oslobodim, uskladim, sagledam i unapredim svoj život oslušujući svoje biće. Šta se sve dešavalo i kroz koja stanja sam prolazila i do kojih uvida sam došla pokazuje značaj Bahovih

cvetnih kapi na delu. Jedno od prvih promena do kojih sam došla je moja potreba da sistematizujem svoj rad na sebi, počevši od pomnog sagledavanja i povezivanja događaja i doživljaja kao i donošenje zaključaka da je potrebno sve dokumentovati i kasnije se tome vraćati kako bih mogla još bolje uvideti nastale promene. Potreba za sistematizacijom i sređivanjem dokumentacije, a i mog života je nastala upravo pod uticajem Crab Apple-a i Horn Beam-a esencija. Preći sa reči na dela, kao i određivanje prioriteta u mom životu, što mi je uvek bilo teško, je novonastala promena koju mi je podario Larch, a ništa manje i Clematis.

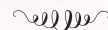


Svu svoju ljubav sam usmerila na sina i preterano se vezala za njega, što naravno nije bilo dobro za oboje. Ubrzo su usledili neosnovani strahovi od razdvajanja koji su me potpuno preuzeli i trajali neko vreme. Ne vrednovanje signala koje je sopstveno biće slalo kao opomenu ( kasnije sam tretirala to stanje sa esencijom Walnut) u vidu promenljivih stanja, nervoze, konfuzije, zaboravnosti i impulsivnosti sa epizodama straha i povremene nesanice. To je sve dovelo do hormonalnog disbalansa. Shvatila sam da je mom slučaju dobrinelo i neprestano kompulsivno preuzimanje tuđih obaveza i stalno angažovanje sebe kao pomoć drugima do iscrpljivanja. Uvidela sam koliko sam zaboravila na sopstveno biće i tada sam dobila neophodnu umerenost. Teškoća je bila u tome što sam morala da doživim energetski kolaps da bih došla do iskustva, ovo stanje sam kasnije tretirala esencijom Oak. Kome sam i šta sam želela da dokažem? Takvo stanje ( bez obzira što sam radila na sebi u domenu samos-

poznaje) rezultiralo je emotivnim i mentalnim begom i rešenje se pojavilo u razvodu braka. Svi smo bili pogođeni. Moj najveći strah je tada izronio... Tako je došlo vreme da se pospremi sve unutar mene.



Istražujući zemlju, kopajući po njoj, zalivajući je iz bunara sopstvene duše sam brala plodove rada na zemlji tj. sebi i tako sam otkrila među plodovima najveći dragulj cvetne esencije Dr Baha. Njegova filozofija i metoda lečenja cvetnim esencijama mi je podarila 38 prijatelja sa podrškom za kojom sam čeznula od malena. Radost! Upotrebljavajući Rescue Remedy sin i ja smo oslobodili svoje emocije mentalne steg i krenuli u avanturu. Dobila sam odgovor za potpunu revitalizaciju naših stanja i odnosa. Kao i uvek, imala sam saradnju sa njegove stanje. Za dečaka od 13 godina to je uspeh. Njegova gledište, saosećanje i istrajnost kroz proučavanje i korišćenje esencija bila mi je vrlo značajna. Naš odnos se suptilno razvijao neopterećen vezanošću. Podršku su nam dali cvetovi Red Cheestnut i Chicory.



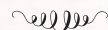
Izlistavala sam svoj život i pronalazila duboke slojeve svoga bića i bolje sagledavala druga bića i njihove sfere postojanja počevši od svog deteta, bivšeg supruga, roditelja, prijatelja i, napokon, celokupnog sveta. Sada pomno pratim sebe dok govorim, biram odgovarajuće reči i načine komunikacije kao i pravu meru tih istih reči. Naučivši da posmatram sebe, spon-

tano je došlo i do toga da posmatram i druge, a više od toga mi se razvila suptilna senzitivnost za njihova stanja. Posložila sam se unutar sebe i dobila na jasnoći, a odvojila bitnog od nebitnog u svom životu ( beskrajno zahvalna esenciji Heather). Cvetovi su mi poklonili vrlo jasno sagledavanje svojih postupaka, greški, propusta, skrivenih sadržaja, načina ophođenja i ishitrenih reagovanja. Ah toliko posla... Sjani su to uvidi. Nežnim ljubavnim vibracijama cvetova menjala sam i izgrađivala pozitivne osobine. Precizno sam mogla da se pozabavim sa zastarelim obrascima svoje ličnosti i neodgovarajućeg ponašanja. Walnut mi je pomogao da prihvatljivije gledam na promene koje slede i koje su se već dogodile. Upotrebom Beech-a sam postala tolerantnija u odnosima i nema više one težine podnošenja i opterećujućeg osećaja krivice ( zahvalna Pine esenciji). Moja najveća poteškoća je među najbližima i objektivna slika šta je dobro za moj život i da oslobođena mogu da živim smislen i harmoničan život na svoj način po nahodanju svoje duše.



Jasnim vrednovanjem sopstvene vizije ublažila sam potpuni kolaps u zadnjem trenutku. Oak mi je sada obavezan u upotrebnoj bočici. Usklađivanjem sa svojom pravom prirodom

počinjem da živim komotniji i potpuniji život jačajući svoje samopouzdanje i spremnost. Zahvalna sam za postojanje biljke Agrimony koja mi je dala prostora za poštnu konfrontaciju. Najnoviji događaji su mi otkrili koliko sam osetljiva, emotivna i romantična. Sasvim suprotno mom predstavljanju u životu. Honeysuckle mi je otkrio zaključana vrata u prošlosti za kojom patim. Pokušavajući da popravim senke iz prošlosti stanje me je držalo podalje od sadašnjosti i delanja u životu koji neminovno teče dalje. Susrela sam se sa mojim brižljivo čuvanim i gajenim svetom iluzija iz prošlosti da bih kroz jedan slučajan susret i iskren razgovor pomalo bolno doplovila u realnost. Povratila sam odlučnost da pratim impuls svog bića i da negujem svoju dušu. Setila sam se da se kod moje bake uz stepenice pružao se orlov nokat i prosto sam obožavala njegove nežno oblikovane cvetove i opojan miris. Nije mi čudno što sam otkrila da sam tip ličnosti Honeysuckle, nakon toga je bilo sve jasnije.



Sve promene koje sam postigla skokom u bunar sopstvene duše su mi omogućile da avanturna i smela krenem dalje, da svoje ideje i zamisli mogu slobodno da podelim sa svetom.

## Od drveća ne videh šumu

Tad sam mislila da uopšte nemam nekih velikih problema... tu i tamo po nešto, ali vozim dalje, bez zadržavanja i bavljenja... Onda, bi mi neprijatno, svi imaju neki problem, ja ništa, počnem da razmišljam i polušaljivo (moj Agrimony) izjavim da se plašim mame. Pa kako, zašto, gde, koliko, ispade da to zaista jeste problem koji traje godinama, a koji je toliko srastao sa mnom, da ga više i ne primećujem, samo ropćem pod njegovom težinom. I tako, uz RR dođe i Mimulus, Larch, Pine, White chestnut... Lepo.



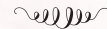
I tako je počela moja avantura sa Bahovim kapima. Osvestila sam neka svoja emocionalna i mentalna stanja, šta znači moje skrivanje iza osmeha i bežanje od problema, osećaj krivice, krutost u stavovima, nedostatak samopouzdanja koji se krio iza maske samouverenosti... Uhhhh, prilično za početak! A tako lepo nisam imala nikakvih problema... I htela sam da napravim kapi mami, jer ona ima probleme, a ne ja... Ahahaha, od drveća ne videh šumu!



Osvestila sam svoj Rock Water, shvatila zašto sam ponekad tako kruta u stavovima. Agrimony je držao moj stalni osmeh na licu i moje uverenje da ja nemam nikakvih problema, a to malo što ponekad imam, pa - to nije ništa! Pine je bio tu da mi pokaže da nikad nisam bila dovoljno dobra i da moram da budem bolja... Tu je odmah bio

i Larch, koji sam uspešno sakrivala Vine -om... Naravno, da ne zaboravim Vervain stanje, koji me je ekstatično obuzimao kad bih nešto želela da ostvarim, bila sam u stanju da se ljudima popnem na glavu! A tek Centaury! Nekim ljudima jednostavno nisam znala kako da kažem NE i to me je dovodilo do ludila! (da li je tu bio i Cherry plum?) Tad bi proradio White Chestnut stanje, pa bih te razgovore prežvakivala do besvesti.

Najveći šok u samospoznaji sam doživela kad smo krenuli na napredni deo učenja. U novoj knjizi sam pročitala karakteristike Beech-a i ostala zapanjena! Mislila sam da sam tolerantna, pa radila sam u školi, valjda sam imala toleranciju, vidi sad ovo! Prikrivena netolerancija! Uhhh, pa ovo sam ja... Nikako nisam sebe videla u Beech-u, ali drugi jesu!



Postala sam svesna i kako sam došla Rock Water stanje... U detinjstvu sam bila Clematis... mogla sam satima da blejim zagledana u neku tačku, nisam obraćala pažnju na vreme, ljude, stvari... Naravno, kad si tako zblešen, dešavaju ti se mnoge ne tako lepe stvari: izgubiš knjigu, džemper, zaboraviš kad treba da dođeš kući i posle toga slede batine, zabrane svega i svačega. Onda je jadni Clematis počeo da prerasta u Rock Water...

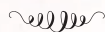
Spoznala sam da je moju ponekad preteranu glad za znanjem i čitanjem izazivao Cerato... Nikako mi nije bilo dovoljno neko znanje koje sam stekla na nekom seminaru, morala sam da pročitam još gomilu literature ili još neki sličan seminar da završim...

## Čovek može i treba da menja samo sebe

Kažu da učitelj dolazi kada je učenik spreman. Tako se i dr Bah sa svojim esencijama pojavio u vrlo posebnom trenutku mog života, velikoj životnoj prekretnici. Sasvim slučajno, mada slučajnosti nema, u nekom časopisu sam pročitala članak, a onda i pronasla informacije na internetu o ovom pristupu. Odmah sam bila oduševljena jednostavnošću sistema, individualnim pristupom i neškodljivošću esencija.

Posle prvih časova obuke, željno sam počela da eksperimentisem prvo na sebi, a onda kada sam uvidela koliko su kapi nežne i delotvorne i na članovima porodice i prijateljima.

Moj život, onaj koji sam znala i živela prethodnih 20 godina, raspao se dve godine ranije, a ja nisam znala kako da nastavim, kako da budem jaka zbog dece i sebe. Moj brak se raspao, a malo zatim i privatni posao kojim sam se bavila dve decenije. Malo je reći da sam bila dezorjentisana, malodušna i bez ideje šta dalje. Činilo mi se da sve sto dotaknem propada, Deca su u tom periodu zaista bila jedina radost, ali je i briga za njih bila ogromna i opterećujuća.



Zato je moja prva kombinacija bila Red Chestnut, Gentian i Wild Oat. Prvo sam odredovala na Red Chestnut. Već posle prve bočice deca su primetila da manje "smaram", redje zivkam, a ponekad čak i zaspim čekajući ih da dodju iz večernjeg provoda. Ja sam se osećala smirenije, počela sam bolje da spavam, a moja preterana briga je dosla na razumnu meru. Komunikacija je postala opuštenija i lakša, više

samo se smejali i više vremena provodili zajedno. Zahvaljujući Gentianu vraćalo se poverenje u sebe, u život, počela sam opet da otkrivam sreću u malim stvarima. U jednom trenutku sam shvatila da na mučni period iza sebe gledam kao na lekciju, a ne vise kao na zli usud. Wild Oat je jos dugo bio deo mojih kombinacija, trebalo je dosta vremena da uopšte prepoznam opcije koje mi život donosi.

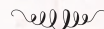
Koristeći ovu kombinaciju došla sam do novih saznanja o sebi, "oljustila" prvi sloj i shvatila da je uzrok mnogih problema moja preterana briga za druge, preterani idealizam i želja da pomognem i kada drugi to ne zele. U porodici i medju prijateljima sam uvek bila "hajmo" tip. Kada sam "otkrila" homeopatiju, svi oko mene su morali da isprobaju ovu čudesnu medicinu! Sestra i drugarica su morale sa mnom na jogu, bila sam sigurna da ce to rešiti njihov problem sa kičmom. Iskreno zam bila razočarana kada moji ukućani nisu hteli da predju na makrobiotsku ishranu. Razočarenje je vodilo nezadovoljstvu, kriticizmu, netoleranciji. Istovremeno sam shvatila u kojoj mi je meri bila potrebna potvrda drugih, koliko dugo se nisam usudjivala da poverujem sebi. Zato su Vervain, Cerato i Beech bile nove esencije u sledećoj kombinaciji. Vervain je moj teror-idealizam sveo na razumnu meru. I dalje sam učila i tragala, ali sam shvatila da čovek može o treba da menja samo sebe. I dalje sam bila spremna da pomognem, ali nisam insistirala. Cerato me je vratio sebi, počela sam da verujem svom srcu, osećaju, intuiciji. Beech mi je dao sposobnost da lakse podnesem stvari koje ne mogu da promenim.



Posle prvih sjajnih rezultata, kad mi se već učinilo da je sve tako lako i rešivo zahvaljujuci ovim kapima, pojavio se snažan osećaj krivice .U trenutku kad mi se učinilo da se novi život osmehuje, prošlost me je zakočila.Ponovo sam se vratila svojim promašajima i razmišljanju “Za sve sam ja kriva, nisam se dovoljno trudila, radila, volela... Mora da je do mene, ja nisam OK”.Iako sam na svesnom nivou znala da sam dala sve od sebe, idući do granice snage pa i preko nje, bolni osećaj krivice dugo me je pratio. Naravno , Pine je bio veliki saveznik u ovoj borbi, odmotavajući klupko sve do prvih sećanja I prvog-ja nisam ok.

A onda je naišao bes, nisam ni znala da čuči u meni. Nikad ispoljen, potisnut, uvek pod kontrolom. Kao uspavani vulkan, koga sam odjednom postala svesna. Emocija koje sam se plašila, suviše “besnih” sam videla u životu, previše povredjenih. Odjednom sam i ja poželela da makar jednom u životu saspem sve u lice onima koji su me povredili, onako divlje, bez cenzure. I uplašio me je taj poriv, trenutni gubitak kontrole. Srećom Holly i Cherry Plum su mi vratili mir i doneli novi uvid.Shvatila sam da iza besa i nedostatka kontrole često stoji strah i nemoć osobe, koja jedino besom i vikom uspeva da uspostavi komunikaciju.

U tom periodu, kao da sam otvorila Pandorinu kutiju, sve ono što sam mislila da nemam ni u tragovima, pojavljivalo se, jedno za drugim. Usledio je period ogorčenja, snažan osećaj nepravde i traženje krivaca, ovaj put u drugima. Willow je pokrenuo proces praštanja, dug i naporan, moju najtežu lekciju. Još uvek je deo mojih kombinacija, napredujem polako, malim koracima.



Jedna od esencija koju sam najduže koristila bio je Water Violet. Oduvek sam cenila svoje trenutke samoće, to su bili moji časovi za učenje, uživanje, regeneraciju. U svoj sam svet zaista puštala samo retke, one pored kojih sam se osećala slobodno. U toku predavanja o Water Violetu, potpuno sam se nasla u opisu, ali me je takla rečenica da “sloboda ne isključuje bliskost”. To je za mene bila novost, otkrovenje, W.Violet je postao obavezni deo mojih kombinacija. I neki su novi ljudi ušli u moj život i nisu me ugrozili, naprotiv! Vratili su se i neki stari prijatelji, kao prizvani mojom novom energijom.

Ako bih ipak morala da odaberem samo jednu esenciju, onu koja se provlači kroz sve kombinacije, to bi svakako bio Walnut. Da je dragi dr Bah, pronašao samo nju, zaslužio je svoju večitu zahvalnost!

Walnut mi u kriznim situacijama daje preko potrebnu distancu, mogućnost da odreagujem ispravno, da me emocije potpuno ne preplave i potope. On je moj zastitni balon, koji filtrira informacije I dozira ih onim tempom koji mogu da podnesem. Moja tampon zona, koja mi daje vremena da se konsolidujem, prilagodim i opstanem. Neproćenjivo!

I tako ovih 39 esencija boji moj život novim bojama i nadom. Utešno je znati da svaku negativnu emociju i misao možete, radeći na sebi, pretvoriti u nešto dobro. I zaista shvatam da prepreke u zivotu nisu nepremostivi problemi vec dragocene lekcije. I zahvalna sam na svakoj takvoj lekciji, jer bez toga čovek nije svestan svoje snage I mogućnosti. Naravno, zahvalna sam i dr Bahu, jer bez njegovih esencija ne bi bilo svih ovih uvida, niti bih krenula na ovo uzbudljivo putovanje.

## Potpuna radost i ljubav prema sebi, drugim ljudima i životu uopšte

Određene životne okolnosti su me, još godinama unazad, navele da krenem putem unutrašnjeg razvoja, zahvalna na tome što sam sva nemila životna iskustva stvarno sagledavala kao lekcije, odnosno ukazivanje da je potrebno da se lično preispitam i spoznam koja je moja odgovornost što je do istih i došlo. Sa izgarajućom željom da se oslobodim od svih blokada, a ujedno i s ljubavlju prihvatim sebe onakvu kakva jesam po sopstvenoj prirodi, krenula sam u isprobavanje raznih tehnika. Svaka od njih je sigurno u određenim segmentima doprinela da se na tom putu razvijam i nadograđujem, dolazeći do raznih uvida i suočavanja sa njima.

Osećala sam da dok se ne uspostavi konekcija između duše i uma, i postigne sklad, onda i ne može da bude potpunog efekta bilo koje metode. U istraživanju koje još sve mogućnosti postoje, prijateljica je podelila svoje iskustvo sa Bahovim kapima, sa simpatičnim komentaram „ovo radi“. Sa radoznalošću da otkrijem da li i kako radi, upustila sam se u korišćenje Bahovih cvetnih esencija, i na samom početku sam bila oduševljena prirodnošću i jednostavnošću metode, kao i načinom upotrebe kapi.

Preparat koji se indikovao na samom početku, i u kome sam se kasnije prepoznala i kao Tip ličnosti, je Larch. Od kada imam saznanje o sebi, mogu sa sigurnošću da se opišem kao osoba sa skoro svim karakteristikama koje su tipične za taj preparat. Ali su gore navedene životne situacije doprinele da sve moje nesigurnosti eskaliraju i postalo je teško nositi se s tim, a svi moji pokušaji da se suprostavim tome su doprineli osećaju još veće nelagod-

nosti, zato sam rešila da u tretmanu s kapima budem krajnje iskrena prema sebi i prepoznam sve svoje slabosti. Larch je postepeno, ali korenito ojačao moju ličnost. Dao mi je veru da mogu da nastavim dalje, ne osvrćući se previše na doživljene neuspehe. Diveći se drugima, primećujući sve njihove sposobnosti (što sam i ranije činila), počela sam da vrednujem i sebe i uočavam svoje kvalitete, neosporavajući ih više i upoređujući sa tuđim. Zahvaljujući tome, sve se više razvijala želja da idem napred i da se sve više razvijam u svakom smislu. Dugo vremena je bio kombinovan sa Pine-om, zbog konstantnog preispitivanja da li sam dovoljno dobra u svim životnim ulogama, pogotovu u ulozi majke. Sama težnja da u svemu budem najbolje moguća, kao da je postojala bojazan da ću naići na osudu, pa bih se svojim ponašanjem unapred trudila da tu osudu sprečim. Pine mi je pomogao da se oslobodim tog patološkog pritiska kako u svemu treba da budem „savršena“, preterano odgovorna i smerna. Postavio mi je pitanja „a, da li je meni dobro tako?“, „da li sam to stvarno ja?“. Prestala sam više da detaljno analiziram sve svoje postupke, a ono što me je potpuno rasteretilo je nemanje nikakvog preispitivanja da li sam odgovorna za tuđe postupke.

Tek kada se Heather pridružio, efekat i Larch-a i Pine-a je bio potpun. Heather sam, tek pre par meseci, uključila iz čiste radoznalosti, jer se nisam prepoznavala u njegovim osnovnim karakteristikama. Sada mogu reći da je ovaj preparat za mene čudotvoran! Zahvalna sam mu zbog uspostavljene bliskosti

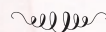


sa samom sobom. Zahvalna na doživljaju poniznosti prema svojim slabostima, a ne samo njihovom uočavanju i prihvatanju. Mogu slobodno reći da sam u toku korišćenja osetila potpunu radost i ljubav prema sebi, drugim ljudima i životu uopšte. Utisak je bio kao da sam se oslobodila tereta koji sam bespotrebno nosila skoro ceo život do sada.

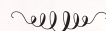


Preparat koji je upotpunio ovu priču vezanu za osećaj nesigurnosti je svakako Mimulus, jer je konstantno bio prisutan strah u kontaktu sa nepoznatim ljudima, strah da ću se svojim obraćanjem ili postupcima izblamirati. Odražavalo se mojom rezervisanošću u odnosu na druge ljude, uznemiravajućim unutrašnjim treptajima kada se nađem u izazovnoj situaciji. Taj nedostatak hrabrosti me je često terao da, kad god je moguće, izbegavam takve situacije, što me je sprečavalo da napredujem u određenim životnim sferama. Efekat Mimulusa se najbolje ogleda u mojoj mnogo opuštenijoj komunikaciji s ljudima, sa mnogo većom smelošću se nosim i kada sam u situacijama koje mi ne prijaju. I ako prepoznam nelagodnost, nema više momentalnog povlačenja, spremnija sam da se suprosta-

vim kada postoji potreba za tim. Način na koji sada imam kontakt s ljudima, postignuta lakoća komunikacije (sa otvorenom mogućnošću da ispadnem „smešna“) je primećena i od strane mojih prijatelja, ljudi koji me poznaju dovoljno dugo da mogu da naprave paralelu mene nekada i mene sada.



Willow mi je doneo divno iskustvo, pokazao da je moguće postići praštanje, nekakvo oslobađanje i nakon prejakog osećaja povređenosti. Sada osećam potpuni mir, a to osećanje se prenosi i na njih, što donosi promenu i u njihovom ophođenju prema meni.



Sama činjenica da sam ovaj esej napisala „u dahu“, da nema preteranog preispitivanja i da time ne umanjujem njegov značaj da li je time adekvatno ispunjen zadatak, za mene je, jedan od brojnih dokaza da „kapi stvarno rade“.

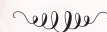
## Diploma fakulteta mi je u rukama, a ljubav prema sebi u grudima

Tog septembra tražila nešto drugačije. Neka-ko te godine sam poželela nešto što će me podržati i voleti, a da neće boleti. Tako sam tražila šta bi to moglo da bude, videla sam članak o Bahovim kapima i tako je sve počelo. Tada sam samo znala da su to esencije i da pomažu prilikom disbalansa emotivnog i mentalnog stanja. To je jedino i bilo važno u tog trenutka. Važno i potrebno. Tako u oktobru 2014-te odlazim kod Bahovog praktičara na prve konsultacije.



Na prvom intervjuu sa Bahovim praktičarom sećam se, bila sam poprilično svesna svoje nesigurnosti i straha od uspeha. Tada je to bilo najočiglednije. Nesigurnost strah od uspeha, osećaj manje vrednosti. Jedna vrsta izgubljenosti, nesklada i disbalansa. To je bila osnova od čega smo počele. Nakon prve bočice i pred druge konsultacije, bila sam umirena i sigurna da je to moja metoda, da je to. Nakon izvesnog vremena sam počela da se pokrećem. Važan trenutak preokreta desio se februara 2015-te kada sam pala na skijanju i tog dana moj život menja pravac, a ja postajem svesna da su Bahove esencije promenile moje psihološko i emotivno stanje. Tu je počeo moj novi ciklus rasta i razvoja. Nakon tog događaja sve je počelo da se menja. Kapi sam počela da koristim još intenzivnije i da osećam njihovo dejstvo. Postala sam smirena, uzemljena, pokrenuta i što mi je bilo najvažnije podržana. Počela sam da osećam podršku. Tada još uvek nisam bila svesna oda-

kle je dolazila, bilo je važno da sam je prisutna. Kapi su počele da utiču da se osećam bolje. Težina novonastale situacije nije uticala na moj rad, pre operacije sam položila određene ispite. Izazovi su se nizali, ja sam ih prevazilazila. Koristila kapi redovno.



Prvi preparati koje sam zapamtila bili su Olive i Rescue Remedy (Preparat prve pomoći).

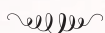
Preparat prve pomoći sam koristila u bolnici pre i nakon operacije. To je bilo savršeno iskustvo. S'obzirom da to nije bilo prvo iskustvo boravka u bolnici i nije bila prva operacija, mogu da napravim poređenje. Da slobodno koristim reč, savršeno. Osećala sam se smireno, uzemljeno, bez straha, sigurna u život i sebe, sigurna da će sve biti najbolje za mene. Koristila sam RR non-stop tokom boravka u bolnici. Nakon operacije sam se lako probudila, ustala i oporavljala. Nisam osećala tenziju ni nervozu. Uz RR koristila sam i moju kombinaciju. Prihvatanje je bilo ono značajno osećanje i novo iskustvo koje pamtim. Olivu sam dobila nakon operacije i prve faze oporavka, tad sam se žalila na umor. Korišćenje esencije bilo je blagodetno.



Iskustvo uzimanja ovih esencija je bilo esencijalno, za moj razvojni put u oslobađanju od nesigurnosti i osećaja manje vrednosti. Nakon uzimanja ovih esencija odlučujem da upišem

obuku za Bahovog praktičara. Tada sam bila sigurna da je to ono što želim, da imam na raspolaganju u svakodnevnom životu. To je metoda kojom ću sama sebe, izvesti do željenih ciljeva.

Tako kroz obuku nastavlja moj put i faza razvoja veoma intenzivno. Moja tema još uvek su bile nesigurnost, osećaj manje vrednosti i tad još 3 ispita do diplome. Spremna da to završim i izvedem do kraja. Počinjem da koristim Larch, Mimulus, oni su mi dali punu podršku i oslonac. Preparate sam upoznavala sve vreme tokom obuke. Uzimala sam ih iz raznih pobuda i eksperimenata. Uvek sam dobijala isti odgovor, kad je esencija potrebna, volim da kažem prava, ona uvek da pozitivni rezultat.



Rescue Remedy koristim u svim manje ili više neprijatnim situacijama. Uvek me uzemlji,

umiri i otvori prostor da racionalno razmišljam. Da se fokusiram, da vladam situacijom. Tokom ovih petnaest meseci skidala sam sloj po sloj svojih mehanizama odbrane, koji su se skupljali godinama. Vraćala sam se sebi i svojoj suštinskoj prirodi iz dana u dan, iz meseca u mesec.

Larch i Mimulus više ne koristim, diploma mi je u rukama, a ljubav prema sebi u grudima. Razumevanje i prihvatanje su sada za mene ono što se podrazumeva. Partnerski odnosi su se potpuno rešili. Kako sam rasla i kako sam se menjala, tako se menjao i sistem oko mene. Ono meni značajno je da konstantno osećam podršku, za sve što radim. Ta podrška dolazi iz mog centra. Ciljeve koje sam imala upisavši školu za Bahovog praktičara sam ostvarila. Sada imam nove ciljeve i nova htenja.

Sada kada se podržanost i prihvatanje podrazumevaju, nastavljam da hodam slobodna. Zadovoljna i sigurna, uz sebe uvek imam esencije koje će me vraćati u potreban balans.

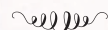
## Cvetna lepotica Impatiens

Mojoj sreći nikad kraja slušajući o cvetnoj lepotici Impatiens. Tako sam se smejujeći sa sobom pronalazila u mnogim opisima ovog dragulja od cvetne esencije. Ostavio je veliki utisak na mene. Napravila sam i svoju prvu ponosnu kombinaciju: Impatiens, Star of Bethelhem, Elm, Aspen, Centaury, Pine. Prvo što sam primetila bilo je prisustvo više energije, na poslu su me iznenadile rečenice od strane mojih saradnika koje su itekako bile zanimljive, a ja ih

ranije nisam primećivala. Gde li su bile? Kao da je moja svakodnevica postala toplija, a ja se odmrzla, čak sam počela da osećam radost u svom životu, teškoće su polako odlazile u stranu, moja potreba za utehom se mnogo smanjila, moj gubitak ljubavne prirode je postojao, ali sada kao izazov a ne kao tragedija u meni. Ne osećam se više toliko sama u svojoj bajci. Primećujem dosta kvalitetnih figura u svojoj svakodnevici. Bez straha repuštam dekorisanje i aranžiranje

svojim saradnicima i odlazim na predavanja o esencijama. Predavanje o cvetnim esencijama Dr Edvard Bah je bio moj prvi smeli izlet iz začaranog vremena posvećenog mom radu sa cvećem i dekoracijama. Kako olakšano koračam u svom danu, samo da znate!!! Koliko prijateljskih lica oko mene, moj odnos sa decom je puno strpljiviji, samim tim, dobio je mnogo na kvalitetu, imaju velike koristi moja deca od mog uzimanja Bahovih kapi, imali su ispred sebe majku, a ne iscrpljenu, užurbanu, zaleđenu ženu koja je jurila da odradi sve što treba, a dovoljno je bilo samo da nađe vremena i posveti se sebi, i sve se počelo slagati... I danas, kada me vreme preplavi, zbog načina življenja koji sama sebi nametnem (ta bezobrazna brzina, zna da mi na samu pomisao na nju, izmami osmeh na licu, kao da plešem, se osećam...) zastanem... u sebi... i pozabavim se posmatranjem sopstvenog doživljaja vremena. Brzina je napravila puno pogrešaka, propustila veoma drage, tople, zanimljive ljude, reči, pokrete. Sada imam vremena i za pravi ples, koji obožavam. Moje emocije, počele su da se ispoljavaju otvoreno, iz srca, odledilo se, ne boji se povreda, ne očekuje ih, ukoliko i neko ima takve namere, moraće da se pozabavi sobom, ne pravi mi osećaj povlačenja, niti osećam neki treptaj zbog toga, prisustvo duha i unutrašnja sigurnost čine veći deo moga dana. Reagujem fleksibilnije, ne šokiram se baš svakom vidu nekulture. Čistilište praveći u sebi, očistila sam smeće i oko sebe.

Preuzimam obaveza, uglavnom onoliko koliko mogu da podnesem, bez preteranog iscrpljivanja i bez osećaja krivice, situacije i poslovi koji nisu dobri za mene, retko se pojavljuju, mogu bez problema da ih prepoznam i kažem im NE.



Ja se sada mogu pohvaliti da sam naučila da ispijam kaficu sama sa sobom i uvidela koliko tu ima vredno za приметiti i negovati, a i kad žalja, bez bojazni da će išta boleti ili se šta pokvariti, može se otkloniti.

Moja svakodnevica je uživanje, taj skener koji obavljam sebi dok ispijam jutarnju je nezamenljivi pravi prijatelj koji iz mene izvlači ožiljke i oblikuje me, da moje blokade na fini, nenasilan, način budu tretirane kroz cvetne esencije i tako filtrirane me osposobe da budem funkcionalna, zadovoljna, srećna. Veseli me rad na sebi, donosi mi ogromnu količinu kvalitetno utrošene energije, kako na sebi, tako i na dobrobit drugih. Želim da im pomognem da osveste, da to što traže, očekuju, je u njima samima i negovani uz pomoć Bahovih cvetova, svom životu mogu povratiti sjaj koji mu i pripada.

Bahove cvetne esencije su deo moje svakodnevne i ja sada imam vremena da što šta pametno učinim za sebe, i činim.

## Taj strah vodio me je u pogrešne izbore

Za Bahove kapi sam čula u jednom od najtežih perioda svog života, kada sam ostala bez posla, već godinama išla na psihoterapije i lečila panični poremećaj i anksioznost.

S obzirom da sam oko 6 godina pila razne lekove za olakšanje simptoma anksioznosti, nisam rešila problem lekovima, odlučila sam se potražim pomoć u kapima dr Baha. Prva bočica koju sam probala bio je Rescue Remedy. Tada su me Bahove kapi osvojile i okupirale svu moju pažnju.



Nakon prvih desetak dana, zapravo već sa drugom flašicom krenulo je pogoršanje moje anksioznosti i paničnih napada, a krenuli su i problemi sa crevima koje sam kasnije vezala za Rock Rose jer kad god bih je pila imala sam strašne grčeve. Shvatila sam koliko strahova sam potisnula u svoj solarni pleksus i da te grčeve koje osećam, zapravo osvešćujem baš one koji su doveli do paničnih napada. Osećala sam značajne promene u fizičkom smislu. Imala sam intenzivne snove, noćno znojenje, smene jeze i znojenja, promene raspoloženja, plačljivost, osećala sam se grozno. Želela sam da odustanem jer sam imala utisak da neću to izdržati. Sreća nisam odustala jer sam shvatila da promene nisu lake, naprotiv, ali ako istinski želim da ozdravim, moracu velike promene da napravim i suoćim se sa svojim najvećim 'demonima'.

Sve esencije iz grupe za strahove su bile u optičaju u to vreme, a čini mi se da sam najveću korist tada imala od Mimulusa jer mi je dao hra-

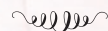
brost i onaj vetar u ledja koji mi je nedostajao da bih nastavila dalje. Nakon njega moj verni drug je bio Aspen. On je opisivao moju anksioznost i strepnju koji sam osećala stalno, sa kojom sam morala da naučim da živim.

Uz strahove dosao je na red i moj OKP, koji se manifestovao kroz stalno pranje ruku, dezinfikovanje toaleta i ruku milion puta u toku dana, toliko da mi je bila nemoguća misija da odem u tuđi toalet bez asepsola i alkohola koje sam nosila sa sobom, dezinfekcionih maramica. Tu je su White Chestnut i Crab Apple stupili na snagu u svojoj svojoj veličanstvenosti još od prve flasice.

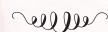
Nisam mogla da umirim svoj um, to je bilo strašno kojom brzinom su se misli rojile i to sve strah za strahom, šta ako ovo, šta ako ono, pa panika. Bilo je stvarno teško izboriti se sa svim tim strahovima, potrebom da kontrolišem sve oko sebe, potrebom da sve bude čisto, sterilno, to mi je davalo sigurnost i umirivalo me. Čudila sam se godinama pre toga, zapravo decenijama pre toga kako drugi ljudi mogu da budu opusteni u tuđem toaletu, kako kada otputuju ne nose sa sobom balon domestosa i litar alkohola i asepsola. Prvo što bih uradila kada negde otputujem bilo je zaglaviti u toaletu, ribati svaki centimetar, prskati asepsolom da se ne daj Bože ne zarazim. Svi su me zbog toga zafrkavali, a ja nisam mislila da imam problem, naprotiv bila sam ponosna na svoju pedantnost. To je, uz kapi sam shvatila bio opsesivno-kompulzivni poremećaj, koji je bio netretiran, koga nisam bila svesna. Čak sam i na dete prenela tu svoju opsesiju, pa nije smeo u školi da ide u toalet niti u nečijoj kuci, zbog toga bi se upiškiio i trpeo je. Naravno White Chestnut

je umirio moje misli, a Crab Apple kompulzije. Bila sam opuštenija, koje je to olakšanje bilo. Nastupila je i ogromna krivica I griža savesti što sam i dete opteretila, što je i on imao OKP, a verovala sam da je kao sunder samo upio moje ponašanje i moja verovanja. Mučila me je krivica zbog toga i zbog mnogih drugih stvari. Najviše od svega došla u moju svest krivica što sam zbog karijere i potrebe da se dokažem nekome, bilo kome, sebi, zapostavila dete i van radnog vremena bila jako iscrpljena, izmrcvarena toliko da ne bih imala snage da se bavim njime, to je radio moj muž. Pine je bio stalan drug u svim mojim kombinacijama takođe u to vreme. Vrlo mi je bio dragocen jer sam se zbog tog osećaja krivice koji je bio ispod svih strahova, osećala bezvredno, nemoćno, postideno i posramljeno zbog svih loših izbora koje sam u životu donela, a zbog kojih je moje zdravlje trpelo, a i vreme sa mojom porodicom.

Pine je bio kao melem na ranu, istopio je polako taj kamen u mom stomaku, mučninu zbog svega sto nisam mogla da svarim i pomogao da prihvatim sebe sa svim svojim nesavršenostima. Crab Apple takođe, nije me više bilo sramota kako izgledam, tj sto ne izgledam kao manekenka sa savrsenim proporcijama, sto imam celulit I strije, punacke butine i mogla bih da nabrajam do sutra. Kilogrami su se itopili za dva meseca, ja sam uz kapi skinula oko desetak kilograma, ni sama ne znam kako, ali Rock Rose je ucinio svoje, pa sam vise vremena provodila u toaletu tada nego radila nesto drugo. Istoplila sam se bukvalno. Ponovo sam bila ona zanosna ja, ponosna na svoju lepotu i svoje obline, ali još je tu nešto nedostajalo. Samopouzdanje....



Uz Heather sam otkrila sta je zapravo moj najveći strah, isplivao je napokon. To je bio strah od samoće...Sve bih mogla da uradim, da istripim, istolerišem, samo da ne ostanem sama. Taj strah, tada sam shvatila, vodio me je u pogrešne izbore, pogrešne odluke.



Jos jedno veliko otkriće za mene bio je Kallimero u meni koji se stalno nešto bunio, jao nepravda ovde i onde, sve je nepravda i kako to da promenim, kako više da ne budem žrtva nepravde. Willow je bio više nego očigledan, ja sam imala utisak da sam žrtva u svakom odnosu, što privatnom sto poslovnom i imala sam strašnu želju za osvetom. Počev od toga da sam tužila direktorku firme u kojoj sam nekada radila za mobing, pa sledećeg direktora takođe, bilo je tada očigledano da ne mogu sve nepravde ovog sveta rešiti i da moram izaći iz uloge žrtve, prihvatiti svoju odgovornost za te izbore. Oprostiti!!!

Najteže je bilo oprostiti, kako svima onima koi su mi naneli nepravdu, pa mami i tati za sve sto sam osvestila i saznala da potiče od odnosa sa njima, pa do oprostaja sebi. E oprostiti sebi bilo je najveći izazov. Bila sam tako stroga prema sebi, rigidna, principijelna, to je bio moj Rock Water. Pomogao mi je da postanem nežna prema sebi, da budem blaga i da shvatim da moja nesavršenost nije razlog za samokažnjavanje, već prosto ljudska osobina, da je to zajedničko svima nama.

To je zapravo bila I suština mog rada na sebi, da naučim da prihvatim sebe takvu kakva jesam,

nesavršena i preosetljiva, ali da se ne osećam kao autsajder zbog toga već da prihvatim svoju hipersenzibilnost kao svojevrsan dar, i da ga negujem, ne potiskujem, da se ne stidim toga jer to jeste dar koliko god da se nekada zbog toga osećam iscrpljeno jer tako jako osećati ume da uzme mnogo energije.

Na kraju mogu da kažem hvala Bahovim kapima jer su mi pomogle da naučim svoju život-

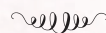
nu lekciju. Hvala im što su mi pomogle da više ne pijem lekove već da se emocionalno opismenim i znam šta mi telo kazuje, na čemu treba da radim i na šta da obratim pažnju. Hvala im sto su mi omogućile da radim ono sto najviše volim i u čemu najviše uživam, što sam još kao dete želela da bude moja profesija jednog dana, a to je da radim sa ljudima, da im pomognem tako što biti njihov terapeut, njihov prijatelj i saputnik kroz život.

## Sve se odvijalo u nekoliko faza, svaka je imala jasno mesto i smisao

Bahove kapi su jedna od najlepših radosti na koje sam u životu naišla. One su tako nežan pomoćnik u svim onim situacijama kada nam je potrebna pomoć, uteha, otrežnjenje. Kada nam misli i osećanja nisu u ravnoteži, pomažu nam da razumemo u čemu je problem i da ga tako trajno rešimo. A kada nam je dobro, motivišu nas da ispunjavamo svoje potencijale i negujemo unutrašnju ravnotežu.



Lično sam se sa Bahovim kapima upoznala nekoliko godina pre nego što sam odlučila da postanem Bahov praktičar. Uzela sam ih prvi put na predlog svog homeopate. I bile su dobra podrška homeopatskoj terapiji.

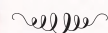


Ni sama se ne razlikujem od svih ljudi sa kojima rado delim svoja iskustva i znanja. Jer svi smo samo ljudi, ma čime se bavili i čime se naš ego dičio. Tako sam i sama bila na ivici neravnoteže i borbe sa životnim okolnostima koje u datom trenutku nisu bile ni malo jednostavne. Zahvaljujući upravo spoju znanja o meditaciji i Bahovim kapima uspela sam posle kratkog vremena da se vratim na pravu trasu. Sve se odvijalo u nekoliko faza, od kojih je svaka imala svoje jasno mesto i smisao.

U prvoj fazi, okolnosti su bile sledeće: Više od 10 godina sam obavljala posao menadžera, pa potom direktora u jednoj privatnoj kompaniji. To mi je pomoglo da steknem odgovarajuća

iskustva, znanje, kontakte, da zaradim novac, obezbedim sebi materijalna dobra. Za početak, sve zvuči kao veoma dobra priča. U međuvremenu, posvetila sam se meditativnoj praksi, prvobitno zarad ličnog razvoja, ali kasnije i kao učitelj meditacije, ne bih li drugim ljudima pomogla u njihovom razvoju. Očigledno je moja duša želela ovaj drugi „posao“. Tako se vremenom javila ogromna dilema koja me je svakodnevno opsedala: šta dalje, da li mogu da se bavim samo meditativnom praksom, kako da napustim dobro plaćen posao i direktorsku poziciju, šta je smisao mog života i slično. Dilema je tinjala u meni do granice ozbiljne nepodnošljivosti i opterećenosti koja mi je remetila svakodnevnicu. Meditativna praksa je „govorila“ svoje i to je bilo jasno. Trebalo mi je nešto što će mi pomoći da odaberem i odlučim šta je moj životni i poslovni put. Tada sam već solidno poznavala sistem Bahovim cvetnih esencija i odlučila sam da napravim sebi kombinaciju i posmatram šta će se dalje desiti. U upotrebnu flašicu sam stavila: Sclerantus (ne bih li se lakše odlučila za jednu od dve opcije koje su bile predamnom i koje su obe imale svoje prednosti i mane), Wild Oat (kako bih pokušala da definišem smisao svog života) i White Chestnut (zbog zabrinjavajućih misli koje su već počele da me opsedaju). Namerno nisam želela da stavim ništa više u ovu kombinaciju, jer mi je trebao jasan odgovor i rešenje dileme koju sam imala. Već nakon četiri dana, setila sam se detalja koji sam naučila na obuci za Bahovog praktičara, a to je da – svako uzimanje Bahovih kapi iz upotrebne flašice predstavlja informaciju koja nam je potrebna da bismo razumeli situaciju u kojoj se nalazimo. Setila sam se toga, zato što mi je očigledno trebalo mnogo informacija za kratko vreme kako bih dobila svoj odgovor. Flašicu je

bila skoro prazna nakon pet dana, a ja sam jasno, bez dileme počela da razmišljam kako ću dati otkaz u kompaniji u kojoj radim i potpuno se posvetiti privatnoj praksi kao učitelj meditacije. Istinski mi je bilo fascinatno do koje mere mi je ta slika jasno stajala pred očima – to je rešenje i druga opcija više ne postoji.



Tada je nastupila druga faza i novi izazov. Život me je upozoravao da moram da usporim. Bila sam veoma umorna i iscrpljena. Odgovornost prema oba posla, uloga majke, različita interesovanja su me doveli do toga da sam bila neprekidno umorna, bezvoljna, brige su nastavile konstantno da me opterećuju danju i bude noću. Iako sam jasno znala šta je moj cilj, život mi je slao poruku da realizacija mog plana ne može ići tako brzo. Nisam ga poslušala, te sam jednog dana pala, tako da sam povredila jednu stranu licu, telo mi je bilo u modricama i nisam mogla da ustanem iz kreveta više od 7 dana. Odmah mi je bilo jasno da je to bio znak da sam se bukvalno „slomila“ i da je to novi izazov sa kojim bi trebalo da se suočim. Ovde je svoju ulogu morala da ima savremena medicina i moja meditativna praksa, ali su opet Bahove kapi pružale mogućnost oporavka koja mi je, tada mi se činilo, bila najpotrebnija. U mojoj novoj kombinaciji esencija bili su: Walnut (u želji da kroz ekstremnu situaciju u kojoj sam se našla što lakše prođem i suočim se sa datim okolnostima), Olive (zbog ekstremnog umora i slabosti koju sam osećala), Oak (zbog kraha do koga sam sebe dovela), Cherry Plum (koji je trebalo da mi pomogne da se „saberem“ u datoj situaciji) i Rescue Remedy (koji sam dodala zbog opšteg stanja



stresa kroz koje sam tada prolazila). Naravno, kombinacija je bila dragocena. ... Sećam se da sam se nasmešila sama sa sobom na pomisao da je baš divno što učim za Bahovog praktičara, jer je doktor Bah bio u pravu kada je rekao da je „svako biće srećno i zdravo sve dok je u harmoniji sa svojom prirodom, sve dok je autentično, u vezi sa onim što jeste (ne onim što se prikazuje, ispunjavajući očekivanja drugih).“

Kada sam se oporavila i završila bolovanje, sledio je period donošenja i saopštavanja odluke tadašnjem poslodavcu – kao treća faza. Bilo je zanimljivo to što su sve okolnosti na mom tadašnjem radnom mestu bile potpuno u redu, bez tenzije, nametanja pravila od strane drugih i slično. Utoliko mi je bilo teže da svoju odluku saopštim, a da pritom ne ugrozim dobre odnose koje nije bilo potrebe kvariti. Iako sam bila sigurna šta želim, taj trenutak odluke zaista nije bio lak. Odlučila sam ponovo da „zamolim za podršku“ svoje Bahove kapi. Dakle, trebalo mi je - samopouzdanje, dodatna potvrda sigurnosti u odluku, „vetar u leđa“ za novi izazov i da budem sa sobom u besprekorno dobrom odnosu. ... Došao je taj trenutak posle par nedelja. I sve je izgledalo jednostavnije nego što sam mislila. Najmirnijim tonom, argumentovano i jasno, saopštila sam svoju odluku. Da ravnoteža privlači ravnotežu, pokazala je i reakcija mog šefa koji je bio iznenađen i zbunjen, ali istovremeno korektan i konstruktivan. Bila je to još jedna prilika da zahvalim Bahovim kapima što postoje i obuci za Bahovom praktičara koja me je naučila principu jednostavnosti u primeni sistema Bahovih cvetnih esencija.

I došla je i četvrta faza. Početne dileme i stresovi su prošli. Odluka je doneta i saopštena. I trebalo je još samo da prođe neko vreme da završim svoj staž u kompaniji u kojoj sam radila i započnem novo poglavlje u svojoj privatnoj praksi. Iako je zadovoljstvo činilo veći deo moje svakodnevice, počela sam da osećam neobičnu netrpeljivost, da uviđam znake koji su pokazivali da je moj balans ponovo iz nekog razloga na klackalici. Tada sam se setila rešenice iz Škole za Bahove praktičare – da je dobro pitati sebe ili osobu koja je došla na konsultaciju – „Koja je to osobina koju bi bilo dobro da imate, kako biste prevazišli datu problematičnu situaciju?“. Postavila sam to pitanja sebi i došla do zaključka da je sve u redu, imam sve što mi je potrebno da bi moja misija uspela. Jedino mi je potrebno strpljenje. Da, bilo mi je jasno da je potrebno da u svoju upotrebnu flašicu stavim samo dve kapi Impatiensa. Bio je uvek uz mene narednih nedelja. Ja sam se osećala divno, a i drugi su primećivali da sam staloženija, nasmejanija, da izgledam spokojno.

Imam puno iskustava sa Bahovim kapima, ali mi je ovo najdraže. Jer sam upravo pomoću Bahovih kapi uspela da donosem jednu od najvažnijih, ne samo poslovnih, već i životnih odluka. Istovremeno, to je bio i dokaz da Bahove kapi mogu ubuduće sjajno primenjivati u meditativnoj praksi, kako na sebi, tako i na ljudima sa kojima radim i kojima pomažem da uspešno prođu put svog ličnog razvoja. Zaista je dragoceno da svoje divno iskustvo i znanje o Bahovim kapima mogu da podelim sa svima njima.

## Ako mi sami nismo u ravnoteži ne možemo pomoći ni sebi ni drugima

Moje prvo iskustvo sa Bahovim kapima desilo se pre nekoliko godina. Firma u kojoj sam radila tada već punih 9 godina počela je da “tone”, a ja nisam videla nikakav izlaz iz te, tada za mene, potpuno nove, nepoznate i teške situacije. Preplavila su me razna negativna osećanja i misli... U nekom običnom razgovoru sa koleginicom bile su pomenute Bahove kapi. To mi se učinilo vrlo interesantnim.

Čim sam došla kući počela sam da pretražujem po internetu razne informacije o Bahovim kapima i Bahovoj metodi isceljenja, i od tada pa sve do danas traje ovo divno putovanje... Sam dr Bah je rekao: “Iza svih bolesti leže naši strahovi, naša nespokojstva, naša pohlepa, naše naklonosti i nenaklonosti.” A saznanje da je moć u nama i da je svako krojač svoje sudbine mi je uneo u život neki spokoj i mir koji do tada nisam osećala, ali sam ipak verovala da postoji i da je moguć.

Rešila sam da dalje živim slobodno, bez strahova, brige, zavisti, nespokojstva, strepnje jer sam znala da “Ozdravljuju samo oni koji se trude da im bude bolje.”

ASPEN je preparat od kog sam imala puno dobiti. On mi je omogućio da živim bez neke neprijatne strepnje i straha kojima nisam znala uzrok... strah od nepoznatog je nestao a da ni sama nisam primetila kad. Ono što sam primetila je da ponovo imam veru u sebe. Bilo je dobro ponovo osetiti unutrašnji mir, sigurnost, poverenje... i saznanje da svoju osetljivost mogu ponovo pretvoriti u sigurnost.

Posebno sam se obradovala BEECH esenciji. Svi mi, pa tako i ja, sam često bila netrpeljiva i netolerantna prema drugima. Lako sam osuđiva-

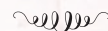
la druge, prigovarala im, zvala. Ovaj cvet mi je omogućio da sagledam i shvatim da su svi ljudi različiti, da imaju drugačije ideje, mišljenja i navike. Tako je rekao I dr Bah: “Svaka pojedina osoba ima svoj život za življenje, posao da bi radila, sjajnu ličnost, čudesnu osobenost.” Pomogao mi je da naučim da budem prvo tolerantna i saosećajna prema sebi, a posle, ali ni malo manje bitno i važno, prema drugima. Konačno mogu sa ponosom da kažem: “Ja prihvatam različitosti!”

WALNUT je esencija kojoj se uvek rado vraćam. Sve velike promene – promena posla, preseljenje, rođenje drugog deteta, svaki novi početak... sam lakše prebrodila uz Walnut zato što je uvek bio moj čuvar od raznih spoljnih uticaja. On mi je omogućio da budem sigurna, odlučna i emotivno nezavisna. Mogu slobodno da kažem da sada kroz život koračam slobodno, nesputano, oslobođena raznih predrasuda i komentara sa strane koji su me ranije ometali.

WHITE CHESTNUT je “moje čudo” od preparata. Nisam znala na koji način mogu da se oslobodim opsedajućih, dosadnih misli koje su mi remetile svakodnevnu koncentraciju, terale u očaj tako da nisam mogla da primetim i osetim radost koju donosi svaki novi dan. On mi je dao jednu mentalnu snagu da pustim sve misli koje su beskorisne, od kojih nemam nikakvu korist jer ne donose rešenja za probleme. Osećaj da je moj um slobodan i da ga ništa ne uznemirava je zaista divan CERATO je cvetić divne plave boje koji je u moj život uneo potrebnu sigurnost. Uvek sam znala šta želim i koje su moje potrebe. I pored toga stalno je postojao neki “crv sumnje” koji mi nije dao mira i zbog kog sam uvek traži-

la savet I potvrdu od drugih. Kao da nikada nisu bili dovoljni moje znanje, intuicija I osećanja... Uzimanjem ovog preparata stekla sam veru u sebe, postala sam sigurnija I odlučnija. Shvatila sam da na mom životnom putu treba da pratim vlastita osećanja I da sa velikom hrabrošću smem I mogu da branim svoje stavove.

CENTAURY preparat je vrlo poseban. On mi je pomogao da sagledam svoje želje I potrebe I da ne odustajem lako od njih radi interesa drugih. Jako volim svoju porodicu I decu, ali sam naučila da volim I sebe. Sada mogu bez problema da odbijem nečiji zahtev ukoliko u datom trenutku nemam vremena za to, a da se I dalje osećam ugodno u svojoj koži. Naravno da ću pomoći I ugoditi drugima kad god sam u prilici, ali više neću da odustajem od svojih želja i ciljeva. Naučila sam da postavim jasnu granicu I da je sasvim u redu da ponekad na fin način kažem 'ne'.



Moram da Vam priznam da sam u početku pomalo bila skeptična prema Bahovoj metodi lečenja. Nekako mi se činila previše jednostavna, laka. Međutim sam dr Bah je jednom rekao: "Ne dozvolite da Vas jednostavnost ove metode odvraća od nje, jer što više kroz nju budete napredovali, sveobuhvatnije ćete shvatiti jednostavnost cele vasionne." I zaista je tako...

Takođe sam uvidela da je potrebno mnogo, mnogo vremena, snage i truda uložiti ako zaista želimo da upoznamo sami sebe, kako bi sami sebi mogli pomoći. "Svako od nas je iscelitelj, svako od nas u svom srcu poseduje ljubav za nešto", reči su dr Baha, a ako mi sami nismo u ravnoteži ne možemo pomoći ni sebi ni drugima.

## Bez grčenja u želucu, bez nervoze

Paralelno sa početkom pohađanja Škole nakon četiri dana, rođendan me je "zatekao" na bolovanju, uz malaksalost, a sa puno posla u kratkom vremenskom intervalu u očekivanju gostiju, što bi inače izazvalo nervozu i povećanu dezorganizovanost.

U tom trenutku sam se upoznala samo sa Rescue Remedy, koji je tada, uprkos dinamici i dodatnom naporu, pomogao da ostanem mirna, organizovana i efikasna. Uznemirenost zbog nuž-

nog dužeg bolovanja (šta li misle na poslu?... ) – nestala je nakon uzimanja preparata. Prvi radni dani nakon bolovanja, sa nagomilanim poslom koji me je dočekao, uz dodatne nove "radne zadatke" i pritisak od strane rukovodioca – prošao je bez grčenja u želucu, bez nervoze, uz dobru organizovanost.

Koicidentno (ili ne?), nepunih mesec dana nakon upisa u Školu i prvog našeg susreta, intenzivirala mi se (sa negativnim predznakom) i inače

nezadovoljavajuća situacija na poslu. Pojačan pritisak, uz nipodaštavanje mog rada, uz ugroženo ljudsko i profesionalno dostojanstvo i direktno – ugroženu egzistenciju i ostanak na radnom mestu, doveo je do pada samopouzdanja, do većeg povlačenja u sebe, do latentnog straha.



Walnut i Sclerantus koristim preko godinu dana, pre svega sa ciljem regulisanja simptoma meno-pauze/klimaksa, tako da sam pre pola godine prekinula sa uzimanjem farmaceutskog preparata i osećam se dobro, sa veoma retkim, pritom značajno blažim, organskim reakcijama u vidu valunga. Dodatno, ojačala sam u odnosu na lošu energiju, koja je vladala u kancelariji, do te mere da sam svesno prilazila i stajala u blizini „energetskih vampira“ u želji da potvrdim divno dejstvo Walnut-a.

Jedno od jačih i težih suočavanja sam imala sa osveščivanjem Pine dela svoje ličnosti. Počela sam da ga koristim pred donošenje finalne poslovno-egzistencijalne odluke, sa dve ideje: da se ne osećam loše što uzimam vreme vodećem čoveku firme tražeći pomoć i zaštitu i da mi pomogne i spreči naknadnu pojavu osećanja griže savesti zbog donošenja kakve-god odluke.



A onda sam imala dosta bolnu spoznaju o genezi ovog stanja: Iako sam bila „Vukovac“, pa odlična, završila fakultet, od roditelja sam dobijala poruku „da uvek može još bolje“ ili da nikad nije dovoljno dobro, što sam usvojila kao svoj stav. Na sopstvene uspehe nikad nisam gledala na kao

nešto izuzetno, smatrala sam da je to samo normalno. U slučajevima neuspeha, imala sam osećaj krivice, tj. da nisam dovoljno dobra, sposobna. U kontaktu sa ljudima, posebno sa prijateljima, stalno ispitujem ispravnost svojih postupaka i izrečenog i često sam se kajala ukoliko bih zaključila da sam mogla drukčije, jer je moguće da sam povredila nekog. U odnosu sa nadređenima, autoritetima, često sam se povlačila i na najmanju kritiku, preispitujući sebe i svoje sposobnosti i veštine, njima pravdajući urađeno, i dopuštajući da i sama poverujem da „nisam dovoljno dobra“, iako se radilo o sitnim i marginalnim propustima. Sve ovo me je dovelo do situacije da moram da se borim za svoj opstanak na radnom mestu i da sada tek učim da sagledavam i ističem svoje vredne strane ličnosti, veštine i uopšte – doprinos koji dajem na radnom mestu.

Paralelno mi se nametnula i potreba za preparatom Larch, i to ne samo zbog potrebe za ojačavanjem samopouzdanja, već i zbog spoznaje da mi se celog radnog dela života nameću pozicije rukovodioca, koje ja uporno odbijam da prihvatim. Ukoliko me postave na takvu poziciju, ja je ili ne koristim na adekvatan način, ili je bez protivljenja lako prepustim drugome. Pored izbegavanja odgovornosti koje takve pozicije nose, ja zbog nedostatka samopouzdanja i želje da ostanem u senci, kao tzv. „siva eminencija“ u okviru svoje struke, uporno sebe vraćam na poziciju stručnjaka, specijaliste, bez želje da imam i poziciju rukovodioca. Larch koristim i sada pred odlazak na neki intervju za novi posao.



Period formalne nezaposlenosti, koji još traje, sam koristila za mnoge prijatne aktivnosti i lju-

de koji mi prijaju. Međutim, nakon inicijalnog „čišćenja“ od negativnih energija i situacija kroz koje sam prošla, shvatila sam da sam se previše opustila i da u stvari nemam ni ideju šta bih želela da radim, i u tom smislu – nisam ni preduzimala aktivnosti za potencijalno novi poslovni angažman. Ulenjila sam se i za rutinske, dnevne poslove.

Ponovo sam počela da uzimam Hornbeam i Wild Oat. Pokrenula sam se i počela da se bavim kućnim poslovima, upisala par kurseva i fitnes program. Javile su mi se neke nove ideje i celo leto sam bila vrlo aktivna na raznim poljima. Wild Oat pijem i dalje sa ciljem dolaženja do ideje šta bih želela da radim, s obzirom na to da samo znam šta ne želim. I, nedavno se pojavio oglas za posao koji mi je zanimljiv, tako da sam se angažovala u pokušaju da ga i dobijem...

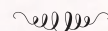
U novembru je moja kućna ljubimica – maca doživela otvoreni prelom noge i prošla kroz dve operacije (prva nije uspela, zbog neadekvatnog izbora rešenja i intervencije hirurga) i tri nedelje je provela u ograničenom prostoru kod veterinara.

Suočila sam se sa preteranim saživljavanjem i iracionalnim saosećanjem sa životinjama, sa bolećivošću i poistovećivanjem osećanja životinja sa i kroz vizuru naših osećanja. Uz veliku tugu, stalno sam projektovala i vizualizovala njeno stanje i njena osećanja. Ovakvo moje „ponašanje“ je pritom nešto sa čim živim oduvek, vezano i za

ulične životinje, a sada sam osvestila potrebu da ovaj svoj «problem» za početak dovedem na nivo prihvatljive ljubavi i brige.

Uz nove uvide izabrala sam novu kombinaciju. Efekat je bio maltene trenutani. Nakon nekoliko uzastopnih uzimanja kapi za par sati su mi se stišale sve preterano jake manifestacije u vidu tuge zbog nesrećnog slučaja, osećaja krivice što nisam eventualno ranije reagovala na povredu mačke i optužujućih misli na računa veterinara, samim tim – preterane brige generalno, kao i nepoverenja u dobar ishod druge operacije... Opsesivne misli su se razredile, ali su mi teški i ružni snovi ostali do dovođenja mace kući.

Zbog neuobičajeno teške situacije u kojoj se našla, napravila sam i kombinaciju za macu. Neočekivano dobro je prošlo njeno navikavanje na izmenjeni režim života, na boravak isključivo u kući, pri čemu bar polovinu dana provodi u kavezu, a vreme van kaveza ide sa povocem, kojim je najčešće vezana, kako ne bi skakala uvis. Pomirljivo leži i spava i uživa u ljubavi i pažnji koje sada dobija.



Izazovima nema kraja! Smatram da sam Bahove esencije uveliko prihvatila kao deo svakodnevnog života, a izvesno ću ih i nadalje koristiti u daljem razvoju svoje ličnosti.

## Stara ja – ma ne, bolja sam i sada znam to

To je to, unutrašni mir i znam čarolija je tu. Nema sumnje da su ne metaforički već bukvalno mom životu nedostajale boje. Boje su ponovo ušle u moj život. Izgledam isto, ali nisam ovo je nova ja.

Korišćenje Bahovih kapi je zaista promenilo moj pogled na svet. Pre svega upoznala sam sebe, došla sam do sebe. Počelo je tako što sam stupila u kontakt sa Bahovim praktičarem Mirom Ković koja mi je pomogla da prevaziđem probleme sa kojima sam se susrela. Vođena vizijom da bi baš ja mogla da se prijavim i završim jedan ovakav kurs, podsticala je moju želju i volju i hrabrila me uprkos preprekama koje su se pojavile. Tada nisam ni slutila kakav će to biti preokret u mom životu.

Ako želimo da promenimo svoj život, najbolje je da počnemo da menjamo svoj pogled na stvari. Čak iako nam nešto izgleda nepovoljno, možda baš to možemo pretvoriti u svoju šansu. Jednu istu situaciju možemo doživeti kao dobru ili kao nešto veoma loše. Ali ništa po sebi nije samo dobro ili samo loše. Zavisi od nas.

Esencija Holly mi je baš u tom segmentu pomogla. Pomogla mi je da osvestim koliko smo mi zaista kreatori našega života, a ne samo ljudi i okolnosti. U trenutku kada sam izgubila posao i potom osetila pravu erupciju besa bio je momenat za Holly. Sumnjala sam da on ovako brzo može pomoći, ali može. Tada sam bolje videla emocije svih onih koji su mi „pomogli“ da izgubim posao. Zavist, ljubomora, bes, osećaj da stalno nešto ugrožava tvoju egzistenciju su suviše teško bremeda bi se sa tim živelo. Pomislila sam da li ija treba da živim sa ovakvim emocijama i

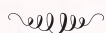
dozvolim sebi da vremenom postanem kao oni. Nipošto! Ubzo magla se digla, emocije su se slegle, ponovo sam na život gledala pozitivnije i videla novu šansu. Šansu da nađem posao, ali ne isti već onaj koji je u skladu sa mojim interesovanjima. Zahvalna sam susretu sa ovom esencijom jer zaista je moguće pronaći stavove i vrednosti da se izdignemo iznad nivoa primitivnog života i dopustiti ljubavi, radosti i veri da se ispolje u našim životima. Kada negativna osećanja i misli nestanu nastupaju isceljenje i ravnoteža.



Koliko sam samo bila oduševljena kada sam prvi put videla taj plavi cvetić, taj divni Cerato. Bila je to ljubav na prvi pogled. Izgledao je tako nežno i nevino. Susret sa njim budio je osećaj proleća u duši. Tako mali, a tako moćan, pomislila sam. Koliko je samo dobrog uradio za mene. Nekom ko je često morao da proverava unutrašnji glas, a opet na kraju bila nezadovoljna slušajući tuđe savete, Cerato je pružio svoju ruku spasa. Ne samo da mi više nije potrebno da odgovore tražim u drugima umesto u sebi već mi je omogućio da ponovo postanem prijatelj svom unutrašnjem glasu. Sposobnost da razlikujem stvari bitne od ne bitnih, da budem sigurna u svoj sud šta, kako i kada treba uraditi došla je do izražaja.

Misliti, misliti i samo misliti. Inače sklona introspekciji, ne mogu da se ne osvrnem na to koliko samo neprospavanih noći sam imala zbog njih. Nisam umela da ih obuzdam i da nađem leka za to. Sve to je vremenom počeo da prati i

poremećaj koncentracije. White Chestnut esencija je na najbolji način odgovorila na začarani krug misli i mislima dala novi smisao. Uspela sam da se odvojim od zamke uma nerešivih problema i konstantnih pitanja. Red i mir u glavi prizvao je san ponovo u moj život, a koliko je on bitan znaju svi oni kojima je on bio uskraćen. Posledice nespavanja utiču na naše fizičko i mentalno zdravlje. San oporavlja telo i bitno utiče na različite segmente metabolizma. Uverila sam se u to. Proces pamćenja i koncentracije ponovo je našao put do mene.



Dolazi beba! Ono što priželjkujem godina-  
ma, biće moja stvarnost.

S obzirom da sam kapi koristila i pre nego što sam ostala u drugom stanju, donekle sam uspela da ostvarim ravnotežu i mnogo mi je značilo što sam isčistila sebe od određenih negativnih naboja i ubeđenja, jer ponovo su počeli testovi moje ličnosti. Ah te mučnine. Trajale su celu trudnoću, ali prvih pet meseci su bile baš intenzivne. Pomislih samo kako ovo nije lako, a ne mislim samo na mučnine već i na druge probleme koji su se pojavili, a tek porođaj i šta me sve čeka posle...ma čekaj, ukoči malo, gledaću na to kao na odloženi start, idemo jedno po jedno, sada se sa svime odjednom ne mogu baviti. Moj ovakav pristupsvim izazovima tokom trudnoće omogućile su kapi.

Crab Appleje ispratila moju trudnoću ostavljajući me u ubeđenju da uprkos mučninama se može uživati. Mogla sam se nositi sa tim, nisam bila nervozna zbog toga.

Walnut je takođe to sve pratio u stopu. Lako sam se adaptirala na sve promene koje jedna

trudnoća nosi. Osećala sam tu odbrambenu snagu i unutrašnju stabilnost koju mi je podario na potpuno novom životnom putu.

Olive mi je omogućio da spavam mirno i lepo tokom cele trudnoće i na tome sam beskrajno zahvalna. Verujem da zbog toga i moja beba sada lepo spava.

Rescue Remedy je bio moj anđeo čuvar na porođaju. Na putu do porodilišta počela sam da prskam Rescue, već tamo se videlo da je počeo da deluje. Sestre i doktori su me pitali šta to uzimam i naravno objasnila sam im jer nisu čuli za njih. Porodila sam se brzo. Tada sam čula doktore i babicu da kažu: „Ova se nije čula, lepo je saradivala sa nama“. Pa da naravno, kada sam imala takav vid podrške. Mogla sam u potpunosti da se usresredim na svoj krajnji cilj, a to je da što pre vidim svoju bebu. Nisam upadala u paniku i osećala sam se sigurno. Sada iz ove perspektive sav onaj strah da ja sve to neću izdržati bez epidurala (meni doktore može duplo) izgleda smešno i drago mi je što je to ostalo jedno lepo iskustvo. Živeo Rescue!

Ljubav i radost su naša prirodna stanja i ne treba da tragamo za njima već da ih oslobodimo kako bi u punom sjaju došle do izražaja. Upravo to nam može pomoći čaroban svet esencija. Kao što se dijamant može ispljati blatom, dijamant se u blato ne može pretvoriti, tako i Bahove cvetne esencije pomažu da otklonimo jednu po jednu barijeru da bi živeli pun potencijal našeg bića.

Bitno je šta mi možemo da uradimo za naše bolje sutra, a ne da krivimo višu silu ili druge za sopstvene neuspehe. Jer kako kaže kineska poslovice „Ne moraš ugaziti tuđe svetlo da bi tvoje zasijalo“, mogućnosti dostizanja harmonije i sreće su beskonačne. Ključ je u našim rukama, a

mi biramo momenat i načine upuštanja u proces iscelenja duše.

Kroz preobražaj vodile su me Bahove cvetne esencije i zahvalna sam na toj podršci. Dugi su ti kilometri koje smo prešli zajedno u potrazi za smislom, radosti života, sopstvom, fokusom,

ličnim napretkom... Puno sam naučila uz njih. Rasla i razvijala se. Sada sam hrabrija da budem ono što jesam.

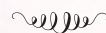
I evo me opet imam krila. Stara ja – ma ne, bolja sam i sada znam to.

## Neki čitav zivot prožive i nikada ne nauče da vole sebe

Za Bahove kapi sam čula u jednom od najtežih perioda svog života, kada sam ostala bez posla, već godinama išla na psihoterapije i lečila panični poremećaj i anksioznost.

Prva kombinacija sa kojom sam počela rad sa svojom praktičarkom bila je za urgentnu situaciju, za visoku anksioznost i panične napade. Ta prva flašica mi je neopisivo prijala, umirivala me je, a ja sam je popila za nedelju dana kao davljenik kada se hvata za slamku. Uporedo sam pila i svoju terapiju. Nakon prvih desetak dana, zapravo već sa drugom flašicom krenulo je pogoršanje moje anksioznosti i paničnih napada, a krenuli su i problemi sa crevima koje sam kasnije vezala za Rock Rose jer kad god bih je pila imala sam strašne grčeve. Shvatila sam koliko strahova sam potisnula u svoj solarni pleksus i da te grčeve koje osećam, zapravo osveščujem baš one koji su doveli do paničnih napada. Osećala sam značajne promene u fizičkom smislu. Imala sam intenzivne snove, noćno znojenje, smene jeze i znojenja, promene raspoloženja, plačljivost, osećala sam se grozno. Želela sam da odustanem jer

sam imala utisak da neću to izdržati. Sreća nisam odustala jer sam shvatila da promene nisu lake, naprotiv, ali ako istinski želim da ozdravim, moracu velike promene da napravim.



Pine je bio kao melem na ranu, istopio je polako taj kamen u mom stomaku, mučninu zbog svega sto nisam mogla da svarim i pomogao da prihvatim sebe sa svim svojim nesavršenostima. Crab Apple takođe, nije me više bilo sramota kako izgledam, tj sto ne izgledam kao manekenka sa savršenim proporcijama, sto imam celulit I strije, punacke butine i mogla bih da nabrajam do sutra. Kilogrami su se istopili za dva meseca, ja sam uz kapi skinula oko desetak kilograma, ni sama ne znam kako, ali Rock Rose je ucinio svoje, pa sam vise vremena provodila u tolaletu tada nego radila nesto drugo. Istoplila sam se bukvalno. Ponovo sam bila ona zanosna ja, ponosna na svoju lepotu i svoje obline, ali još je tu nešto nedostajalo. Samopouzdanje.... Bila sam i



jako usamljena, a zapravo sam sama oterala ljude od sebe, nisam im zapravo ni dala priliku. Veliki šok za mene bio je kada sam pročitala o esenciji Heather.

Uz Heather sam otkrila sta je zapravo moj najveći strah, isplivao je napokon. To je bio strah od samoće...Sve bih mogla da uradim, da istrpim, istolerišem, samo da ne ostanem sama. Taj strah, tada sam shvatila, vodio me je u pogrešne izbore, pogrešne odluke. Samoća je tako vrištala i pretila mi, u to vreme, najveći strah je bio od razvoda i da ostanem sama, da muž ne ode sa sinom i ja doživim ono čega se najviše plašim.



Sve što psiha i racio žele da sakriju, telo ne ume da slaže.

Naučila sam da slušam svoje telo jer mi ono najbolje govori šta to osećam, šta to potiskujem i ne želim da prihvatim. Niz telesnih simpoma koje sam godinama lečila anksioliticima i antidepresivima, govorio mi je da su moje burne emocije zarobljene u telu i traže način da se ispolje, da me nateraju da ih osvestim.

To je zapravo bila I suština mog rada na sebi, da naučim da prihvatim sebe takvu kakva jesam, nesavršena i preosetljiva, ali da se ne osećam kao autsajder zbog toga već da prihvatim svoju hipersenzibilnost kao svojevrsan dar, i da ga negujem, ne potiskujem, da se ne stidim toga jer to jeste dar koliko god da se nekada zbog toga osećam iscrpljeno jer tako jako osećati ume da uzme mnogo energije.

Neki čitav život prožive i nikada ne nauče da vole sebe. Shvatila sam da ni druge ljude nisam umela da volim što je normalno jer ni sebe nisam umela da volim.

Na kraju mogu da kažem hvala Bahovim kapima jer su mi pomogle da naučim svoju životnu lekciju. Hvala im što su mi pomogle da više ne pijem lekove već da se emocionalno opismenim i znam šta mi telo kazuje, na čemu treba da radim i na šta da obratim pažnju. Hvala im sto su mi omogućile da radim ono sto najviše volim i u čemu najviše uživam, što sam još kao dete želela da bude moja profesija jednog dana, a to je da radim sa ljudima, da im pomognem tako što biti njihov terapeut, njihov prijatelj i saputnik kroz život.



# Struktura obuke i doprinos grupe





## Uvod

Ovo su delovi završnih radova polaznika. Svaki njihov Esej, pa i ovaj, u originalu ima 3-5 strana. Iz praktičnih razloga predstavljamo samo delove eseja sa ciljem da i delovima teksta predstavimo na koji način struktura obuke i grupa u kojoj su polaznici obučavani doprinela boljem razumevanju i usvajanju principa sistema dr Baha.



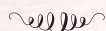
## Takav ritam je omogućio da uporedo radimo na sebi

Primitila sam da se to posebno dešava sa tekstovima iz oblasti medicine, gde se neke informacije, nova otkrića prenose senzacionalistički, daje im se izuzetno pozitivna ili izuzetno negativna konotacija. Kada prokometarišem takvu “vest” sa ljudima čija je to profesija, dešava se da navedu činjenice koje govore u prilog da to ni izbliza nije toliko senzacionalistički, da ima vrlo malo istine u tekstu. Ovo je razlog za moje mišljenje da osoba koja je početnik u izučavanju neke oblasti nije u stanju da napravi selekciju koje informacije su istinite, a koje ne. Primer na temu metode dr Edvarda Baha: ranije sam na jednom mestu našla da se preparat Rescue Remedy koristi za lečenje glavobolje. Na drugom je bilo da ne postoje Bahove kapi za određene simptome (glavobolju, nasicu, nervozu...), već da treba pronaći uzrok koji je doveo do određenog simptoma i dalje, nastaviti lečenje delujući na uzrok. Sa stanovišta vremena u kom živimo, došla sam na ideju da napravim malu anketu, da proverim da li bi većina iz mog malog uzorka težila instant rešenju, uzimanju Bahovih kapi da jednostavno ukloni glavobolju, kao sto se to radi sa farmaceutskim lekom ili bi većina bila spremna da istražuje, “kopa”, upozna se dok ne pronađe uzrok problema. Većina je odgovorila da bi radije samo uzeli kapi da glavobolja prestane. Potencijalno, da su pročitali tekst na internetu do kog sam ja došla, većina ispitanika iz moje male grupe bi došli u zabludu. To su “zamke” koje nudi internet u današnjem vremenu. Iz tog razloga smatram da se ne treba osloniti na neproverene tekstove, već da treba izvršiti pažljiv odabir škole, ne samo na temu metode dr Edvar-

da Baha, nego generalno na bilo koju temu, jer pored nekvalitetnih tekstova, postoje i nekvalitetne škole i obuke iz raznih oblasti.

Posle pažljive selekcije i definitivnog odabira Škole za Bahove praktičare, pozvala sam kako bih dobila više informacija i, između ostalog, saznala sam da će se obuka održavati jednom mesečno. U prvom momentu sam pomislila da je to isuviše spor tempo i da će se, bez potrebe, obuka mnogo odužiti. Nekako je postalo normalno, opšteprihvaćeno da škole i obuke koje se nude budu “intenzivni”. Sada odjednom, neka Škola gde se predavanja održavaju jednom mesečno i traje ukupno 5 meseci. U tom momentu sam bila zainteresovana samo za bazičnu obuku i to mi se učinilo predugo. Međutim, brzo sam shvatila da nisam bila u pravu, posle nekoliko susreta sam promenila mišljenje. Na prvim susretima je bilo mnogo informacija, iz oblasti kojom se ranije nisam bavila, tako da je taj razmak u predavanjima, itekako imao smisla. Između dva predavanja sa imala vremena da pregledam beleške, materijal koji smo dobili u Školi i da se obavestim o određenoj temi i iz drugih izvora, a sve u cilju da usvojim nove informacije na kvalitetan način. S obzirom da se bavim poslom koji je veoma zahtevan, shvatila sam da je ovaj ritam u stvari za mene savršen! I ne samo zbog nedostatka vremena, već je takav ritam omogućio da uporedo radimo na sebi, a za to je svakako neophodno vreme. To je u stvari najveća korist od organizovanja obuke u Školi za Bahove praktičare gde se susreti održavaju jednom mesečno. Na ovaj način je omogućeno da se usvoji znanje

i obezbeđuje se dovoljno vremena za rad na sebi. Iz ove perspektive, sigurna sam da je dužina trajanja obuke značajno doprinela postizanju cilja.



Izvukla sam i neku korist iz te situacije koja mi je u početku smetala. U takvom okruženju sam počela da razmišljam o potrabama kolegini- ca koje su prekidale predavača u sred zanimljive rečenice/teme da bi ispričale nešto šta je njima bilo bitno u tom momentu, da bi iznele stav na temu kojom, po mom mišljenju, još uvek nisu vladale ili ispričale neko svoje lično iskustvo u momentu kada, po meni, za to nije bilo mesta. Vremenom sam postala tolerantna na takvo po- našanje jer sam počela da ga doživljavam kao

nečiju potrebu da reši neku svoju dilemu ili je to prosto jedinstvena prilika da sa nekim pode- li nešto sta je njemu bitno. Posle svega, mogu da kažem da su sve različitosti među nama ipak bile vrlo dobro uklopljene u jednu celinu. Ne želim da sledeće zvuči grubo, ali prosto je tako: ne znam da li bih neku od koleginica odabrala za bliskog prijatelja, ne zbog loših osobina, da- leko od toga, nego prosto tako. Čovek upozna mnogo ljudi u životu, ali se “prepozna” samo sa nekima. Medjutim, da me neko pita, sada bih ponovo izabrala bas njih da mi budu koleginice na ovom putu koji smo zajedno započele. Imam osećaj da je zajednički cilj učinio da, ne samo da jako fino “tolerišemo” jedne druge, nego i da se stekne neka vrsta poverenja, neka fina energija.

## Kroz domaće zadatke saznavali smo i osveščivali svoja mentalna i emotivna stanja

Nama polaznicima je jako privlačno bilo što je dr Bah osmislio sistem lečenja koji je toliko jednostavan da svako može sam sebi da pomogne. Naravno, svaki terapeut prvo sam mora da prođe kroz ovaj proces učenja o sebi, a zatim da pomogne drugima lečeći ih, ali istovreme- no ih učeći kako da sami prepoznaju problem i odaberu pravi preparat za svoje stanje. Iz ovoga proističe osnovni princip ove metode a to je samopomoć (self help), jer birajući lekove idemo ka samospoznaji. Tako učimo o sebi, o svojim reakcijama, osećanjima, strahovima.

U prvim lekcijama na obuci učili smo o sva- kom preparatu pojedinačno, a onda u okviru grupe kojoj pripada (strahovi..nesigurnost..od- sutnost duhom itd)

Domaći zadaci su bili zanimljivi, poučni i zahtevali su i naše samostalno učenje o sebi i primerima koje je mentor navodila u lekcijama. Kroz te domaće zadatke saznavali smo i osveščivali mnoga svoja mentalna i emotivna stanja, i tragali za preparatima kojima bi ih pokrili. Tako- đe, svaki put smo, posle pregledanih naših rado- va, dobijali uputstva mentora gde smo zatajili, a



gde smo bili dobri uz preporuku kako bi trebalo da izgleda odgovor.

Obuka je bila interaktivna, delili smo se u grupe i radili zajednička vežbanja u početku, jedni između drugih dok nismo savladali osnovne postulate ove metode što nam je mnogo pomoglo da savladamo svaki preparat ponaosob.

Tako smo u lekciji broj dva imali zahtevan broj ličnih primera, kako, kada i da li smo imali situacije za primenu velikog broja preparata, u svom životu, i uvek bi nalazili takvu situaciju ili odgovarajući primer.

Tamo gde se nismo adekvatno izrazili ili prepoznali preparat ili primenili pogrešan u opisu, uvek smo dobijali detaljne opise zašto taj preparat nije odgovarajući i zašto bi bilo bolje koristiti drugi. Dakle te suptilne razlike između preparata mentor nam je uvek nežno sugerisala.

Naučili smo da se Bahovi cvetni preparati koriste preventivno kako bismo sprečili nastanak oboljenja.

Koriste se terapijski, kada je neka bolest već ispoljena i to samostalno ili u kombinaciji sa drugim metodama lečenja s obzirom na to da preparati drBaha nisu kontradiktivni. Tada se najčešće daje kombinacija preparata kako bismo pokrili sve aspekte bolesti.

Naučili smo da se Bahovi cvetni preparati koriste i daju odlične rezultate u procesu rehabilitacije. Tako će proces potpunog ozdravljenja i oporavka od bolesti biti mnogo brži i efikasniji.

Ono što je bilo jako impresivno je rad sa klijentima. Bili smo vođeni odličnim uputstvima mentora tako da su klijenti svaki naredni dolazak imali nove senzacije, tačno smo prepoznavali kako se skidaju jedan po jedan sloj. Bilo je jako zanimljivo kako se postepeno otvaraju i sami pronalaze rešenja, uz dobro vođene intervjuje.

Osim odličnih predavanja i interaktivne nastave posebno su nam bile zanimljive radionice koje smo imali nekoliko puta sa vrlo zanimljivim pa moglo bi se kazati i teškim klijentima, gde smo imali priliku da pratimo i učimo stručno vođenje intervjuja i otvaranje jednog po jednog sloja kod klijenata, koji su bili vrlo zatvoreni, preosetljivi, prenapeti.

Sa svim tim, za nas teškim klijentima, mentor je vrlo lako izlazila na kraj pristupajući im sa nekih mekih strana, tako da su na kraju odlazili ušuškani sa svojim bočicama, srećni i svaki put na sledećem viđenju dolazili sa novim reakcijama, odnosno poboljšanim stanjima.

Ono što je takođe bilo jako dobro je da smo imali i praktičnu prezentaciju načina pripreme Bahovih kapi, koju nam je održao Bahov praktičar. Mira koja je držala prezentaciju uradila je to na vrlo plastičan način tako da nam je u svesti ostao vizuelno memorisan svaki cvet. Bilo je predivno slušati kako i kada odlazi u prirodu, kako ih osmatra, bere, osunčava, kuva i sve detalje pravljenja matične solucije.

Ovde je još jednom ponovljeno zašto broj preparata u jednoj bočici ne bi trebalo da bude veći od sedam različitih preparata. Sedam cvetova je optimalno i dovoljno. Nije preporučljivo staviti više od sedam lekova u jednu bočicu, jer je to previše informacija pa bi to moglo da blokira dejstvo nekih od preparata u kombinaciji. Takođe, nisu sve osobe spremne na radikalne promene pa se mogu aktivirati mehanizmi odbrane koji će kočiti mehanizam promena kod tih osoba. Sve to može dovesti do zamagljenja slike stanja pacijenta, a naravno i do loših rezultata u terapiji.

Grupa je bila jedan moj dodatni učitelj, s obzirom na to da su polaznice bile dugo uključene

u Bahov sistem lečenja tako da sam iz njihovog iskustva mnogo toga naučila. Osim toga, grupa se vremenom povezala i mnogo toga smo razmenjivale. Takođe desila su se i otvaranja i neke polaznice obuke su vrlo otvoreno pričale o svojim najintimnijim delovima života, što verovatno teško da bi se desilo na nekom drugom mestu. Tu je mentor mnogo doprinela svojim angažmanom i osećale smo da smo u zaštićenoj sredini i da sve zadržaje koje smo negde duboko sakrili u sebi možemo da iznesemo, da ih se oslobađamo kroz priču i korišćenje odgovarajućih Bahovih preparata.

Grupe ovakvog tipa inače funkcionišu kao skupovi dobrih energija pogotovo jer je reč o osobama koje zaiste žele da rastu, da pomognu sebi, porodici drugim ljudima. Tu je svakako važna i univerzalnost pristupa Bahove metode koja je napravila jednu odličnu harmoniju koja je vladala tokom cele obuke.

I na kraju na ovoj obuci su započela i mnoga prijateljstva i iskreno se nadam da će neka ostati i do kraja života.

## Šlag na torti obuke bile su pokazne vežbe sa stvarnim klijentima

Bilo je divno vratiti se u školu, makar na kratko. Ponovo učiti, čitati i istraživati. Već u prvim tekstovima bila sam oduševljena pristupom dr Baha, njegovim odnosom prema prirodi i čoveku kao delu iste. Biljke, naši tihi iscelitelji, još od davnina, glavni su sastavni deo tradiciionalne medicine( kineske, indijske, pa i naše) .Kamen temeljac savremene farmakologije, gde se nauka oslanja na prirodu i kopira je, često ne baš tako uspešno. A opet pristup tako drugačiji, energetski, gde duša biljke razgovara i leči čovekovu. I tako jednostavan, kao što su sve prave stvari jednostavne u svojoj biti.

Jedina moja bojazan je bila hoću li uspeti da uklopim sve obaveze. Vec u prvom kontaktu shvatila sam da je ceo sistem prilagodjen savre-

menom čoveku sa mnogo obaveza, tako da smo svi uspevali da pronadjemo svoj termin jednom mesečno. Veličina grupe je bila idealna, nas desetak. Ne prevelika, taman da svako stigne da pita i sazna šta zeli. A ipak dovoljno velika da energija teče, da jedni druge motivišemo i dopunjavamo.



U nekom trenutku usledilo je objašnjenje koje je meni bilo od izuzetne koristi, i napisala sam ga krupnim slovima na pocetku sveske, kao podsetnik. **USPEH PODJEDNAKO ZAVISI OD KLIJENTA I PRAKTIČARA.** Dvoje saradnika na istom zadatku. Ukoliko klijent nije

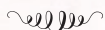
voljan da se otvori i bavi sobom ni najbolji praktičar mu ne može pomoći. Također sam shvatila da možemo odbiti klijenta, ako nam se učini suviše komplikovanim ili problematičnim.

U tom smislu vežbe klijent-praktičar, bile su dobra prilika da osvetlimo obe uloge. Naizmenično bivajući čas jedno, čas drugo, polako smo sticali osećaj, kako voditi razgovor. Učili smo veštinu slušanja, kao i postavljanja pravih, otvorenih pitanja.

Često smo svi pravili iste greške, navodili klijenta na odgovor koji smo želeli, sugerisali sopstvene misli i emocije i išli dublje nego što klijent želi. Sve iz prevelike želje da pomognemo. Zato su ove vežbe bile tako važne. Ponekad mi se činilo da se vrtimo u krug i ponavljamo već vidjeno, ali tek na kraju obuke shvatila sam zašto je to neophodno.

Zato je drugi veliki uvid bio: **RADI SAMO NA DATOJ INFORMACIJI, IDUĆI OD SPOLJA KA UNUTRA**. Nije bitno šta mi mislimo i vidimo, već šta klijent doživljava kao problem, i šta očekuje.

Za mene je ovo bilo dragoceno uputstvo, ali prošlo je dosta vremena dok sam ga usvojila i ovladala njime. Često sam videla ili mislila da vidim uzrok problema, kog klijent nije svestan. Zato sam u kombinacije stavljala i odgovarajuću esenciju, ne bih li olakšala patnju ili ubrzala proces. Tek kasnije sam shvatila da to nema smisla, jer sam klijent nije to tražio ili čak ni doživio kao problem.



Za mene, a mislim i za sve nas, jako je važno bilo detaljno obradivanje tema kao sto su tolerancija, krivica, perfekcionizam i praštanje. Bol-

ne tačke većine ljudi, a ipak malo ko ih je svestan, a još manje zna kako da se izbori sa njima. Ovom obukom dobili smo zaista vredno oružje za borbu sa nemanima koje nam kradu energiju i blokiraju nas godinama. Tek sada sam shvatila koliko sam često netolerantna, a to očekujem od drugih! Koliko mi teško ide praštanje, a koliko mi je neophodno da bih krenula dalje. Naučila sam razliku između krivice i griže savesti, mojih čistih pratilaca. A tek spoznaja da ih se mogu i moram osloboditi! Skinuti taj besmisleni teret i živeti punim plućima. I još naučiti druge kako se to radi! Već samo osvestiti sve to u sebi bio je veliki pomak, i početak isceljenja. A onda i boriti se pomoću esencija bila je prava blagodati. U tom smislu grupa je bila od velike koristi. Često je moje strahove i dileme izgovorio neko drugi, moji problemi bili su i tuđi. Svi smo istovremeno bili i akteri i posmatrači. S obzirom na dobru energiju grupe bilo je utešno i isceljujuće shvatiti da svi patimo odistih strahova, usamljenosti i nedoumica. Već samo priznavanje problema bilo je početak njegovog rešavanja. A kao posmatrači mogli smo objektivno i analitično da sagledamo problem, što je također deo rešenja.

Šlag na torti napredne obuke bile su pokazne vežbe sa stvarnim klijentima. Poželjne, ali ne i obavezne, pokazale su se kao vrlo korisne. Mentor nam je pokazala kako od skoro svakog klijenta, ma kako stidljivog ili konfuznog, možemo dobiti jasnu poruku o onome što mu zapravo treba. Kako učiniti da sam shvati gde je problem i koja mu je veština ili osobina potrebna da ga reši. Lepo je bilo vidjati klijente u kontinuitetu od nekoliko meseci i gledati ih kako rastu i jačaju. Sve ono što smo naučili u teoriji, zaista je davalo rezultate. Tu pred nama neke divne odrasle žene, prvi put su prestale da se ponašaju kao

poslušne devojčice i rekle svoje prvo NE. A neke druge samostalne i daleke, naučile su šta je bliskost i dale šansu ljubavi.

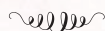
Svako je od nas doživeo i proživeo svoju ličnu transformaciju. Neki su se prvi put suočili sa svojim strahovima, neki su prestali da budu prestrogi i prezahtevni, skoro svi smo se učili

toleranciji. Sve ovo svakako ne bi bilo moguće bez žive reči, mnogih vežbi, sjajne grupe i beskrajne posvećenosti i strpljenja naše mentorke. Svi tekstovi sa interneta pa čak i iz udžbenika bili bi mrtvo slovo na papiru bez ove dragocene praktične obuke.

## Još uvek smo goluzdravi pilići, trebaće još vremena da bismo postali profesionalci

Ima mnogo ljudi koji su «samouki» u mnogim metodama, ali ja nisam upoznala nikog, ko se sam edukovao, a da je bio izuzetno dobar u tome. Čak i da ima sve potrebne informacije, knjige, to nije dovoljno, potreban je učitelj...

Svi seminari koje sam pohađala bili su bazirani na grupnom radu, tako da mi je to sasvim normalno, i mislim da se dobro prilagođavam grupi koja ima iste interese. Iako do kraja bazične obuke nisam svima mogla da zapamtim ime, bili su mi dragi svi članovi grupe, radovao me je svaki sledeći susret... Mislim da smo kao grupa, imali baš dobru energiju. To sam naročito osetila, kad smo par puta radili vežbe opuštanja.



Rad u grupi mi je pomogao da shvatim, kako da neke stvari sagledam iz drugih, tuđih uglova. Za samu obuku savladavanja metode dr. Baha,

mislim da je od ključne važnosti rad u grupi, jer je suština u različitim profilima ljudi, različitim energijama, emocijama i pogledima na svet, što se odlično pokazalo u vežbama praktičar - klijent. Te vežbe su mi bile veoma zanimljive, jer kad sam bila klijent, trebala sam da uradim «domaći zadatak» tako dobro, da se iz ponašanja u izmišljenoj situaciji mogu prepoznati osobine zadatah esencija. Trebalo je zaviriti duboko u sebe i spoznati određenu emociju. Isprobala sam i «vruću stolicu» praktičara i mogu reći da mi nije bilo baš sve jedno. Kad nisam bila klijent ili praktičar, najinteresantnije mi je bilo da iz priče i ponašanja «klijenta» prepoznajem esencije. Ove vežbe su mi bile izazov. Takođe, shvatila sam da svako ima svoj ritam i da ne možemo požurivati druge i nametati im svoj ritam ili mišljenje. Mentorkino pažljivo i strpljivo usmeravanje, naučilo nas je da klijentu damo slobodu odlučivanja, da li će i koliko brzo da se menja.

To je delovalo i na moje prihvatanje i tolerisanje drugih članova grupe. Kad sam osetila da me neke osobe iz grupe iritiraju, shvatila sam da treba da stanem i zapitam se: Zašto? Da li je to moje ogledalo? Da li se osobina koja me iritira, nalazi u meni, a nisam je još osvestila? To mi je pomoglo i u privatnom životu, i u radu sa klijentima, postala sam tolerantnija na stvari koje su me nekad izluđivale. Porasla sam...

Najveći utisak su na mene ostavile pokazne vežbe, koje su stavile šlag na tortu! Imali smo znanje, vežbali međusobno, ali nismo znali kako to funkcionise sa pravim klijentom, kako to radi profesionalac. Impresivno! Upijala sam svako

mentorkino objašnjenje, kako esencija treba da deluje u datoj situaciji (što mi je inače, bio teži deo obuke). Te vežbe su nam bile potrebne i da ne bismo Vervain-ski previše visoko poleteli, misleći da mnogo znamo i možemo. Shvatila sam da smo još uvek goluždravi pilići i da će nam trebati još dosta vremena da bismo postali profesionalci... Samo mi je žao što nisam mogla da stignem na sve vežbe...

Ovih 15 meseci zajedničkog rada i druženja mi je ostalo u lepoj uspomeni, sa nekim ljudima sam ostala u kontaktu, neke možda neću nikad videti, ali ću ih se sećati, jer su više od godinu dana činili deo mog života.

## Povezano sa ličnom praksom stečeno znanje postaje trajno usvojeno

Svako od nas u školi Bahovih praktičara tražajući za sopstvenim poboljšanjem dolazio je do određenih saznanja u samorazvoju. Počeli smo od osnovnog znanja tj. upoznavanja i shvatanja same filozofije Dr Baha i načina u korišćenju njegove metode iz 38 cvetnih esencija koje pozivaju na igru prepoznavanja i preplitanja naših emotivnih i mentalnih stanja.

Učenje je pokrivalo različite pojmove kao što su znanje, veštine, uverenja, uvidi, navike, stavovi i vrednosti u našim životima. Dobijali smo podsticaj na učenje i usavršavanje kako persone tako i stručnosti. Izazov da se upustimo u problem ljudske prirode i njenih krila, emocija sa jedne i mentalnog sklopa sa druge strane je olak-

šalo brižljivo osmišljen, praktično pripremljen i jednostavno predstavljen metod i pristup predavača.

Grupe za tu godinu su bile popunjene i neophodno je bilo sačekati sledeću. Taj način komuniciranja mi je dao još veći podsticaj i prepoznala sam ga kao blizak. Čekanje jedne godine sam shvatila kao još jedan izazov i filter da potvrdim svoju nameru u istraživanju ove oblasti.

Radna atmosfera na predavanju bila je kreativno – istraživačka. Razmak između susreta je bio sasvim dovoljan da se usvoje i integrišu informacije sa prethodnih predavanja i tako završe zadati domaći zadaci. Sa zadacima smo na najbolji način otpratili svoje znanje i dobijene informacije, a

kroz njih i osvrt i procenu naših emotivnih stanja i reakcija. Odlazili smo sa predavanja prethodno pripremajući upotrebnu bočicu za sebe ili bliske osobe neophodne za taj period, usled toga su i zadaci dobijali posebnu notu. Informacije koje smo dobili u toku bazične obuke su mi pojačale želju, osvetlile vidike i podsticajno delovale da upišem napredni nivo obuke.

Čini mi se neophodnim pomenuti predavanja Mire Ković koje nas je vodilo na divno putovanje u planinu otkrivajući nam biljke, njihov izgled, staništa, vreme branja, osunčavanja i načina pripravljanja esencija. Po mom mišljenju, da smo se oslonili na samostalno učenje čitanjem dostupne literature ostali bi sa uokvirenim gledištima drugih o ovoj temi bez temelja svog iskustva i otvorenog pristupa škole u tako velelepnom i magičnom svetu biljnih esencija, a bez znalački utemeljenog i zaigranog vodiča. Propust bi bio ogroman.

Upijali smo znanje kroz kontinuiran rad i objedinjen metodičan i sistematičan pristup.

Obuka je tako i osmišljena da daje i kontinuiran razvoj. Informacije koje smo dobijali i zaključke do kojih smo dolazili su u tačnim vremenskim intervalima i sazrevali. Ovako osmišljen rad i sažet metod olakšava i ubrzava proces učenja. Obzirom da je povezan sa ličnom praksom stečeno znanje postaje trajno usvojeno, neodvojivo od života i nepogrešivo povezano sa svima. Podržavala se i potpuna lična sloboda posebnosti i individualnosti misaonog, emotivnog i intelektualnog procesa tokom sticanja znanja. Otvarala su nam se nova pitanja i dobijali smo spontane odgovore povezujući tada lična iskustva i situacije sa određenom esencijom koju smo izučavali. Zaključak je da je ovakav način obuke za mene vrlo koristan da pravilno usvajam i koristim metode Dr Baha na odgovarajući način. Značajne su bile i vežbe koje smo radili u manjim grupama jer su nas međusobno u toj različitosti podsticale na zajednički rast, prihvatanje sasvim novih pristupa i poimanja rešenja o životu i radu sa esencijama.

## Stekla sam novu veštinu i sada mi je široko polje

Internet mi ih je doneo odnekud, dok sam istraživala po različitim sajtovima. A onda, onda sam se zaljubila! Gledala sam u grupu biljaka uz čije su nazive stajala objašnjenja za koju vrstu emocija i mentalnog stanja se koriste. Ono što me najviše privuklo sistemu cvetnih esencija jeste Dr Bahov pristup bolesti ili bolje reći bo-

lesnom čoveku. Da bolest nije samo skup simptoma, već da je pored njih podjednako važno kako se čovek oseća, šta misli, koje navike ima, u kakvom okruženju živi i sl. Da je čovek zdrav, srećan i zadovoljan kada je svaki njegov aspekt u ravnoteži. Koliko je važno da upoznamo, prihvatimo, podržimo i naučimo da volimo sebe

ovakve kakvi jesmo. Da osvestimo svoje blokade i budemo voljni da se menjamo i razvijamo.

Otuda, eto mene na obuci. Uživala sam da saznam o svakom cvetu ponaosob, a bila uzbuđena kada bih se u nekom skroz pronašla. Na prvom susretu je bilo jasno da su se, iako različitih profesija, godina i karaktera, okupili ljudi koji slično razmišljaju na temu zdravlja. Mada smo u početku svi bojažljivo nastupali, ono što mi je dosta značilo jeste sama atmosfera koja je vladala na okupljanjima. Ljudi su otvoreno pričali o svojim iskustvima, što je meni davalo veliku podršku i lagodnost da sa nekim koga tek upoznajem pričam o sebi i svojim osećanjima. Bilo mi je važno da čujem njihove životne priče i situacije kroz koje su prošli, jer sam tako negde sagledavala i svoju. Uvek bi me iznova fascinirao utisak kako smo svi iako različiti, u svojim osećanjima i ličnim doživljajima opet jako slični, da ne kažem isti. Svima su nam bile poznate emocije poput straha, tuge, besa, nesigurnosti, brige...

Ono što mi je u početku zadavalo malo teškoća su bili domaći zadaci na bazičnoj obuci. Mislim da prvi u nizu nisam dobro ni razumela. Kako treba da izgleda i šta da se napiše. Forma odgovora me mučila. Više sam objašnjavala situaciju u kojoj sam se zatekla, nego svoje emocije i misli koje su pratile dešavanja. Za početak je bilo teško isfiltrirati i osvestiti osećanja u toj potrebi da se sve detaljno kaže i dočara prilika u kojoj sam se našla. Uh, malo mi se stomak stegao, kada sam ugledala svoj prvi rad sa crvenim slovima ispisanim komentarima. A onda sam videla da su to sve zapravo bili saveti i putokaz za bolje razumevanje zadatka. Sledila sam ih i to mi je dosta pomoglo da shvatim suštinu same metode i toga šta je bitno da se uoči i naglasi. Šta jeste informacija vredna pažnje, a šta ne. Kasnije na

naprednoj obuci takođe je uticalo da uvidim šta je zapravo fokus konsultacije sa Bahovim praktičarem, tj u kom smeru konsultacija treba da se vodi. Dosta ljudi je naviklo da opisuje događaje i do sitnih detalja, a da slabo zna kako su se se zapravo osećali dok su iste proživljavali. Da je naš zadatak kao praktičari da im pomognemo da ih osveste i da damo osećnjima prava imena. Onda kapi mogu adekvatno da se daju i ostvare svoje puno dejstvo. Iako prvi domaći možda nisam najbolje uradila, on mi je bio smernica za svaki sledeći, da bih na poslednjem dobila pohvalu na koju sam i danas ponosna. Zato hvala na tim crvenim slovima! Kod mene su zaista imala značaj.

Vreme je proletelo i već smo bili na naprednoj obuci koji je imao za cilj da nas približi veštini praktikovanja metode. Imali smo osnovno znanje u rukama koje je trebalo praktično primeniti. Polako smo se uvodili u različita scenarija i sparingovali u igri klijent-praktičar. E to iskustvo mi je možda i najupečatljiviji doživljaj! A evo i zašto. Ja sam po prirodi jedan suvi Larch i ćutljiv, sramežljiv Mimulus koji vole da sede po strani i mnogo se ne mešaju. Scena nije mesto koje obožavam. Baš suprotno. Ako na to dodam i efekat Pine i ono sopstveno „Mogla si ti to i bolje“, iskustvo vođenja intervjuja pred razredom je za mene bilo nešto s čim se trebalo suočiti. Brrr, da se smrzneš! E baš u tim situacijama, taj isti razred mi je neizmerno pomagao. Sećam se da je u jednoj od prvih vežbi vođenja intervjuja zadatak grupe bio da anonimno, na papirićima, svako napiše svoj komentar na temu šta mu se svidelo u načinu vođenja intervjuja. Tog susreta ja sam bila u ulozi Bahovog praktičara. Lupanje srca, crvenilo i svi prateći adrenalinski efekti koji postoje, ja sam ih imala. To što sam u centru pažnje stvaralo mi je nelagodu koju je trebalo prevazići. Plus, strah da li ću

prepoznati preparate koje klijent treba da prezentuje. Iako se u meni stvarala bura, imala sam želju i potrebu da prođem kroz takvu situaciju i krenule smo nekako. Klijent jedno, ja drugo i nakon nekog vremena intervju je bio uspešno obavljen. Obe smo preživeli! Naravno da sam bila presrećna! Uspela sam nekako da izađem na kraj sa sobom. Prepoznala sam preparate ali najveću sreću su mi pružili baš ti anonimni komentari ljudi koji su me slušali. Bili su predivni i potpuno drugačiji od onoga kako sam ja tada sebe doživljavala. Dali su mi ogroman vetar u leđa i pomogli da olabavim u svojoj potrebi da sve uradim kako treba i savršeno. Da je već sada sve dosta dobro. Neki od njih su mi pružili nov ugao posmatranja same sebe. Ako se pitate da li sam papiriće bacila, reći ću vam ne samo što nisam, nego ih redom sve pročitam kad god mi ponovo naiđu nesigurnosti i sumnje. Ta podrška koju sam dobila i kroz reči na papiru, je nešto čega ću se uvek sećati i što će mi značiti i po završetku obuke. Svaki moj izlazak u ulogu klijenta ili praktičara na neki način je bio potpomognut ljudima koji su me okruživali. Si-

gurna sam da kroz ova značajna iskustva sama ne bih prošla, da nije bilo njihovog podstreka. Nekad bi me i sami ubacili u igru, rečima -Hoćeš ti? A kao poslušno dete, retko kad odbijam. Sve to je doprinelo da polako izađem iz svoje zone komfora i vidim da mogu vežbom sve da savladam. Zato, društvo moje drago, hvala vam na tome!

Pored svog znanja usko vezanog za cvetne esencije i samu metodu Dr Baha, na edukaciji je bilo plasirano dosta praktičnih saveta i kontakata. Od toga gde i kako nabaviti komplete esencija, ambalažu, dodatnu literaturu, pa do mogućnosti da budemo u stalom kontaktu i imamo pomoć kada nam negde zaškripi. Volela bih da naglasim da smo se silno zabavljale i smejale u toku cele obuke. Iako je nekad bilo naporno ostati skoncentrisan i prisutan nakon radnog dana, uživanje u druženju i međusobna podrška su nadvladavali umor. Divne sam ljude upoznala i stekla nove prijatelje. Dobila neiscrpan izvor podrške u obliku kapi ali i komunikacije. Stekla novu veštinu i sada mi je široko polje.

## Mislim da i tu delimično leži tajna dobre obuke

Orao može dugo, veoma dugo da ostane u vazduhu zahvaljujući termalima, stubovima uzlaznog toplog vazduha. Kada pronadje termal, orao raširi krila i pušta da ga vazdušni vrtlozi termala podižu sve više i više. Kad dođe do određene visine, on lagano prelazi na naredni termal i proces se ponavlja.

Kao što se orao bez napora diže u visine zahvaljujući termalima, tako sam i ja koristeći termale naseg dobro osmišljenog nastavnog programa, jedrila na obuci bez puno napora...

Sećam se mog prvog dana obuke... Strah i nesigurnost, nekakva nelagoda, preznojavanje, nemir, podrhtavanje glasa sabotirali su moju

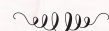


voljnost da ovladam tom jednostavnom metodom dr.Baha. I naravno, naša mentorka je to primetila i usmerila me na 'termal', tako što mi je dala motivaciju kroz moj prvi domaći rad, i tim ublažila strah da sam neadekvatna. U njemu sam videla dokaz ličnog interesa i za mene, novog uplašenog polaznika. I mislim da i tu delimično leži tajna dobre obuke. Nismo posmatrani samo kao grupa već kao pojedinci. U tom maratonu, mentorka je obratila pažnju na svakog maratonca jer svako je trčao različitim tempom ka istom cilju. I kao takvi imali smo neke svoje unutrašnje borbe i prepreke koje smo uz njenu pomoć premostili i istrčali trku. I sviđa mi se što u ovoj našoj trci nije bio jedan pobednik, već svi koji su istrajali do kraja. To su bila pravila igre. Nema prvih, nema zadnjih, i zato nije bilo ni nadmetanja niti takmičarskog duha ni kod koga od nas. I to je dobra podloga za kvalitetno učenje. U suprotnom, dok trčimo, nosili bi teret sa sobom - osećaj da smo spori, lošiji, da treba da stignemo ili pretekemo one ispred nas, ili čak da smo odmakli od ostalih, da nema potrebe da damo sve od sebe kad smo već u prednosti. Na takav način bismo propustili najvažnije, a to je doći do cilja, do nove bolje verzije sebe, osposobljene da u buduću pomaže i sebi i drugima.

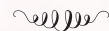


Istakla bih još jedan delotvoran segment ovakve obuke koju bih nazvala pripremanjem srca. Za kvalitetno učenje nije potrebno samo biti kraj profesora, uzeti hemijsku i beležnicu, slušati, pisati i čitati. Potrebno je pripremiti srce, naše najdublje biće da bude prijemljivo za pouku. Tvrdim da su mi u toj pripremi pomogli unapred najavljeni termini i teme koje će biti

obrađene. Imala sam vremena da se i u srcu i u mislima spremim za njih i dam i svoj paketić doprinosa.



Da sam učila sama kod kuće, zavarala bi me "boja i veličina" svog i tuđeg osećanja i ponašanja. Vezala bih se za ono što se samo u prvi mah vidi, i sigurno bila razočarana lošom procenom pa i poljuljana samom metodom. Kako bih znala gde grešim kad postupam „po uputstvu”. Da bi tako nešto izbegli, naučili smo kako da delotvorno koristimo pitanja. Pošto pitanja zahtevaju odgovore-bilo usmene ili u mislima - njihova vešta upotreba pomaže i nama i našim klijentima da učestvuju i tako imamo korisnu razmenu misli i informacija. Ka tom cilju su nas vodile redovne pokazne vežbe sa stvarnim klijentima. Takvi dijalozi bude emocije, zaokupljaju pažnju i tim i vode do neoborive logike i nezaboravne pouke. Bez vešte upotrebe pitanja, uhvatila bih se u zamku opširnog objašnjavanja i sputala sopstvenu i klijentovu snagu razuma. Još jednom sam se uverila koliko su vešto osmišljena pitanja snažno sredstvo za razotkrivanje pogrešnog razmišljanja. To je jedna od najdragocenijih i ključnih veština koje ću poneti sa sobom nakon obuke.



Izdvojila bih i jednu potrebu kod nas novih praktičara, a to je poriv i iskrena želja da rešimo tuđe probleme, onako naivni, ali ipak spremni da udjemo u ring i počnemo sa borbom, ne razmišljajući o tome ko je na protivničkoj strani, koliki su njegovi kapaciteti, s čime mi to raspoložemo, šta se to uopšte očekuje od nas. I tu bih promašila

zaludjena idejom da moram rešiti klijentov problem. "On mora otići zadovoljan, mora se vratiti ponovo, mora poleteti....iako nema krila"- koliko bi me to samo iscrpelo i razočaralo. Na obuci sam razumela da nije sve do nas praktičara, da su naše odgovornosti podeljene, da neko ne želi da je dobro već samo bolje, a da to može u znatnoj meri umanjiti delotvornost metode dr. Baha. Ne moram biti madjioničar jer ova metoda nije čarobni napitak, u kojoj je klijentova uloga, samo da ga popije i čeka da se stvari dese. Sve ovo me je rasteretilo osećaja da ja nosim punu odgovornost tokom intervjua. Kao nužno zlo, pojavio bi se osećaj krivice i eto začaranog kruga. Redefinisanje stavova je jednako važan korak ka rasterećenju. Što više oslobodimo sebe od tame koja se krije duboko, što pre prihvatimo sopstvena ograničenja i odbacimo osuđivanje, što više odbacimo etikete koje smo sami sebi prilepili, uverenja i ideje tim ćemo više napredovati u pokazivanju ljubavi i sebi i drugima. Takvim osobama su ljudi prirodno privučeni.

„Nije znanje znati već je znanje znanje dati”. Upravo kroz tako oblikovanu vežbu, učili smo kako da ga damo i koja su to područja koja treba poboljšati da bi to sve tako bilo lepo upakovano, i za druge bio pravi dar. Struktura intervjua je nešto što mi je bilo od koristi tokom vežbi, a i nadalje, da naučim odmah na početku ispravnu formu a i dalo mi sigurnost da imam u rukama štaku na koju se mogu osloniti.



Mislim da je obuka bila dobar poligon za učenje i dobro sredstvo da počistimo svoj unutrašnji prostor i živimo u jednom vidu čistoće jer to je neophodno da bi ovaj svet bio lepše i udobnije mesto za život.“ Nije dovoljno samo živeti”-reče leptir,”Potrebno je imati malo sunca, malo slobode I malo cveća!”-HANS KRISTIJAN ANDERSEN.

## Nikada isto, ali svaki put autentično lepo

Već prvi susret kome sam prisustvovao u školi Bahovih praktičara, jasno mi je dao do znanja da se radi o vrlo interesantnom, jedinstvenom, a jednostavnom i vrlo ozbiljnom pristupu prezentovanja i savladavanja materije. Taj prvi dolazak i uzbuđenje do euforije nakon završetka susreta, ostavili su vrlo jak utisak na mene na samom početku putovanja kroz čarobni svet Bahovih esen-

cija. Najzanimljivije je da se veličanstveni utisak ponavljao svaki sledeći put, sa blagim uzbuđenjem i iščekivanjem sledećeg susreta, kao nova i jača glad za saznanjima koja se rađala. Isto i nakon svakog završenog susreta na neki svoj poseban način, nikada isto, ali svaki put autentično lepo. Osecao sam da je svako predavanje dragoceno. Zaista jeste bilo. U izuzetno prijatnom

ambijentu, okružen finim i inspirativnim ljudima, moj entuzijazam je mogao biti samo veći.

U samom početku sam pomislio da je susret jednom u mesec dana vrlo veliki razmak. Moram da priznam da mi se nije svidela ta forma rada čim sam saznao za raspored. Mislio sam kako će se već dosta toga naučenog zaboraviti do sledećeg susreta kada dolazi neka nova tema. Ali, vrlo brzo sam se uverio u suprotno i u opravdanost takvog pristupa. Došli su na red domaći zadaci, rad na sebi uz puno eksperimentisanja, razmišljanja i preispitivanja. Sve je to tražilo svoj deo vremena. Svaki sledeći put dolaziš na predavanje za jedan dobar deo izgrađeniji, osvešćeniji, bolji. Bahov princip se 15 meseci razvija u nama etapu po etapu. On se živi sve vreme.

Rad u grupi je bilo posebno značajno i zanimljivo iskustvo. Dodeljeni zadatak je trebalo rešiti zajedno, uz punu saradnju i pažnju svih članova. Kako sam imao prilike biti u svim grupama, upoznao sam i puno različitih ljudi i bogatstvo pristupa i načina funkcionisanja i rešavanja zadatog. Uvek je vladala tolerancija, zdrava kompeticija i strpljenje da se sasluša svaki član. Uz zajednički rad puno se toga nauči. Uvek je tu neko ko može da dopuni sadržaj novim informacijama, neko ko će dati asocijaciju u pravom trenutku ili neko s kim ćeš argumentovano razmeniti mišljenje. Iskreno, nisam očekivao da ću se tako lako i fino uklopiti u grupni rad. Uvek sam bio solo igrač. Još me je više začudilo kada sam otkrio da se moje Water Violet crte stapaju sa jednim tako složnim, veselim i kolegijalnim društvom.

Jedan od najboljih susreta je bio kada nam je u goste dolazila gospođa Mira Ković, Bahov praktičar i proizvođač Bahovih cvetnih esencija. Prezentovani video material je za mene bilo nešto prelepo i novo jer do tada nisam znao kakav je zaista način uzgajanja, branja i tretiranja biljaka u procesu nastajanja matičnih esencija. Uslovi potrebni da se ispune stroga pravila proizvodnje su zaista fascinantni. I Mira to stvarno radi sa puno ljubavi i entuzijazma i bez izuzetaka se pridržavajući i najzahtevnijih stavki. Mislim da bi video materijal trebalo upotpuniti još ponekim kvalitetnim fotografijama i snimcima da bi svaki od preparata bio ravnopravno prezentiran i obimom materijala i posvećenim vremenom. Takva jedna obrazovna emisija, uz adekvatan udžbenik o biljkama i proizvodnji Bahovih kapi, trebalo bi da postanu stalni i redovni deo nastave u školi Bahovih praktičara.

Poseban pečat u školskom programu dale su teme vezane za mentalnu higijenu, osnovne pojmove iz psihologije, iz razvoja ličnosti. Smatram da su nam ta saznanja ojačala i bitno dopunila učenje o Bahovim kapima i da su izuzetno primenjiva, kako u praktičnom radu, tako i u teorijskoj i filozofskoj sferi.

Izdvojio bih temu i diskusiju o uverenjima koja je na mene ostavila vrlo veliki pozitivan utisak. Osvestiti da postoje uverenja koja nam ne služe, koja smo usvojili najčešće u toku pogrešnog vaspitavanja, neprocenjivo vredan korak u ličnom razvoju i napretku.

„Imam pravo da se predomislim” - još jedna izuzetno važna osvešćena činjenica. Zatekla me prvi put ta rečenica i naterala da se zamislim. „Pa da, zaista imam pravo da se predomislim. Ko mi to može zabraniti i zašto bih zbog toga bio loš? “Kakvo olakšanje i kako veliko saznanje, a tako jednostavna i logična stvar. Samo je trebalo izvući iz tame lažnih i neadekvatnih moralnih principa i osvetliti svetlošću čistog razuma.

Koliko god da izgleda jednostavno taj zao-kruženi Bahov sistem, prostori za nova saznanja, nove analize i studije njegovih radova neiscrpni su. Zato sam zadovoljan i ponosan da nastavljam to beskrajno putovanje sa ovakvim steče-

nim znanjem i iskustvima iz škole. Srećan sam da posle 15 meseci više ništa nije isto, ja nisam isti. Sve je bolje i ja sam bolji. Ne sumnjam više da sam dostojan ovoga ponosnog zvanja sa velikim Bahovim imenom. Ono će svojom izuzetnošću i vrednošću zauvek stajati zajedno sa mojim najvećim životnim dostignućima. Želim biti još bolji. Neću nikada stići do Bahove zvezde na nebu, ali ću sigurno koračati ka njoj. To je neiscrpna težnja i siguran putokaz. Ima li veće privilegije i zadovoljstva od toga da budeš večiti Bahov učenik...

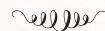
## Način predavanja i učenja vidno je promenio naše živote, pogled na svet i druge ljude

U današnjem individualističkom svetu gde se samo vrednuje i nagrađuje individualno dostignuće pravo je osveženje imati za mentora – predavača nekoga ko zaista ume da rukovodi grupom, ne ističući nikoga, a poštujući svakoga. Pažljivim vođenjem omogućila nam je da razvijamo sebe, da imamo fleksibilniji pogled na svet oko nas, da verujemo sopstvenim sposobnostima.

Radni zadaci su bili veoma zanimljivi, a istovremeno kvalitetni jer su omogućavali proveru znanja koja se nije temeljila na pukom gomilanju informacija iz literatura već na primeni stečenog znanja. Demonstracija znanja se unapređivala kroz dobijanje grupnih zadataka. Članovi

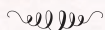
grupe su međusobno saradivali što je dodatno stvaralo osećaj pripadnosti i samim tim dovelo do prevazilaženja razlike među nama.

Postizanje sinergije među članovima je izuzetna prednost. Učestvovanje u rešavanju problema doprinelo je mogućnosti razvoja sopsvenih sposobnosti, osećaj poštovanja i motivaciji za daljim radom i napretkom.



Sjajno zamišljeno učenje, koje je delovalo kao učenje kroz igru, ne samo da je podstaklo maštovitost u kreiranju uloga na zadate preparate već

je i osposobljavalo članove grupe da aktivno učestvuju i iznose svoje mišljenje u diskusiji nakon izvršenih zadataka. Na taj način mogli smo imati uvid u sopstveno znanje, koliko smo napredovali i šta i kako korigovati.



Igranje i zamena uloga klijent – praktičar pomoglo nam je da sagledamo kako sam razgovor sa klijentima izgleda iz ugla klijenta. Definisali smo probleme na koje nailazimo u tom odnosu, kakav tip klijenata nam izgleda prijemčivije, koje klijente bi smo najradije odbili i šta bi sve za nas predstavljalo izazov.

Na te i druge probleme mogli smo da se oslonimo na našeg mentora koja je svojim stručnim savetima i profesionalnošću pomagala nam da prevazilazimo barijere i sa više samopouzdanja u stečena znanja na obuci pristupimo radu. Svojim iskustvom i znanjem iz psihologije pojašnjavala nam je određene mehanizme ponašanja i funkcionisanja psihe što je doprinelo boljem razumevanju emotivnih i mentalnih stanja.

Vremenski razmak između časova, iako na početku tako nisam razmišljala, bio je sasvim dovoljan ne samo da se znanja polako slegnu već je tako bio i prilagođen svima onima koji su u radnom odnosu, a imaju i porodice pa čak i dodatni posao kome su takođe posvećeni. Zato ovaj pristup omogućava da veći broj zainteresovanih osoba izabere baš ovakav vid edukacije jer u suprotnom bi permanentni rad bio ograničavajući s obzirom na svakodnevne lične obaveze učesnika grupe.

Verujem da je ovako zamišljen način predavanja i učenja Bahove metode vidno promenio naše živote, pogled na svet i druge ljude. Entuzijazam ispoljen kod učesnika grupe tokom ovih meseci je zaista bio na zavidnom nivou. Očigledno gladni znanja sa verom u Bahovu metodu lečenja, mogu samo reći da smatram da smo imali sreće što je baš Milena bila naš mentor koja je bukvalno davala sve od sebe kako bi jednostavno, a ipak na profesionalan način pomagala nam razumemo, usvojimo i primenimo stečena znanja. Postojanje ove škole svakako je uticalo na našu motivaciju i sigurnost u daljem radu.

## U početku sam mislila da će nam četiri sata biti previše...ali

Rad u grupi je za mene bilo jedno jako lepo i neobično iskustvo. U početku sam mislila da će nam četiri sata biti previše...ali sam se već posle prvog susreta na bazičnoj obuci uverila da nisam bila u pravu. I zaista, to nije bio običan rad u grupi na koji sam do tada navikla. Svi smo se

trudili, bili smo aktivni naročito tokom diskusija, i prilikom naših susreta, ni u jednom trenutku nije bilo dosadno.

U početku mi je bilo veoma neobično, ponekad i nelagodno, pomalo i strano, da sa potpuno nepoznatim ljudima razmenjujem naj-

različitija mišljenja, o sebi, svojim navikama, uverenjima, stavu. Kako je vreme odmicalo, osećala sam se sve bolje, opuštenije i komfornije. Veoma brzo smo se svi povezali, a to se posebno osetilo na početku napredne obuke. Činilo mi se da smo postali jedna velika porodica koja diše istim plućima, ima iste želje i stremi ka istom cilju. To mi se veoma dopalo, i zato sam jedva čekala naš sledeći susret kako bismo mogli da razmenimo naša nova iskustva i da naučimo još mnogo toga novog.

Posle svakog našeg susreta sam se vraćala kući nasmejana, srećna, relaksirana i veoma zadovoljna. Kao da sam za tih četiri sata dobila svoju dozu blaženstva i spokoja koje me je držalo do našeg narednog susreta.

Vrlo su mi značili naši domaći zadaci. Tokom susreta nam je uvek bilo jasno objašnjeno šta se od nas traži i očekuje, tako da smo svi sa lakoćom mogli da ih uradimo. Kroz njih sam mogla da uvidim koliko sam naučila i napredovala, i na šta još treba da obratim pažnju ukoliko sam nešto previdela ili propustila.

Uživala sam kada smo dobijali vežbice sa kartama. Tu smo mogli da pokažemo i našu kreativnu stranu. Tada smo bili podeljeni u manje grupe i na taj način smo mogli još više da se zbli-

žimo jer smo imali dovoljno vremena da prokomentarišemo svačije razmišljanje i konačno dođemo do "savršeno" urađenog zadatka.

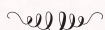
Zadaci u kojima je neko od nas bio klijent a neko praktičar su bili vrlo poučni za sve nas. Iz njim smo mogli da uvidimo gde grešimo, na šta još da obratimo pažnju, na čemu još treba da radimo i kako da se ponašamo u određenim situacijama... Pojedine kolege su se veoma potrudile da nam dočaraju svoju ulogu u koju su unele i glumačke veštine što je bilo veoma zabavno i interesantno.

Naši dragi gosti koji su nam dolazili na pojedine susrete su osvežili naša druženja i doneli sa sobom puno interesantnih tema. Od naših iskusnijih kolega smo puno toga naučili kroz razgovore, različite zadatke, a da toga nismo ni bili svesni tada. Svi oni su nesebično iznosili svoja znanja i iskustva u radu sa ljudima, a mi smo kao mali sunderi sve upijali, jer zaista, imali smo šta da naučimo. Meni su ti susreti jako mnogo značili...

Ovakav način rada u grupi je za mene bio od neprocenjive važnosti. Zahvaljujući znanju koje sam stekla za celi život, novom iskustvu, druženju, novim poznanstvima, postala sam bogatija, plemenitija, dostupnija...bolji čovek...

## Domaći zadaci su bili moji omiljeni domaći zadaci koje sam ikada imala

Ako bih morala u jednoj rečenici da opišem šta je obuka za Bahovog praktičara značila za mene, rekla bih da je to bio jedan novi korak u ličnom razvoju koji me je naučio da kada savladamo princip jednostavnosti, sve u našem životu može postati mnogo lakše.

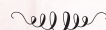


Obuka za Bahovog praktičara je pored savladavanja činjenica o cvetnim esencijama istovremeno podrazumevala i – prevazilaženje komplikovanosti kojoj smo svi skloni u svojoj svakodnevnici.

Kao i kod svakog usvajanja novih znanja, morali smo početi od činjenica, odnosno naučiti šta su uopšte Bahove cvetne esencije, kako ih je doktor Bah grupisao, čemu je svaka od njih namenjena i u čemu se ogledala jednostavnost o kojoj je doktor Bah govorio. I ovaj prvi deo zaista nije bio težak posao.

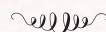
Takođe, domaći zadaci koji su podrazumevali proveru svega što smo naučili su bili moji omiljeni domaći zadaci koje sam ikada imala, jer su me terali na razmišljanje i posvećivanje, a ne na prostu reprodukciju naučenog. Ovakav način provere znanja na samom početku obuke zaista je bio veoma značajan uvod u sve što smo dalje naučili, odnosno suptilna provera za nas same prema sebi - da li smo sposobni da sebe pripremimo za ulogu Bahovog praktičara, kao i da prihvatimo svoje buduće klijente onakvima kakvi jesu i da im pomognemo na najbolji mogući način da savladaju svoje slabosti pomoću Bahovih kapi.

Tek kasnije, shvatila sam da su domaći zadaci imali i ovu veoma važnu ulogu, jer su me terali da razmišljam, da se stavljam u različite situacije, da prepoznajem svoje misli i osećanje – što je osnov daljeg napretka u ličnom razvoju, odnosno razvoju svesti.



razlika između takve vrste jednostavnosti i uprošćavanja, čak i banalizovanja pojedinih čovekovih stanja i raspoloženja, pri pokušaju da ih razumemo.

Zato su bili veoma dragoceni simulirani razgovori između praktičara i klijenta, gde sam počela da razvijam Bahovog praktičara u sebi i istovremeno razumem i prihvatam činjenicu da ne mogu raditi sa ljudima, niti im pomoći na putu ličnog razvoja, ako sama nisam savladala važne korake na tom putu i osvestila moguće uzroke nekih važnih prepreka koje sam u sebi nosila.



Kako smo vežbali razgovore iz časa u čas, mogla sam jasno izmeriti koliko sam spremna za ulogu Bahovog praktičara. Da, baš ulogu Bahovog praktičara, jer mi intervju nije bio strana forma razgovora. Kao novinar, imala sam mnogo intervjuja, sa poznatim, nadmenim, lakim i teškim ljudima. Sa onima čiju lavinu reči je bilo teško zaustaviti, kao i onima koji odgovaraju sa “da” i “ne”, jer im se tako hoće. Učila sam i ljude kako da se ponašaju u javnom nastupu, razgovo-

ru sa posao, intervjuu za medije, kao savetnik za odnose sa javnošću. No, uloga Bahovog praktičara i intervjui sa klijentom bili su najpribližniji intervjuima koje sam svakodnevno vodila sa ljudima koje učim da meditiraju. Tu nastaje jedna dublja povezanost i osećaj odgovornosti.

Zajedničko svim ovim tipovima intervjuja je da, zaista, koliko ima ljudi, toliko ima i čudi. Zajedničko im je da neki ljudi pričaju bez prestanka, dok drugi nemaju volju da otvore usta. Zajedničko im je i rekla bih najvažnije, da moramo biti u dobrom odnosu sa sobom da bismo mogli izneti razgovor do kraja. Posebna odgovornost je, međutim, u razgovoru između Ba-

hovog praktičara i klijenta u tome što praktičar ima ulogu da klijenta edukuje kako može sebi pomoći Bahovim kapima, a ta uloga podrazumeva i veliku i važnu odgovornost.

Dakle, učenje o Bahovim cvetnim esencijama je bio jedan divan put, koji je izgledao baš onako kako bi trebalo. Naučila sam da je doktor Edvard Bah bio velikodušan poklanjajući nam princip jednostavnosti, naučila sam da je moguće voleti domaći kada nas uči pravim stvarima i otvara nove vidike znanja, naučila sam da ne možemo razumeti i učiti druge ako ne razumemo i prihvatimo sebe.

## Vremenom sam stekla uslovni refleks i opuštala bih se čim bih kročila u prostor Škole

Petnaest meseci, petnaest dana obuke, ceo mali život, a opet – kao trenutak... divan, onaj koji biste produžili da traje večno!

Ovo možda zvuči patetično, ali u najkraćem upravo oslikava moj doživljaj našeg druženja, učenja, razvoja.

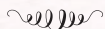
Prvi utisak o Školi Bahovih praktičara je predstavljao doživljaj prostora u kome se odvija obuka i opšta energija u njemu. Sama opremljenost prostorije udobnim foteljama, praktičnim stočićima i policama sa pravom merom literature i detalja koji daju toplinu i opuštaju atmosferu pri samom ulasku (materijali i kutije sa esencijama, sveće, voće i slatkiši...). Vremenom sam

stekla uslovni refleks i opuštala bih se čim bih kročila u prostor Škole.

Uvođenje u tematiku je bilo odlično, postepeno, u početku sporije, pa sve brže kako smo usvajali znanja i sticali osećaj povezanosti sa esencijama, odnosno biljkama, njihovim karakteristikama i delovanjem. Vođenje obuke i kontrola procesa su bili odlični, naizgled spontani, sa opuštenošću, ali u stvari strukturisani, sa fleksibilnim odvijanjem plana i programa. Posebno bih naglasila i ličnu, iskrenu i toplu posvećenost svakome od nas ponaosob, svaki put kada bismo tražili pomoć, savet, konsultaciju. Povremena bolećivost mentora se ispoljavala onda kada bi



dozvoljavala da se poneka izlaganja nepotrebno oduže. Smatram da bi Heather i slične osobe trebalo ograničavati u izlaganju, jer se dešavalo da ne obradimo nešto opšte značajno zbog vremena koje bi one uzele samo za sebe.



Spontano i slučajno formirana grupa je vrlo brzo meni postala toplo i sigurno utočište nakon

ulaska u njega, iz pretećeg i često neprijatnog „spoljnog“ sveta. Bez preteranog intimiziranja i uspostavljanja privatnih druženja, unapred sam se radovala tim bliskim licima, čak i onim koja naizgled ne zrače toplinom i druželjubivošću. Ono što sam ubrzo shvatila je da smo se svi skupili na tom mestu, u Školi, sa jakim ličnim razlogom i potrebom, iako možda, kao u mom slučaju, inicijalno ne-svesni te činjenice. Ovo je prva i za sada jedina škola koju ne želim da napustim, a školovanje da se završi!

## Jednostavnost metode za mene je bila veliki izazov

Ako uzmem u obzir da sam individualac, za mene je grupa bila velika, mislim na broj osoba. Previše energije na jednom mestu na duže vreme, za mene je bilo iscrpljujuće. Nije mi bilo jednostavno da budem uvek uključena. Nisam se osećala blokirano, više je to osećaj nedostatka kvalitetnog povezivanja. Volim manje grupe.

Nisam osetila nikakve blokade, mogla bih pre reći smetnje. Te smetnje su bile sve vezane za broj polaznika. Susreti jednom mesečno su za mene bili daleki.

Ova vrsta rada mi je pomogla da poboljšam aktivno slušanje, da vežbam toleranciju, strpljenje i da razvijem sposobnost da se uz druge osobe držim svog interesa i cilja.

Rad sa Vama kao predavačem je za mene imao veliki značaj. U obuku sam ušla sa određenim ciljevima i zadacima. Uz Vaše strpljenje, smirenost i razumevanje sve je bilo mnogo lakše. U periodu od petnaest meseci doživela sam velike promene u životu. Bilo je uspona i padova. Razumevanje metode i njena primena su tokom ovog vremena od petnaest meseci bili su promenljivi. Jednostavnost za mene je bila veliki izazov. Danas kada je sve zakomplikovano i zapetljano. Kroz vreme sam uspela da spoznam šta ta jednostavnost zaista znači.

Pokazne vežbe su bile posebno iskustvo za mene, tu sam otkrila kako se pristupa klijentu i šta znači aktivno slušanje.

Na raznim sam mestima bila i slušala različite predavače i mentore. Uz Vas sam naučila šta je pravi prenosilac znanja i kako se to radi. Šta znači biti dobar edukator. Spoznala sam da drugačiji način postoji, to mi je pomoglo da pojačam svoju veru. Edukator daje učenik prima znanje, edukator daje slobodu učeniku da ide uči dalje i širi znanje.

Rad u grupi me uvek podseti koliko sam nestrpeljiva, da umem da budem i netolerantna za sve ono što me ne zanima. Osetila sam podršku grupe smatram da je to važno.

Značajan AHA trenutak za mene je bio kada sam spoznala otvorena i zatvorena pitanja. Sada mi je jasno koliko su otvorena pitanja važna. I kako sve zatvorena pitanja mogu loše da utiču na tok komunikacije. Mogu da kažem i da iritiraju sagovornika. Još jedan AHA trenutak je bio otkrivanje da je suština biti Slobodan i dati pravo klijentu na slobodu. Hoću da kažem suština je

pomoći bez očekivanja da se osoba preko puta vezuje za onog ko pomoć pruža. Mogla bih reći da je to jedno od značajnog saznanja za mene. Moj život se poprilično promenio od trenutka te spoznaje. Očekivanja nas u životu zaista blokiraju. Moja spoznaja jeste da očekivanje blokira primanje.

Uz kapi osećam podršku, osećam se podržano. Pružaju mi osećaj sigurnosti. Znam da imam kapi kod sebe i znam da u svakoj situaciju mogu uz sve ostalo i kapima sebe da izbalansiram. To je veoma olakšavajuće i opuštajuće jer život nam stalno nameće nove izazove.

Struktura obuke je dobrinela da jasno shvatim princip i metodu dr Baha. Bez odstupanja od ideje jednostavnosti.

Na poslednjem predavanju dobila sam uvid da moj rad na sebi tek počinje. I da će od sada sve biti mnogo jednostavnije.

## Ispostavilo se da je to bio jedini pravi, krajnje jednostavan, pristup za mene

Nakon same prijave na obuku, mislila sam da ću i ovo početi po dotadašnjem modelu ponašanja, sa prikupljanjem informacija iz raznih izvora, radi što bolje pripreme, kao da unapred moram već da znam ono što tek treba da naučim. Međutim, intuitivno me je nešto odbijalo da tako pristupim, mada sam u tom periodu pre

mislila da su razlozi više tehničke prirode. Kako god, zahvalna sam na tome jer sam edukaciju započela potpuno otvorenog uma i srca, bez ikakvih predrasuda i preteranih očekivanja, spremna da se prepustim sticanju novog znanja, a prvenstveno saznanja. Ispostavilo se da je to bio jedini pravi, krajnje jednostavan, pristup za mene. Ni-

jedan metod prikupljanja samo teorijskog znanja ne može biti vredniji od mogućnosti sticanja istog kroz interakciju, razmenu ne samo reči već i emocije i energije koju je svako ponaosob nosio u grupi. Ta raznolikost samih polaznika u grupi, sa kojom sam prisustvovala predavanjima, je u početku za mene bila veliki izazov, a kasnije sam je prigrlila kao mogućnost sagledavanja sebe kroz stanja koja sam prepoznavala kod drugih. Uživala sam u praćenju promena kod njih, a samim tim i sebe, uočavajući da koliko su ljudi različiti, toliko je i različit tempo kojim svako od nas korača na istom putu.

Inače, sami domaći zadaci su bili tako koncipirani da su nam pomagali da uočavamo one tanane razlike i sličnosti među preparatima. A u tome su nam svakako pomogla i predavanja, na kojima smo, uz navođenje same mentorke, mogli da postavljamo razna pitanja i razmatramo naše eventualne nedoumice. Koristim pojam mentor, a ne predavač, jer sam je tako doživela kroz celokupnu edukaciju. Osoba koja se nije samo trudila da prenese svoje znanje, već neko ko nas je vodio i nenametljivo podsticao da napredujemo. Pored prenošenja neosporno značajnog teorijskog znanja, smatram da je njena spremnost da se podeli stečeno iskustvo, kao dugogodišnjeg Bahovog praktičara i psihologa, bilo od presudnog značaja, jer nam je na taj način omogućila približavanje i oslikavanje nekog stanja koji bi bio tema tokom predavanja.

Jedno od vrlo bitnih, a nadasve prijatnih, bilo je i iskustvo koje je sa nama podelila Mira Ković. Samo slikovito uvođenje u svet biljaka i prikazivanje procesa pravljenja preparata, od kontakta sa njima u prirodi pa do same upotrebne flašice, mi je pomogao da sebi dočaram tu savršenu jednostavnost i mudrost prirode.

Radovala sam se svakom našem susretu, uključujući i opuštenu ćaskanja na pauzi, kada smo imali priliku da se bliže upoznamo i razmenimo lična iskustva u radu sa klijentima. Prijala mi je uspostavljena kolegijalnost i kooperativnost u pravom smislu te reči, pristup sa otvorenim srcem i čistom namerom. Još jedno iskustvo koje me je obogatilo.

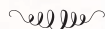
Istakla bih i veliko prateće angažovanje same mentorke, kao organizatora ovako strukturirane obuke, a to su redovna podsećanja za predavanja i pokazne vežbe, detaljna objašnjenja šta je tema predstojećeg susreta, što nam je pružalo mogućnost pripreme za isti. Bez obzira što su predavanja bila jednom mesečno, ovakvim pristupom nije se osećao nikakav prazan hod, naprotiv, postignut je kontinuirani tok.

Na kraju bih ispoljila više lični utisak, a to je da mi celokupna obuka veoma prijala. Tom osećaju je sigurno doprinela dobra organizacija, ali nadasve sam ambijent i atmosfera. Osmeh koji nas dočeka, miris kafe, „moja“ fotelja, poslužena voćkica, keksić...upaljena sveća, sve to je doprinelo da se pri svakom susretu osećam ugodno i dobrodošlo.

## Vraćala sam se kući puna neke predivne energije koja mi je veoma prijala i obeležavala i naredne dane

Prvih nekoliko susreta sam bila uplašena. Misli su se samo vrtele po glavi. Kako ću se uklopiti? Da li ću se uklopiti? Da li ću od ove obuke dobiti ono što očekujem? Bila sam nesigurna. Na samom početku sam mislila da ne postoji šansa da ja naučim šta koja esencija znači i kako se koristi. Sve mi je bilo jedna velika zbrka uglavi. Ali rad u grupi i međusobna interakcija učesnika je itekako doprinela boljem savladavanju materije. Kako je vreme prolazilo, iz meseca u mesec, ja sam bivala sve opuštenija i opuštenija i vraćala se kući puna neke predivne energije koja mi je veoma prijala i obeležavala i naredne dane.

Mislila sam da će obuke koje su se održavale jednom mesečno biti nedovoljne da se savladaju sve esencije, da će pauze od mesec dana biti predugačke za nešto što mi se u tom momentu činilo da treba stalno ponavljati. Međutim, ispostavilo se da je, baš taj vremenski period, bio potreban da se sve znanje stečeno na prethodnoj obuci slegne, da bi moglo da se nastavi dalje.



Ono što bih istakla kao nešto što mi je jako pomoglo i bilo od krucijalnog značaja jesu razmene mišljenja učesnika obuke kao i uvidi i konstruktivne sugestije o meni samoj. One su mi pomogle da bolje upoznam sebe, svoje slabosti, emotivne blokade. Na taj način sam rasla i razvijala se. Imala sam priliku da naučim prepoznam svoja osećanja, te da ih kao takva usmeravam na pravu stranu.

Sećam se kako sam se osećala lagodno kada sam prvi put dobila mejl sa insrukcijama gde je trebalo da budem u ulozi klijenta i smisliti priču sa dodeljenim esencijama. Osećala sam se sigurno. To je bila moja konforna zona, jer sam ja ustvari i bila klijent dugo vremena. A isto tako se sećam da sam bila prestravljena i imala takvu blokadu, kada je trebalo prvi put da budem u ulozi praktičara. To je već bio izlazak iz moje konforne zone. Ali kada je sve prošlo, imala sam iskustvo više. Malo sam porasla.

Uvid u to kako se učesnici obuke menjaju i rastu kako je vreme prolazilo, je još jedna od stvari koje su bile fascinantne. Način na koji je svaki učesnik iz meseca u mesec otkrivao nešto o sebi i ja koja sam tome svemu prisustvovala su stvarno magični trenuci. Bilo nam je dozvoljeno da pravimo greške, da učimo na njima, da učimo o drugima kao i o sebi.

Milion puta mi se činilo da se prepoznajem u svakoj esenciji, milion puta bih bila prestravljena i pitala se da li moguće da sebe vidim skoro u svakom cvetu. Onda bih udahnula i nastavila dalje. Nešto bi mi kvrcnulo u glavi i bilo bi mi kristalno jasno neko proživljeno osećanje ili reakcija.

Razne igrice koje smo igrali tokom obuke su takođe produbile samospoznaju. Bilo je fascinantno kako sam, kako je vreme prolazilo, sa lakoćom izgovarala najintimnije delove svog života, za koje sam mislila da neću biti u stanju da kažem, pogotovo ne pred nepoznatom grupom ljudi. Rad sa svim članovima grupe je prosto

bio zadovoljstvo. I sam blagi ton predavača je u meni izazivao neki spokoj i mir.

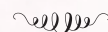
Izdvojila bih takođe i domaće zadatke koji su meni umnogome pomogli da sama sebe vratim u fokus učenja i imanja obaveza, što je do-

prinelo još jednoj retrospektivi mog unutrašnjeg ja. Kada sam mislila, e sad ne mogu više, dovde mogu, nalazila sam resurse da idem dalje i učim više. Vrlo sam se iznenadila da mi mozak i dalje „radi“.

## Na moje veliko, prijatno iznenadjenje, predavanja nisu bila uopšte takva

Od oktobra 2015. sam bila njihov polaznik bazične obuke. Tu je započelo moje druženje i otkrivanje ovih čarobnih biljnih esencija. Iskreno, očekivala sam da će predavanja nalikovati časovima botanike uz taksativno nabranje biljaka i njihovih svojstava i uz mnogo latinskih naziva. Na moje veliko, prijatno iznenadjenje, predavanja nisu bila uopšte takva. Rad je bio u grupama od po desetak polaznika i bio prava psihološka radionica. Moram priznati da je u početk taj rad u grupi izazivao malu nelagodu u meni. Desetak vama apsolutno nepoznatih ljudi sa kojima bi trebalo da razmenite razmišljanja, emocije, znanje, energiju. Sa vremenom smo se opuštali, upoznavali, blokade su nestajale i sada već mogu reći da sam zahvaljujući radu u grupi stekla mnoge divne prijatelje. Svi polaznici su izuzetno inteligentni, interesantni i produhovljeni ljudi sa visokim stepenom empatije i željom da pomognu drugima. Rad u grupi je zaista predivno iskustvo. Kontakt sa ljudima različitog obrazovanja, profesija, socijalnog statusa, starosti daje vam mogućnost da učite, saznajete i oplemenjete sopstvenu dušu. Razmena mišljenja,

često i oprečnih, iznošenje sopstvenih životnih iskustava, sugestija, objektivno sagledavanje vaše životne situacije od strane vaših kolega je od neprocenjive vrednosti.



Metodologija nastave je zbog toga bila jako dobro razrađena i novostečena znanja smo brzo usvajali. Tome su doprineli pre svega obavezni domaći zadaci nakon svakog predavanja. Kroz te zadatke nas je mentorka sistematski vodila kroz pređeno gradivo. Da bi uspešno rešili domaći zadatak bilo je neophodno, korak po korak, iščitavati priručnik, knjigu dr Baha, beleške sa časa.

Tako smo neosetno učili i pamtili nazive biljaka i emotivna i mentalna stanja na koja ove biljke mogu da utiču. Predavanja i zadaci su bili uvek praćeni primerima iz života, bilo da ih je predavač naveo ili smo ih sami navodili. Na taj način smo još bolje povezivali informacije i osvojili potrebna znanja o Bahovim cvetnim esencijama.

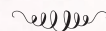
Bazična obuka je protekla jako brzo. Bila je intenzivna i obeležilo je naše savladavanje teorijskog dela nastave i u međusobno upoznavanje.

Napredna obuka je osmišljena tako da se savlada veština vođenja intervjua. Kroz neprestanu igru klijent - praktičar, gde su uloge menjane od časa do časa i kroz sastavljanje scenarija, primenili smo sve ono što smo naučili ranije. Utvrdili smo naše znanje o Bahovim esencijama i emotivnim i mentalnim stanjima na koje deluju. Takodje se radilo i na stalnom traženju sličnosti i razlika među preparatima. To je zahtevalo njihovo dobro poznavanje, jer da bi mogli da nešto poredite neophodno je da dobro poznajete osobine preparata i stanja na koja oni deluju.

Od izuzetnog značaja za nas su i intervjui koje je vodila Milena Kostić. Bilo nam je omogućeno da prisustvujemo mnogobrojnim intervjuima sa različitim klijentima. Tako smo praktično mogli da vidimo i naučimo kako se započinje intervju, kako se vodi, kako se postavljaju otvorena pitanja klijentu, kako se obrazlaže ponuđena kombinacija preparat. Pratili smo klijente od njihovog prvog dolaska pa sve do prvih pozitivnih efekata ili nestanka stanja i emocija koja su ih blokirala. To je na nekin način privilegija polaznika ove škole, da im se predaju iskustva koja su sticana u toku dugog niza godina rada. Ovako koncipirana obuka omogućila mi je da relativno brzo savladam teorijski deo i da na mnoštvu primera iz svakodnevnog života shvatim raznolike mogućnosti primene cvetnih esencija. To sigurno ne bih mogla da sam samostalno učila, čitajući

literaturu ili prateći predavanja na internetu. To je jedna sasvim nova dimenzija, a znanje stečeno na taj način je trajno. Na predavanjima je posebno posvećena pažnja kodeksu ponašanja Bahovih praktičara, što smatram da je jako važno za naš budući rad. Neke stvari je potrebno naglasiti i predočiti jer su polaznici ove škole zaista različiti i po profesiji i po obrazovanju i po socijalnom statusu. U svakoj profesiji postoje određeni kodeksi ponašanja pa je logično da se i mi moramo pridržavati naših. Rad sa ljudima je jako odgovoran i ozbiljan posao i treba mu tako i pristupiti.

Ako se osvrnem na prethodnih godinu i po dana mogu da vidim promene na svim polaznicima naše grupe. Svi po malo eksperimentišemo na sebi, ispitujući dejstvo onih preparat koje nismo imali do sada prilike da koristimo. Postali smo slobodniji i kreativniji u našem pristupu Bahovim esencijama. To samo pokazuje da smo postali sigurni u naše novostečeno znanje.



Svesni smo da smo prešli veliki put i da smo doživeli velike promene na bolje zahvaljujući ovoj obuci. Uvek ćemo biti u prilici da potražimo savet, konsultaciju u našoj školi, što je ogromna prednost. Ostaćemo u stalnom kontaktu sa kolegama, sa našim predavačem, čime će i naše praktikovanje biti olakšano. Naša znanja slobodno primenjujemo što govori o tome da dobro vladamo onim što smo naučili.

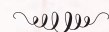
## Odmah je bilo jasno da ima tu ponešto za svakoga

Još prilikom prvih razgovora o obuci shvatila sam da ćemo raditi u manjim grupama i to mi se dopalo. Nisu mi pre dolaska u školu za Bahove praktičare bila strana iskustva rada u grupi, ali nisam znala kako će u potpunosti biti koncipirana nastava od četiri sata po susretu.

Kako smo počeli sa radom, sve mi se još više dopalo jer je odmah bilo jasno da ima tu ponešto za svakoga. Rekla bih sada, sa vremenske distance, da je sve osmišljeno taman kako meni odgovara. Mentorka je to metodološki jako dobro raspodelila. Bilo je tu i elemenata predavanja, i rada u parovima, i rada u grupi, i pokaznih vežbi. Sve je bilo praćeno štampanim materijalom, toga bih volela da je i više bilo, i vizuelnim materijalom (ppt prezentacije, filmić). Svakako, nemoguće je da svi segmenti i načini rada uvek svima odgovaraju. Različiti ljudi, različiti tipovi ličnosti, pa su različite i potrebe.

Dopalo mi se upravo to što je od svega bilo pomalo i to onako kada i kako je trebalo.

Prvi utisak kada sam ušla jasno je stavio do znanja kakav je odnos predavača prema obuci. Sedimo u krug, svi okrenuti jedni ka drugima, svi jednaki i jednako tretirani. To je uvek dobar način ako želite da stvorite tim. Bez obzira što svi radimo pojedinačno, što smo iz različitih sfera interesovanja, različitih profesija, trebalo je pobuditi osećaj pripadanja grupi i razviti neku vrstu poverenja jer se puno toga, hteli ili ne hteli, ličnog otkriva. Celoj atmosferi je svakako doprinelo i to što se mentorka trudila da i ambijentom doprinese i stvori osećaj udobnosti i ugodnosti.



Ono što mi se posebno dopadalo je otkrivanje upravo onih finesa, osobina esencija koje iz prva i samo iz opisa iz knjige ne biste uočili. Još na tom nivou kroz puno slikovitih primera, dobijala sam jasniju sliku o širokom spektru primene esencija, pojedinačno i u kombinaciji. Tu je sasvim postalo jasno koliko je drugačije bilo ono učenje iz knjiga i ovo sada koje je iskustvom dopunjeno.



Korisno je bilo biti i u kostimu klijenta isto koliko igrati ulogu praktičara. Bilo je dobro staviti se u položaj klijenta zbog doživljaja iz te perspektive- da čuješ šta je dobro ili loše postavljeno pitanje, koliko i kako te praktičar može pokrenuti dobrom konstatacijom i koliko te može zbuniti i „zatvoriti“. Veliko je bilo uzbuđenje za sve kad su u zadatom zadatku bili praktičari. U početku je pažnja bila usredsređena samo na otkrivanje i definisanje preparata. Međutim, vremenom smo shvatili da je najmanje što se od nas očekuje da znamo karakteristike preparata. Sve druge veštine vođenja dobrog intervjua su bile itekako važne da to bude dobro obavljen razgovor sa pozitivnim ishodom i obostranim osećajem zadovoljstva. Naučiti koje su zamke u koje praktičar može upasti, kakve klijente ne bismo voleli da imamo i zašto bismo voleli da ih izbegnemo, kako da se postavimo kada nam nešto ne prija.

Vrlo je bilo korisno insistiranje mentora na vođenju intervjua kroz sve faze - od uvodnih napomena, preko dogovora o načinu rada i očekivanjima, do onog za nas najzahtavnijeg postavljanja pitanja tokom intervjua čak i kada smo već jasno zaključili o kom preparatu je reč. Sumiranje i definisanje kombinacije na kraju intervjua i preporuke o načinu korišćenja su ono na čemu se insistiralo i to je dobar način da se ponavljanjem usvoji efikasan model vođenja intervjua. Iako se ponekad činilo da nam te uvodne i završne napomene koje smo u vežbi svi ponavljali oduzimaju vreme i da ih već svi znamo, pokazalo se da kada to treba formulisati kratko i jasno u par rečenica i nije baš bilo lako. Volela bih da je ovaj deo obuke bio intenzivniji i da smo mogli više puta proći kroz različite uloge.



Ne sećam se da me je ikada ovakav način rada i učenja blokirao. Za mene je više inspirativan. Nisam u ulozi pasivnog slušaoca već sam aktivni učesnik celog procesa. Volim različitost ljudi, uvek nešto novo naučite i o sebi i o drugima. Naravno, ponekad se desi da je pomalo naporno i opterećujuće, ali je to normalno. Svaki susret je bio različit u zavisnosti od situacije i energije koju sam na susrete donosila i koji bi drugi učesnici uneli u prostor. Celo iskustvo sa pohađanjem obuke me je promenilo i na neki način obogatilo. Raduje me što sam ponela divne trenutke, bogato znanje koje mi valja kroz praksu obogatiti i razviti, nove kontakte sa divnim ljudima raskošnih i različitih ličnih afiniteta. Takav doživljaj vam nijedan drugi način sticanja znanja ne može priuštiti. To vam je uz korisna znanja koja ste dobili bonus, onaj koji zlata vredi.

## Učeći o Bahovim cvetnim esencijama, upoznavali smo pre svega sebe

Kada sam upisala školu za praktičara Bahovog isceljenja koju vodi Milena Kostić, znala sam da će se nastava odvijati u grupama od po nas desetak zainteresovanih za ovu metodu, koja na jedan holistički način pristupa emotivnom zdravlju čoveka pomažući mu da spozna svoje greške, slabosti, mane i pretvori ih u sve dobro i pozitivno. Čim sam se detaljno informisala o ovom vidu lečenja i unapređenja kvaliteta života, osetila sam neopisivu radost.

Baviti se zdravljem ljudi nije naivna stvar već izuzetno odgovoran posao, te sam zagovornik pohađanja škole u grupama, a nikako putem interneta. Čast izuzecima, ali smatram da oni koji se opredeljuju za školovanje preko interneta imaju velike probleme sa sobom i da nikako ne mogu biti oni istinski praktičari, jer najpre trebaju da srede sebe iznutra kako bi posle mogli da pomažu i savetuju ljude kojima je pomoć preko potrebna.



Učeći o Bahovim cvetnim esencijama, upo-  
navali smo pre svega sebe. Na početku našeg  
školovanja svim polaznicima je bio izazov ispro-  
bavanje raznih cvetnih kombinacija koje su nas  
na nevidljiv način čistile i oslobađale od tereta  
koji smo dugo nosili u sebi. Bilo je veoma za-  
nimljivo. Počeli smo između sebe da pričamo o  
razlozima polaska na obuku, kao i iskušenjima  
svakodnevnog života.

Bahovi praktičari koji pred sobom imaju oz-  
biljne zadatke, a to je pomoći ljudima u buđenju  
njihove svesti kako bi spoznali suštinu svog postoj-  
anja ali i olakšali sebi putovanje kroz život. Pri-  
metila sam da se svi menjamo na bolje te da zra-  
čimo optimistično i zbog toga sam prezadovoljna.

Upoznavajući cvet po cvet i metodu Dr Baha,  
mi smo postali svesni sebe kao ličnosti. Osvešći-  
vali smo naša ograničenja i prepreke. Svako od  
nas je na različite načine dopreo do sebe. Nekima  
je bilo veoma bolno kada su zavirili ispod površ-  
ne i kada su se suočili sa rojem strahova, fobija i

trauma koje su im bile zaključane u podsvesnoj  
fioči, ali i to su uspešno pregurali jer su imali pra-  
vovremnu informaciju na licu mesta i pomoć u  
vidu cvetnih esencija koje smo kao što sam već  
napisala pripremali i koristili na našim časovima.



Iz velikog vrtloga problema izašla sam kao  
pobednik. Smejem se i radujem sitnicama koje  
život znače. Primam kritike bez sujetnog suprot-  
stavljanja. Pobedila sam sebe i uklonila egoizam  
koji me je sputavao. Izabrala sam da ljudima  
osvetljam životne staze onim najlepšim delovi-  
ma svoje ličnosti. Počela sam da volim i istinski  
se Bogu molim. Naučila sam da primim dar, ali i  
da poklanjam drugima ono čega uvek imam viš-  
ka, a to je topla reč, stisak ruke, zdrav razgovor,  
uteha, ljubav i saosećajnost sa svima koji pate.  
To je recept za dugovečnost i opštu radost na  
svim nivoima čovekovog postojanja.

## Obukom smo dobili mogućnost da se sa problemima nosimo na jedan potpun nov i konstruktivan način

Grupni rad, koji smo mi praktikovali, po-  
meni, imao je više prednosti nego mana. Grupa  
u kojoj sam se ja nalazila, u meni je podstakla  
osećaj poverenja, zajedničkog rada, i ono najbit-  
nije da sam slobodno, tj. slobodnije nego inače,  
izražavala emocije, tj. tačnije da se izrazim, pri-  
čala o njima.

Ono što me je potpuno očaralo u ovoj me-  
todi je slojevitost naših emocija i stanja koju

sam na vežbama sa kolegama iz grupe i uvidela,  
i shvatila da radeći na sebi ,uspevam da razotkri-  
jem delove sebe koji su negde duboko bili razlog  
mog ponašanja i delovanja.

Sve ovo što sam navela, mogla sam kao in-  
formaciju dobiti i čitanjem i proučavanjem  
odgovarajuće literature (knjiga, časopisa, itd...) no,  
razmena informacija na našim grupnim sa-  
stancima, kao da je utvrdila to što smo prvo do-

bili kao informaciju, pa onda podizali na nivo prepoznavanja, a potom i znanja kroz vežbe na sastancima grupe.

Moj utisak je, i biću slobodna da kažem, i utisak nekoliko koleginica sa kojim sam bila u

prilici da kontaktiram da smo kroz ovo petnaestomesečno druženje i učenje, dobili mogućnost da se sa ličnim problemima i problemima naših bližnjih, i nama bliskih osoba nosimo na jedan potpun nov i konstruktivan način.

## Jednom rečju, osećate se dobrodošli

Ovoga puta bih se najpre osvrnula na prostor u kome se obuka obavlja. Smatram da je to vrlo bitan deo. Dakle, pre svega, prostor potpuno odgovara mojim očekivanjima. Odiše toplinom i harmonijom, prijateljskom i opuštajućom atmosferom. Jednom rečju, osećate se dobrodošli.

Takodje, tempo rada mi je potpuno odgovarao. Kao i mogućnost povremenog menjanja grupe kada se dese nepredvidjene okolnosti, pa niste u mogućnosti da prisustvujete obuci u svojoj grupi.



Sušтина je da je rad u grupi baš kakav treba da bude. 12 ljudi, 12 karaktera, 12 osnovnih emotivnih stanja i u svima još, do svih 38. Upravo na jednom od susreta sam potvrdila svoj zaključak da smo svi jedno, delići jednog velikog mozaika. Da moja plava boja vode ima malo plave boje neba neke druge osobe..ako me razumete...ovu metaforu koju pokušavam da objasnim. Hoću da kažem da moje tuge ima u nekom delu tuge druge osobe, moje nesigurnosti u nekom delu

nesigurnosti druge osobe, mojih strahova u nekom delu strahova neke druge osobe. Moje radosti, hrabrosti, samopouzdanja,..itd..., takodje u nekom delu druge osobe. Do svih 38 emotivnih stanja je u svakome od nas.

Mnogo su mi se dopali i mnogo su korisni zadaci uloge klijenta i uloge praktičara. Uloga klijenta omogućava da se zaista osetite kao osoba koja je datoj neravnoteži. Da osetite kako bi reagovala, šta bi bila posledica te neravnoteže. Sa druge strane, uloga praktičara je veoma značajna i pomaže nam da na pravi način pomognemo klijentu pitanjima koje postavljamo kako bi došao do ličnog saznanja o svojoj emotivnoj neravnoteži koja ga blokira i kako bi mogao da radi na njihovoj eliminaciji. Pomaže da shvatite da klijent snosi deo odgovornosti za svoj napredak i bolje emotivno stanje...

Meni je ovaj način obuke zaista neprocenjiv. Mogla sam i sama da se edukujem, ali bih bila uskraćena za ove spoznaje, jer nikada ne bih stekla uvide koje sam stekla da sam samo čitala literaturu, ma koliko ona kvalitetna bila.

## Moj život je promenjen iz korena nakon ove obuke

Način na koji su nam predstavljane Bahove cvetne esencije i na koja sve stanja, kako mentalna tako i emotivna utiču, je bio zaista koncizan, slikovit i lako upijajući. Ovako strukturirana obuka je doprinela da prikaz samih esencija i način na koji one utiču na naša mentalno – emotivna stanja je bude vrlo interesantan i zanimljiv, koncentracija nije opadala jer nas je vukla želja da što više čujemo, što više saznamo, što više upoznamo. Spoznali smo kakve benefite dobijamo klananjem blokade određenog stanja koristeći određenu esenciju.

Moj život je promenjen iz korena nakon ove obuke. Spoznaja emotivnih i mentalnih blokada koje nosim u sebi, kojih nisam ni bila svesna ali zahvaljujući mojim dragim kolegama iz grupe,

detektovah, nosi radost i to veliku. Zahvaljujući njihovoj različitosti i njihovoj iskrenosti o tome, ja prihvatih sebe, baš onakvu kakva jesam sa svim ljutim i slanim slojevima luka.



Posebnu draž ove obuke pružaju pokazne vežbe. Ne znam da li mi je više pomogla uloga klijenta, uloga praktičara ili pak možda uloga posmatrača. Tokom vežbi sam shvatila jedinstvenost i važnost intervjua sa klijentom, koliko je bitno šta klijent ima da kaže, šta je sam klijent osvestio kao problem koji želi da reši, jer fakat je bitno čega je klijent svestan i kako on gleda na to a ne ja kao praktičar.

## Atmosfera zajedništva, kolegijalnosti, podrške i motivacije

Jedna od najvećih prednost i ono što je za mene možda najznačajnije što sam dobila obukom je nesebično deljenje mentorkinog iskustva sa nama, kao psihologa i Bahovog praktičara. To iskustvo smatram neprocenjivim i dragocenim, s obzirom da bi nama početnicima trebalo dugo vremena da do toga dodjemo sami. Njeno strpljenje, ljubaznost i širokogrudost je poseban dobitak na ovoj obuci. U atmosferi zajedništva,

kolegijalnosti, podrške i motivacije koju nam je ona obezbedila, mnogo je lako i lepo učiti i napredovati. Naročito mi je drago što smo od mentora dobili psihološki i psihoterapeutske način gledanja na stanje, situaciju, emociju, kao i analizu i genezu pojedinih emocija i mentalnih stanja. Na taj način smo dobili mnogo dublje uvide u ljudsku prirodu, slojevitost ljudskog bića i to na stručan način. Sve to zajedno, sigurno

na sam, daće posebnu notu i prednost u našoj praksi i radu sa klijentima. Sve to svakako ne bismo mogli dobiti pukim čitanjem knjiga i člana sa interneta. Posebna prednost po meni je i to što smo imali mogućnost praktične nastave i to u dva oblika: igranje uloge klijent/Praktičar i posmatranje mentorkinog rada sa klijentima. I jedno i drugo je na svoj način pružilo novi pogled na praksu Bahovog Praktičara.

Primeri iz života klijenata, njihova iskustva koja su otkrivali pred nama činili su pokazne vežbe jako uzbudljivim i neverovatno korisnim za našu buduću praksu. Način na koji mentor vodi razgovor, otkriva sloj po sloj emocija, spretno

analizira situacije i ono što klijent deli sa nama je fascinantno, inspirišuće i nešto što ću dugo pamtit, a što je najvažnije koristiti u radu sa svojim klijentima. Posebno mi se sviđa što nam je ukazivala i na zamke koje nas mogu čekati u našem radu sa ljudima i što nas je motivisala da osvestimo šta bi nas blokiralo ili nam teško palo (kakvi klijenti ili situacije). Takođe, dobili smo jako puno praktičnih saveta o osnivanju prakse, vođenju intervjua, kako da se postavimo u mnogim osetljivim situacijama. Takvi saveti su jako dragoceni, naročito nekome ko tek započinje svoju praksu.

## Rad u malim grupama mi je izazivao najveći otpor

Fantastično licno iskustvo me je motivisalo da se prijavim i za obuku u okviru Škole Bahovih praktičara. Imala sam poprilično veliko predznanje o kapima iz ličnog iskustva jer sam od onih osoba tj klijenata koji nose na konsultaciju svesku I sve zapisuju o esencijama koje su im ponuđene, kako bih mogla da pratim svoj napredak I razumem promene koje mi se dešavaju.

Inače sam po prirodi individualac i nisam bas oduševljena idejom timskog rada ili rada u grupama. Oduvek sam imala utisak da me to koči I da ne mogu moji potencijali da dođu do izražaja zbog ostatka grupe. Škola je ipak škola I to se

mora prihvatiti kao nešto na šta ne možemo da utičemo u smislu timskog rada.

Znala sam temu svakog časa I bila potpuno pripremljena jer sam o skoro svim preparatima nešto znala, zapravo dosta znala, pa mi je to mnogo olakšalo da pratim obuku i da s lakoćom radim domaće zadatke. Sama grupa je bila vrlo spremna za saradnju i druželjubiva, uvek svi raspoloženi I spremni za rad. Napokon sam osećala olakšanje što imam toliko istomišljenika kada su kapi u pitanju i sto su sve te osobe uglavnom vrlo duhovne, spremne za rad na sebi, vrlo hrabre I otvorene za nova iskustva, kakva sam bila i ja. Evo tek sada posle završetka Napredne obuke

shvatila sam da nisam ni sa kim ostala u kontaktu od koleginica, da sam zapravo kroz ovu školu prošla sama, bez neke saradnje I druženja. Ima par devojaka koje su mi jako drage, ali nisam se zbližavala ni sa kim. Onda sam shvatila da sam Water Violet i da sam vrlo rezervisana u kontaktu sa ljudima, da vrlo retko dozvolim ljudima da mi se približe, a to je nešto na čemu bi trebalo da radim.

Shvatila sam da mi grupni rad uglavnom nije prijao, nije mi se sviđao rad u malim grupama od po dvoje ili troje, to mi je izazivalo najveći otpor. Možda je Water Violet arogancija tu došla do izražaja u tim situacijama jer sam smatrala da je moje iskustvo veliko i znanje takođe, te da nemam šta ja da naučim od drugih kolega, da me to zapravo koči jer sam željna novih saznanja i iskustava. Svesna sam da ovo nikako nije okstav ni kolegijalan, ali moj je i tako se osećam. Bazična obuka je bila divna, učiteljica takodje, uvek predusretljiva i spremna da pomogne, da objasni, nesebicno je delila svoje znanje sa nama i sve ono što ne pise po knjigama, vec je kroz dugogodišnje iskustvo i rad sa ljudima stekla kao nezamenljivo iskustvo. Način rada mi se jako dopao, materijal koji smo dobili, filmovi

koje smo gledali i prepoznavanje tipova ličnosti, problema koje imaju, polemika na tu temu, to je baš ostavilo jak utisak na mene. Divno je bilo I kada je dosla Mira Ković, njena prezentacija je bila sjajna. Takođe Branka I Aleksandra, baš sam uživala kada smo ih upoznali i čuli priču o kapima i iz njihove perspektive.



Svakako na kraju obuke nije bilo dileme koliko je ova obuka obogatila i proširila moje znanje, doprinela boljem razumevanju psihologije ličnosti, razlikovanju sličnih preparata, a kroz vežbe klijent-terapeut smo naučili kako se profesionalno vodi intevju, na šta se fokusiramo i kako postaviti granice I podeliti odgovornost sa klijentima.

Način na koji su osmišljena predavanja je za svaku pohvalu, a najviše od svega mi je ostavio utisak mentorkin odnos prema nama I spremnost da nam uvek I na svaki način pomogne, izađe u susret, objasni, podrži nas i učini atmosferu u školi tako posebnom, opuštenom i motivišućom.

## Celokupna grupna dinamika je pridodala sasvim novi kvalitet ovoj obuci

Sećam se da kada sam odlučila da krenem na ovu edukaciju, nisam ni razmišljala o nekim, da tako kažem, tehničkim detaljima, vezanim za samu obuku i način obavljanja iste. Fascinirana samim metodom dr Edvarda Baha, o kome sam dotad čitala samo na Internetu, upustila sam se u jedno, za mene, potpuno novo iskustvo u kome je bilo i uspona i padova, i pomalo nesigurnosti ponekad, i pomalo straha često. Ali nisam odustala i na kraju sam, korak po korak, uspela da stignem i do samog vrha, zadovoljna i bogatija za jedno novo iskustvo.

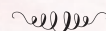


Milena Kostić. Sa koliko samo posvećenosti i širokog, raznovrsnog znanja su odisala sva njena predavanja! Čak i dok nam je na Bazičnoj obuci iznosila „suvoparne“ informacije o svakom pojedinačnom preparatu, uvek ih je obogaćivala i detaljima iz svakodnevnog života i svog velikog iskustva u radu sa ljudima, što nam je omogućavalo da mnogo lakše svaki preparat povežemo i sa nekim svojim ličnim iskustvom, te, na taj način, mnogo efikasnije i brže zapamtimo indikacije za svaki od njih.

Još uvek pamtim kako nam je, oponašajući karakteristične rečenice i mimiku pojedinih „tipova“ ličnosti koji odgovaraju pojedinim Bahovim preparatima, na krajnje originalan način približila ono što cvetna esencija „pokriva“.

Čitajući još par knjiga, ali i raznih tekstova na Internetu, ja bih se uvek, iznova, vraćala ovom našem cvetnom, žutom udžbeniku. Čini mi se da ni na jednom drugom mestu cvetne esencije

nisu objašnjene tako detaljno i jasno da svako, bez obzira na obrazovanje, može da ih razume i primeni u svakodnevnom životu. A i nigde drugde ne nađoh sve te karakteristične, uobičajene rečenice, svojstvene negativnom stanju svakog preparata, kao i pregršt primera iz svakodnevnog života, što je sve doprinelo da Bahove cvetne esencije sagledam i kroz jednu, sasvim drugačiju perspektivu.

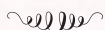


Domaći zadaci su itekako imali svoju svrhu. Povezujući preparate sa sopstvenim iskustvom, dala sam im jednu dimenziju lične note koja mi je omogućila da ih sve lakše zapamtim. Takođe, kroz sve te primere koje smo navodili u domaćim zadacima, približili smo sebi preparate i na jedan drugačiji, „životniji“ način, ne učeći samo puke informacije iz udžbenika.

Takođe, želim da spomenem i moje viđenje Bazične i Napredne obuke. Dok mi je osnovni nivo obuke zaista pružio iscrpna objašnjenja za svaki od 39 preparata, Napredni nivo mi je omogućio da se bavim i nekim temama iz svakodnevnog života (praštanje, osećanje krivice, tolerancija, pesimizam, perfekcionizam), a to mi jako pomaže u radu sa stvarnim klijentima, kao i u radu na sebi. Mislim da taj vid znanja ne može tek tako da se pokupi iz udžbenika, već je potreban i vešt predavač, kao i rad u grupi, da bi čovek sebe postavio na pravo mesto u ovom turbulentnom svetu.

Celokupna grupna dinamika je pridodala sasvim novi kvalitet ovoj obuci što se, čini mi se,

naročito ispoljilo tokom Napredne obuke. Sve one zajedničke vežbice u malim grupama učile su nas detaljnije i o samim preparatima, ali su nas učile i toleranciji, poštovanju tuđeg mišljenja, strpljenju ukoliko neko radi sporije od nas, aktivnom slušanju i sposobnosti da uskladimo snage kako bismo došli do najboljeg mogućeg zajedničkog rešenja.



I ništa ja ne bih menjala na tom putu. Svaka od nas istog mi je donela neke nove uvide i zna-

čajno doprinela mom rastu i razvoju, i kao čoveka, i kao Bahovog praktičara. Ni milion udžbenika, niti tekstova po Internetu, sami po sebi, ne bi mogli dami pruže ovakav kvalitet doživljaja i naučenog gradiva. Nedostajala bi ona ljudska nota, sva ona toplina i šarenilo boja kojima je odisala celokupna moja edukacija za Bahovog praktičara. Nedostajala bi sama srž i „duša“ ove obuke, a bez „duše“ nema ni kvalitetnog rada sa drugim ljudima.

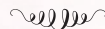
## Tek sada vidim da nam je naglašavala naizgled očigledne stvari zato što joj je iskustvo pokazalo da nas tu čekaju zamke

Domaći zadaci su bili sastavni deo tog dela obuke. Zbog nedostatka vremena sam ih uvek radila u poslednjem trenutku ali zato što sam ih ozbiljno shvatala i htela da im se detaljno posvetim. Bila sam svesna koliko mi pomažu u utvrđivanju pređenog gradiva.



Treba mi još vremena da postanem iskusan praktičar, ali vođena činjenicom da ne mogu da naude, upustila sam se polako u rad sa ljudima. Tu sam naravno primetila da mi određene veštine nedostaju. Zato sam nestrpljivo čekala susrete

napredne obuke. Međutim, tada mi je ličilo da počinjem da stagniram. To mi više nije bilo to. Na nekim prvim susretima napredne obuke sam čak i pomišljala da sam usled konstantnog nedostatka vremena, suludo potrošila popodne.



Čak i tada kada sam se pitala: A zašto nam ovo priča? Pa, ovo se podrazumeva, a ima toliko toga da nam kaže.

Svaki segment škole je imao svoju svrhu, iako se tada možda činilo da to nije tako i toga nismo bili svesni. Tek sada i posle puno klijenata, vidim

da nam je naglašavala naizgled očigledne stvari, upravo zato što joj je iskustvo pokazalo da nas tu čekaju zamke. Ukazivala nam je na paralele, poređenja, sličnosti i razlike među esencijama. Tek sada kada se vratim na te tabele sa napredne obuke, shvatila sam koliko je to bitno. Živa reč, sa puno objašnjavajućih primera je bitan faktor u savladavanju svih prepreka pri prolaženju kroz sve esencije.

Zatim su usledile pokazne vežbe. Odjednom mi je sve postalo mnogo jasnije i lakše. Neprocenjiva vrednost pokaznih vežbi dok smo gledali kako ona od koje učimo vodi slučaj i kako ljudima rešava životna pitanja. Nisu tu bile u pitanju samo Bahove cvetne esencije. Dobili smo i gratis znanja iz psihologije ali i uvideli značaj razgovora sa praktičarem. Mislim da su u životu Milice, Milana, Nataše, Vukice i Ivane ti razgovori bili od neprocenjive vrednosti jer su im već sami razgovori rešavali pola problema, a ostatak dobro odabrane esencije. Barem je meni tako izgledalo.



Pre ga nisam videla. Ta vežba mi je pomogla u tome.

Zato mislim da je postojanje BAŠ ovakve škole veoma bitno. Jer je važan način edukacije i ko vas kroz nju vodi. Kao i dužina edukacije. I kada najbolji predavač predstavi ovo sve u mnogo kraćem roku, to nije to, zato što nema vremena da se prenesu sva iskustva i fineze koje puno znače svakom početniku. To sam imala prilike da vidim u razgovoru sa nekim homeopatama, koji svoje znanje o esencijama baziraju na trodnevnom predavanju. I zato nemaju pravu sliku o onome šta sve ove kapi mogu.

Inače, živimo u vremenu kada su svi društveni sistemi ukalupljeni, posebno školski sistemi. Ovaj sistem edukacije ne spada u tu grupu. Baš zato što nije bio šablon, ljudi u grupi su lako prevazilazili svoje različitosti. Energija grupe je bila dobra i lako su usvojene različitosti drugih.

Sve u svemu, mogu da kažem da saznanja i informacije koje sam dobila uz svaku esenciju ponaosob, ne bih mogla da nađem čitanjem literature i krstareći po internetu iako je pregršt informacija o esencijama.

Zahvalna sam što mi je život stavio na put jedno ovakvo iskustvo jer sam bogatija i u mogućnosti da pomognem i sebi i drugima, iako je dug put učenja i potvrde znanja i sticanja iskustva ispred mene.



## Jednostavno, nenametljivo kao i sam Metod

Pauza je još jedna korisna situacija gde smo razmenjivale međusobna iskustva, a i sa predavačem u nekoj opuštenijoj atmosferi. Svaki trenutak proveden u školi bio je koristan, nenametljiv ... nekako smo spontano i bez ikakvog opterećenja ulazili u nova znanja o karakteristikama preparata. Jednostavno, nenametljivo kao i sam Metod. Svaki odlazak sa susreta me ja navodilo na razmišljanja, vraćanje u lepa ili teška vremena, budila nadu u nova. Nisu me loša osećanja pratila u tom razmišljanju. Bila sam osvešćena, vraćala se sebi, podsećala na ono što znam, a radovala novim saznanjima i znanjima. Nakon susreta i predavanja, upotrebom kapi kao i čitava atmosfera u školi mi je pomogla da uspostavljam svoj unutrašnji balans.

Ono što mi je nedostajalo u početku, bio je još jedan susret u mesecu. Kako smo prolazili grupu preparata u jednom susretu, bilo mi je potrebno da još jednom prodiskutujemo i pobjasnimo istu, pre nego pređemo na novu grupu preparata. Taj susret je mogao da bude vremenski kraći. Falio mi je ponekad još neki odgovor i kontakt sa školom. Zbog prioriteta posla i svakodnevnice nisam mogla da se posvetiti preparatima. Količinu novih informacija na predavanjima sa dnevnim obavezama nisam mogla da uskladim. Još jedan susret značio bi mi da uskladim ove različite teme, da se koncentracija nekako prebaci na sadržaj preparata. Međutim, domaći zadaci bili su odličan način da se obnovi naučeno, a komentari su bili jako korisni, dobila sam objašnjenja koja su mi bila potrebna. Oni su mi kasnije zadovoljili potrebu za još jednim susretom u mesecu. Shvatila sam da polako

sama trebam da razumem i osetim svaki pređeni preparat na predavanju. Vremenom moja svakodnevnica me nije ometala u učenju preparata i oni su našli svoje vreme u mom danu, postali su moja svakodnevnica. Period između susreta je bio dovoljan da čitam, razmišljam, povezujem i dolazim do svojih zaključaka. Vremenom su mi lična iskustva bila u porastu, što je najbolji način da se oseti i razume delovanje preparata.

Domaći zadaci su bili odličan način da se na ličnom primeru objasni preparat. Suočavanje sa sobom je bio izazov. Vraćanje i suočavanje sa sobom kroz situacije i razumevanje sebe ili druge osobe nije uvek išlo glatko. Vraćala sam se, nekada nisam mogla da se setim da li sam bila u toj situaciji? Bilo je i ono ... da sam tada znala što sada znam bilo bi lakše! Ovo je bila prilika da kažem svoja lična, intimna iskustva. Mogućnost izbora da svoja lična iskustva delim sa grupom, ono što mogu u datom trenutku, a ono za šta nisam spremna kažem kroz domaći zadatak je prednost škole.

Kako smo napredovali, dobijali smo uloge klijent - praktičar kroz domaće zadatke. To je već viši nivo prepoznavanja i razumevanja preparata. Znanje da objasniš situaciju, ali da ne dovedeš praktičara u slepu ulicu kada su slični preparati u pitanju. Učenje da objasniš klijentu zašto daješ određeni preparat i koje lične koristi će imati njihovom upotrebom je ovim načinom jedino moguće. Ovo je dobar način da kroz praktičan primer spoznaš koliko si i dali si razumeo preparat. Meni je uloga klijenta bila veći izazov ali je ipak sve prošlo dobro. Diskusija nakon završenog intervjua i postavljanje pitanja kolega je bilo

dobitno pojašnjenje date kombinacije. Dobijala sam odgovore na neka pitanja na koja ja u tom trenutku nisam postavila ili nisam o njima razmišljala na način na koji je neko iz grupe. Neko iz grupe je iz svog ugla dao neki komentar ili primer što je isprovociralo otvaranje nekog novog pogleda na preparat, mogućnost posmatranja iz druge perspektive. Uz direktan primer se objasni preparat, naročito razlika između sličnih, ta živa reč koja je prisutna u realnoj situaciji kroz vežbu je suština rada u grupi. Takva iskustva se ne mogu steći čitanjem.

Dobila sam i više nego što je vođenje intervjua bahov praktičar – klijent. Svaki klijent koji je bio na konsultaciji je imao puno poverenje u nas. To je kompliment i nama, publici koja je

pratila u tišini posvećeno i sa poštovanjem klijenta. Bilo je i teških trentaka za praktičara, ali smo i to mogli da vidimo i osetimo sa čime se možemo suočiti u radu sa klijentom. Koliko i kako moramo sebe sačuvati u radu sa klijentom, pored pitanja i osnovnih informacija kako izgleda intervju. Diskusija nakon razgovora je takođe nešto što se ne uči iz nijednog pisanog materijala. Ja inače zastupam ovakav pristup učenju uprkost naprednim tehnologijama, sa verom da savremena buduća učila neće poništiti ovaj način sticanja znanaja.

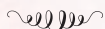
Hvala mojoj grupi na dobroj energiji, učenju i podršci. Hvala mentoru na dobroj atmosferi i dobijenom znanju.

## Nastava, ni malo nalik ranije poznatoj

Nastava, ni malo nalik ranije poznatoj, koja se u velikoj meri odvijala kroz dijalog cele grupe, uključujući i vežbe edukativnog karaktera, koje su na suptilan način učinile da se međusobno bolje upoznamo, povezali su grupu u jednu fenomenalnu celinu.

Mislim da je upravo ova razmena iskustava jedna od najznačajnijih prednosti ovakve obuke. Još jedan veoma značajan plus ovih predavanja jeste mogućnost da na licu mesta razjasnimo pitanja koja nas zbunjuju ili nam nisu dovoljno jasna što smo, zahvaljujući našem predavaču, uvek

uspevali, i to do detalja. Zanimljivo je da su čak i pojmovi za koje sam bila ubeđena da znam šta znače, na kraju predavanja i dijaloga u grupi, znali da dobiju dosta drugačiju konotaciju. Ovakvi momenti su me često navodili na preispitivanje, koliko se forsiramo da budemo uspešni, obrazovani, materijalno obezbeđeni, da lepo izgledamo i sl., a koliko u stvari malo poznajemo sebe, svoja emotivna i mentalna stanja, svoje istinske želje, ne ono što su nas naučili da želimo nego ono što je u našoj prirodi, i onda kažemo kako smo dali sve od sebe, a opet nismo srećni.



Na poslednjem predavanju bila sam zatečena kada sam ukapirala da nisam znala značenje reči koju sam toliko puta izgovorila, a kladila bi se da znam.

Još uvek mi u ušima odzvanjaju reči, da oprostiti ne znači preći preko nečega kao da ništa nije bilo, kao što sam mislila do tada, nego prevazići situaciju i svojom slobodnom voljom odlučiti u kakvom ćemo odnosu ostati sa osobom koja nas je povredila.

Zamerki na obuku zaista nemam, jer je ona za mene bila jedno veoma lepo iskustvo. Možda samo da iskažem moje lično mišljenje po pitanju vežbi, gde kroz izmisljeni scenarijo branimo zadate preparate. Mislim da je malo previše stavljen akcenat na te vežbe, jer smo svi mi (klijenti u vežbi) veoma pažljivo izabranim rečima izlagali naše pripremljene scenarije, tako da je prak-

tičaru (u vežbi) bez ikakvih pitanja već bilo jasno o kojim se preparatima radi. Hoću reći da bi trebalo ili malo zakomplikovati te scenarije ili da se, što je po meni bolja ideja, interpretiraju stvarne situacije koje su se klijentu ili nekom njemu poznatom zaista desile, pa da onda praktičar uz konsultacije sa ostatkom grupe ponudi izabranu kombinaciju i obrazloži je, a ispravnost, na kraju, iskontroliše predavač. To je samo predlog, a ne kritika, jer mislim da bi tada zadatak bio i zanimljiviji i korisniji za polaznike.

Želela bih još da kažem da sam sigurna da je grupa sredom sigurno bila najbolja grupa (a ako neko može da nađe dokaze koji to demantuju neka mi ih dostavi, pa ćemo da vidimo da li sam u pravu ;-)) jer toliko pozitivne energije u jednoj prostoriji se retko sreće. Svi ovi dragi ljudi su mi baš prirasli za srce i jedva čekam da ih ponovo sretnem. Mislim da mi predavanja već nedostaju.

## Koncept jednostavnosti je nešto što smatram da može da promeni svet na bolje

U period kad sam započela obuku o Bahovim kapima, već sam završila fakultet Psihologije I bila na četvrtoj godini edukacije iz Transakcione analize. Moj stav prema radu u grupi bio je pozitivan. Jednostavno, navikla sam da funkcionišem u grupi ljudi, znam da je verbalni ugovor o poverljivosti jak. Takodje lično nikada nisam

imala problem sa iznošenjem ličnih sadržaja u svrhu učenja, a I volim da učim iz primera drugih ljudi (rad u grupi me je naučio da je benefit nekada veći kada saslušаш problem drugih ljudi I da ume da bude jača podloga za rast I razvoj nego kada si fokusiran samo I isključivo na svoje "muke").

Da pojasnim, dosta vremena tokom studiranja provela sam u raznim iskustvenim grupama, obukama, kao i te četiri godine u treningu za transakcionog psihotarapeuta. Uvek sam kod sebe cenila to što poštujem i uvidjam da je svako individua za sebe, odnosno da je to što smo svi različiti fenomenalna stvar i sjajna podloga za učenje. Ipak, koliko god smo u svakoj grupi svi različiti uvek smo imali jednu zajedničku stvar- svi smo bili psiholozi. Dok nisam došla na obuku za Bahovog praktičara, nisam ni znala koliko netolerantna umem da budem kad mi se čini da gubimo dragoceno vreme na predavanju u objašnjavanju nečega što je meni, sa mojim predznanjem bilo kristalno jasno. Sada iz ove perspektive, mislim da sam upravo zbog tog početnog stava koji se, naravno, u medjuvremenu promenio, imala najviše dobiti od rada u grupi. Sada zasigurno znam da umem da poštujem različitost i autentično prihvatam taj koncept naspram prvobitnog stava gde sam mislila da sam

strašno tolerantna i otvorena, a to zapravo uopšte nisam bila.

Pored svih iskustava sa radom u grupi, rad u ovoj grupi (faktički ovim grupama), me je naučio da su psiholozi, fizioterapeuti, lekari, frizeri, ekonomisti, kao i ljudi bez neke konkretne diplome, na kraju dana samo ljudi. Ljudi sa emocijama, mislima, stavovima, željama, strahovima, brigama, snovima... I da je savršeno pametno i korisno veću količinu vremena, nego što sam ja smatrala da treba, utrošiti na pojašnjavanje nečega što pomaže da bolje razumeju sami sebe i ljude oko sebe. Jer svaki odnos može da se definiše kroz prizmu "titule", odnosno praktičar- klijent, terapeut- pacijent, majka- ćerka itd, ali kada se ogoli, to je uvek čovek naspram čoveka. Smatram da osveščivanje te činjenice i njena primena, pa makar i najsitnijim koracima, zaista može da utiče na to da sutra svet bude bolje mesto.

Koncept jednostavnosti je takodje nešto što smatram da može da promeni svet na bolje.



Prikazi  
iz prakse





## Uvod

Konsultacija je najdragoceniji aspekt sistema dr Edvarda Baha jer je klijent u dobroj mogućnosti da definiše sopstvene emotivne i/ili mentalne blokade zbog kojih nije uspešan niti zadovoljan onako kako bi mogao biti da nije blokiran. Polaznici su u završnim radovima imali po dva prikaza iz prakse, tj. konsultacije sa stvarnim klijentima. Njihovi prikazi sadržavali su i ponovljene susrete. Ovde prikazujemo samo deo jednog od njihovih Prikaza sa namerom da vam pokažemo kako izgleda konsultacija, šta je fokus razgovora praktičara i njegovih klijenata, kakav je to pristup, kako se deli odgovornost između praktičara i klijenta u pogledu ishoda, rezultata korištenja cvetnih esencija. I kroz delove ovih Prikaza videćete na koji način i kojim tempom možemo da se menjamo oslanjajući se na sistem dr Baha. Objavljeni su samo oni Prikazi za koje smo dobili saglasnost klijenata. Skoro svi klijenti dali su saglasnost obzirom da je cilj ovakve zbirke radova informisanje drugih koji su zainteresovani za korišćenje metoda dr Baha kao i edukacija budućih generacija Bahovih Praktičara.

Ovo su prvi koraci polaznika u vođenju konsultacije, i u godinama praktikovanja koje tek slede oni će biti još efikasniji. Ali i ovi prvi koraci govore u prilog njihove sposobnosti da pomažu drugima u definisanju problema i u traženju rešenja za taj problem.

U zbirci radova ove generacije mladih Bahovih Praktičara najmlađi klijent je imao 6 godina a najstariji 83. I ovaj podatak govori u prilog široke upotrebljivosti koncepta dr Baha i njegovih cvetnih esencija.





## Sadržaj

Danijela Andrić - A jel' imaš nešto za loše snove? . . . . .	123
Rada Borovčanin - Ceo život stavljam druge ispred sebe . . . . .	126
Ivana Milosavljević - Sada shvatam zašto mi je važno da sam najbolja . . . . .	130
Radomir Milošević - Izgubio sam entuzijazam i primoravam sebe da izdržim još malo . . . .	134
Hanka Kujović - Ja sam još uvek u neverici. Potpuno sam ošamućena ovim gubitkom . . . .	138
Marija Krsmanović - Ja se stalno plašim da će odatle nešto da izađe . . . . .	141
Svetlana Popov - Kada pomislim ujutro da je potrebno ceo dan da učim . . . . .	144
Jelena Simić - Kada sam presekla tok svojih misli život je krenuo da teče . . . . .	147
Ana Zec Ratković - Kako da upišem Medicinu kad mene to apsolutno ne zanima . . . . .	151
Sonja Miljanović - Legnem preumorna i ne mogu da zaspim. Razmišljam . . . . .	155
Nađa Janković - Mislim da mi treba hrabrosti...i više vere u sebe . . . . .	159
Branislava Berić - Ne znam gde da pobegnem od tih strašnih misli . . . . .	162
Anja Milošević - Neću da budem manje perfektan . . . . .	167
Jelena Žugić - Nisam istrajna, svaku prepreku doživim kao totalnu blokadu . . . . .	172
Milica Stojiljković - Ovo što sada vidite, nisam ja . . . . .	177
Ana Pejović - Smrt neće značiti gubitak života, to će biti gubitak bolesti i patnje . . . . .	183
Dragica Slankamenac - Počinjem da reagujem strahom i umorom na njene pozive . . . . .	187
Vesna Tričković - Stalno sam kriva zbog nečeg, još od malih nogu . . . . .	191
Biljana Radojević - Uplela sam se kao pile u kućini i ne umem sama da izađem . . . . .	195
Jasmina Đorđević - Svega sam toga nekako svestan, ali ne umem da se promenim . . . . .	199
Jasmina Kipić - Tada ne želim da komuniciram ni sa kim. Ležim, ćutim, plačem.... . . . .	204
Jasmina Kosanović - Tužna sam što nemam još neki trenutak sa njim . . . . .	208
Sanja Čvorkov - U srcu sam miroljubiva žena, a u praksi ispadne potpuno drugačije . . . .	212
Vida Starović - Veliki, mnogo veliki strah uvek kada ga vidim. . . . .	216

Bojana Bogdanić - Za mene je greška nešto strašno . . . . .	220
Dragana Milovanović - Onda uhvatim sebe, da mi misli lutaju i gubim koncentraciju . . . . .	222
Iva Nastić - Tako mi je krivo zbog svega što se desilo, a tako sam želela da sve uspe. . . . .	225
Marija Vasić - Tatu retko viđam . . . . .	228
Svetlana Šoškić - Tako se nekako osećam, kao u vakuumu . . . . .	230
Olga Lazić - Moj jezik je brz, pa povredim ljude. . . . .	234
Jana Živadinović - Sve što sam mislila da jesam, nisam!. . . . .	239

## A jel' imaš nešto za loše snove?

Marko je dečak od 6 godina. Živi na velikom imanju u velikoj kući sa majkom, ocem, babom i starijim bratom koji se skoro oženio. Ima još jednog starijeg brata koji je takođe oženjen. On je treće dete i puno je mlađi od starije braće. Voli životinje i provodi puno vremena sa njima na tom imanju. Ide u vrtić, predškolsku grupu. Od četvrte godine ide u vrtić, ali je zbog čestih prehlada puno izostajao. Polazak u predškolsko sada je prva stalna obaveza, ne može da se izostaje bez opravdanja kao u vrtiću. Prehlade se i dalje ponavljaju kao u vrticu pa je to jedan od razloga što je došao sa mamom. Inače je povučen, tih, poslušan. Velike crne, pametne oči koje radoznavno posmatraju, ali ne priča dok mu se ne postavi pitanje. Ima iskustvo sa Bahovim kapima. Prethodnu bočicu smo napravili na osnovu mamine priče kada je bila na svojoj konsultaciji. Tada mi je rekla da se Marku ne sviđa u školi (obaveze, dešavanja, priredba, crtanje po naredbi). Teško mu pada kada treba da se uradi nešto odmah tamo, ne voli kada mu je sto poslednji, učenje slova mu je traumatično. Jedna Milica ga puno ljuti. U prvoj bočici je bio Walnut, Larch, Star of Bethlehem, Heather, Holly i Mimulus. Koristio je sprej bočicu koju mu je mama davala 4 puta dnevno prvih nekoliko dana, a posle se dešavalo da je i sam tržio, pa je to bilo i više od 4 puta.

Mama primetila da sada nema tužan izraz kada ide u vrtić i da je imao izlive nežnosti prema vaspitačici, da se vraćao da je zagrlji i poljubi pri odlasku, što inače nije imao običaj.

Mama nas je ostavila nasamo u međuvremenu.

BP: Marko, kako je u školi? Da li rado ideš?

K: Pa da, ali volim da sam ponekad i kući.

BP: Da li ima nešto što ti se ne dopada tamo?

K: Dvoje dece, volim kada ne dođu, nerviraju me. Stevan mi stalno traži stvari pa mi polomi bojicu. Jedva sam je zarezao da bih mogao baš lepo da obojim, da bude savršeno.

BP: Zašto ti je bitno da bude savršeno?

Ruke su mu sklopljene, dlan o dlan, povlaci ih dok spaja koren dlanova, pa prste. Nerado priča.

BP: da li si mu rekao da ne želiš da mu daš bojce, pošto ti to smeta?

K: Pa iiiizvini...ali ne mogu. Pa možda se sada malo popravio, možda i nije namerno...a možda i jeste. (kao da pokušava da ga opravda).

BP: Zašto ne možeš da mu kažeš da ne želiš?

K: Pa ne znam...Milica je još bezobraznija, puno rastura i svašta radi..

BP: Kako se ti tada osećaš? Kada je vidiš da to uradi, šta poželiš?

K: Ne znam...da bude bolja.

BP: Ako ne bude bolja, šta može da se desi?

K: Biće bezobrazna i kad bude velika. I kad bude imala svoju decu bice bezobrazna prema njima. Kada urade nešto slučajno, vikaće na njih, kao mama na mene.

BP: Kako se ti osećaš kada mama više na tebe?

K: Ljuto i uplašeno.

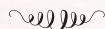
BP: Čega se ti plašiš tada?

K: Da će da me bije ili tako nešto...

BP: Da li te bije nekada?

K: Pre me bila, sada više ne. Ali i dalje više na mene.

Pokušavamo da izmerimo intenzitet straha kod njega u tim trenutcima, ali ne zna šta da mi kaže čak i na pokušaj merenja rukama.



BP: Zašto je bitno da bude savršeno sve kada crtaš? Šta te tera da tako radiš?

K: Pa i nije bitno da bude savršeno nego da dobijem peticu. Pa kad krenem u školu da navežbam, da bih dobijao petice. (Dok priča dosta koristi iiiiii....aaal...)

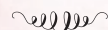
BP: Da li su ti važne te petice i zbog čega?

K: Pa nije mi niko rekao, al' vole kada dobijem petice... mama i tata. Ne znam ni da li su mi bitne. Iiii sad kad si to rekla, podsetio sam se da kad vaspitačica kaže da sam dobar...mnogo dobar, kada dođu po mene, onda su srećni. (pa-uz) I nisam to trebao da kažem...Podsetio sam se na Darka (stariji brat). (Stavlja glavu među dlanove, oslonjenih laktova na kolena, kao da bi da prikrije suzne oči). Žao mi je kada on ne dođe po mene. Jer ne možemo tada da pričamo i budemo zajedno.

BP: Marko, normalno je da ljudi ponekada greše. Svi grešimo, i mama i tata greše jer iz tih gršaka učimo da ih ne bi ponavljali. Neke stvari nam u tome pomažu: vaspitanje, u tome ti pomažu roditelji, školovanje, zato se ide u školu iako ti se ponekada čini da je to nepotrebno i radije bi bio kući. Nije neophodno da budeš savršen da bi bio voljen i prihvaćen. (Gledao me je širom otvorenih očiju, u čudu i neverici kada sam rekla da i mama i tata greše, ali ništa nije rekao).

U međuvremenu nam se mama pridružila. Marko bezpogovorno poslušan na sve što mama kaže. Dok smo nas dve pričale, uzeo je lopticu iz torbe i počeo da se igra. Mama ga je samo pogledom opomenula, meni se činilo kao da ga strelja. Bez pogovora je seo. Primetila sam da traži potvrdu pogledom kod mame za svaku sitnicu.

Ispričala mi je svoj doživljaj njegovog crteža nje za 8. Mart, koji je crtao u vrtiću, i pokazala mi ga na telefonu. Njegov crtež je bio najupečatljiviji. Svi ostali crteži su, manje više, bili slični, sa vitkim, lepo obučenim mamama. Njegova mama je bila u jarko crvenoj haljini od grla do poda. Dole tako široka da je delovala ogromno. Nije ni sama znala kako baš to da shvati, ali je videla da je njen sin ne doživljava kao druga deca svoje mame. Ona svakako jeste jedna dominantna, stroga žena, perfekcionista...



BP: Marko, sada ćemo ti i ja zajedno da napravimo tvoju kombinaciju. Vidiš ovu kutiju? Iz ovih malih bočica ćemo da sipamo po 2 kapi u ovu tvoju bočicu u kojoj je voda. Već si ih pio, pa ti je sve poznato. Zamoliću te da ti stoji negde blizu, na oku, pa kad god prođeš pored bočice i pomisliš da bi ti prijalo, ti prsni 2 puta. Ako imaš potrebu da to bude i svaki čas, ti to slobodno uradi. Napravićemo novu ako je brzo potrošiš. A vidimo se za 3 nedelje, pa ćeš mi pričati kako si.

## Šest nedelja kasnije

Sledeći susret je bio za 6 nedelja, ali je mama u međuvremenu uzela za njega još jednu bočicu sa prethodnom kombinacijom, da ne bi bio bez kapi pošto nije mogao da dođe. Mama je primetila da više ispoljava svoje stavove i osećanja. Kada ona insistira na jelu, ako nije gladan, argumentovano odbije: Ali ne mogu, malopre sam ručao.

Mama: Ma jedi kad ti kažem!

Marko: (odmah mu se napune oči suzama, ali i dalje ne odustaje od svog stava) Pa dobro, što sada višeš na mene? Lepo ti kažem da nisam gladan. Novo je i da devojčici koja mu se sviđa u grupi, pokazuje svoju naklonost.

BP: Marko, sta bi mi rekao po pitanju školice?

K: Mislim da mi je lepo u školi sada (osmehuje se).

BP: Kakva je situacija sa Stevanom?

K: On se popravio. A Milica se samo malo popravila.

BP: Sta treba još da uradi po tebi da bi bila bolja?

K: Još 6 meseci joj treba... Još toliko idemo do kraja predškolskog.

BP: Kakva će biti tada po tvojoj proceni? Šta treba da popravi?

K: Bolja, ali opet malkice. Treba da popravi grđenje. Vaspitačica je grdi, nije dobra.

Sada me i Sara nervira. Priča ružne reči Ogiju, mom najboljem drugu i ljuti me.

BP: Šta ti tada uradiš?

K: Ništa, ne može da me čuje. Ona zapuši uši. I kada on sedne za naš sto, na Marijino mesto, svi ga zovu Marija. I naljutio sam se, to nije lepo. Pa sam vikao na njih da to ne rade.

BP: Šta te još muči ovih dana?

K: Ljubav i ljubavne muke.

BP: Zašto ljubav, zar je to problem?

K: Pa jeste kad me Marija ne voli.

BP: Kako se osećaš po tom pitanju?

K: Loše, smejem se, a nije mi lepo.

BP: Zašto se smeješ ako ti nije lepo?

K: Ne želim da vidi da me uvredila, a i drugi koji su tu.

BP: Šta bi ti pomoglo u toj situaciji?

K: Pa da Marija kaže da me voli, a ne da sam joj samo prijatelj.

BP: kako bi opisao to svoje osećanje?

K: Tužno.

BP: Da li misliš da bi nešto po tom pitanju moglo da se promeni i šta bi ti pomoglo dok se to ne desi?

K: Da, moglo bi...pa , da čekam.

BP: To se zove strpljenje. Jedan cvet koji se zove impatiens može da ti pomogne da budeš strpljiv kada situacija to zahteva od tebe.

K: Kada me neko u grupi udari, moram da kažem vaspitačici jer osećam bes i ljutnju.

BP: Kako bi mi opisao svoj bes i ljutnju? Kako se ponašaš tada?

K: Kao da hoću da isparim, kao da mozak hoće da mi ispari. I nervira me što se Marta često pravi važna.

BP: Šta ti misliš o njoj tada?

K: Da je glupava.

BP: Da li joj kažeš tada nešto ili pomisliš, a posle ti bude žao?

K: Ne, ni malo mi nije žao. Ona nije dobra.

BP: Stavićemo ti cvetove holly i beech u kombinaciju zbog tih emocija. Neprijateljstvo može biti pokazano na razne načine, rečima ili postupcima. Ali svakako ti u tim trenutcima nije lepo i onda privlačiš u svoje okruženje osobe koje isto nisu lepo raspoložene. Holly će ti pomoći da izađe sve ono lepo u tebi i privući će i ono najlepše iz tvog okruženja.

K: (Pomno me sluša ali upada u reč) I Mariju?

BP: Možeš da očekuješ da će joj biti prijatnije u tvom prisustvu kada se ti budeš bolje osećao, a za ostalo će ti pomoći Impatiens, onaj cvet o kome smo malo pre pričali. A Beech pomaže kada se nađemo u situaciji kada nam se nešto baš ne sviđa, a ne možemo to da promenimo ili izbegnemo. Neće ti biti toliko naporno da podneseš drugu decu ili neke situacije koje ti i nisu baš po volji.

K: Jel to i mama pije? Mislim da joj deluje pomalo. A jel' imaš nešto za loše snove?

BP: Imam u onoj kutiji od Dr Baha.

K: E, daj to. Smeta mi što se često setim ružnog sna. Maša (njegovo štene) je ispala kroz prozor i raspala se na puno delova.

BP: Da li se budiš tada ili ti je ujutru loše kad se setiš?

K: Ne budim se, ali ujutru mi nije dobro dok je ne vidim.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Danijele Andrić, bahovog praktičara*

## Ceo život stavljam druge ispred sebe

Dragana je žena četrdesetih godina, udata, ima dvoje dece. Zaposlena je kao kasir u Maxi samoposluzi. Javila se na razgovor jer joj je problem da odluči da li da prihvati novi posao ili da ostane na starom poslu. Inače je prijatnog izgleda, komunikativna je, deluje pomalo nesigurno i neodlučno (spušta torbu, podiže torbu, premešta je, ne zna gde da sedne-bira)

Za Bahove kapi je čula od prijatelja, nije mnogo upoznata o njima osim šturih informacija kako je navela i niti je imala prethodno iskustvo sa njima.

Konsultaciju smo započeli predstavljanjem. Klijent mi je u par reči opisala sebe i konkretno zbog koje vrste problema je potražila pomoć. Predstavila sam joj ukratko koncept Bahove metode. Takođe, predočila sam joj da ćemo u razgovoru zajedno analizirati koja preovlađujuća negativna osećanja onemogućavaju njeno unutrašnje zadovoljstvo i spokoj. Kao i da ću je to-

kom intervjuja prekidati ukoliko budemo počeli da silazimo sa teme, samo da bi se fokusirali na bitne stvari. Objasnila sam joj da ćemo imati i podeljenu odgovornost jer ćemo zajedno definirati negativna mentalna i emotivna stanja i učestvovati u odabiru preparata.

Tokom intervjuja klijent je dosta razmišljala o odgovorima. Iako je na početku razgovora delovala kao da joj je malo nervozna i da joj je nelagodno, kako je razgovor tekao sve više se opuštala i na kraju je delovala opuštenije i zadovoljnije.

BP: Kako mogu da vam pomognem?

K: Želim da promenim posao, ali se dvoumim?

BP: Zašto se dvoumite?

K: Ne znam da li je to za mene dobro. Mislim verovatno jeste, ali posle 15 godina rada na jednom radnom mestu htela sam da promenim posao koji je potpuno drugačiji i mislim da je baš

za mene. Već dugo sam nezadovoljna na njemu i prezasičila sam ga se.

BP: Da li je taj drugi posao u skladu sa vašim interesovanjima?

K: Pa on mi nudi mogućnost da radim nešto potpuno drugačije i ja mislim da bi me ispunilo, jer dosta sam se raspitala o tome. Imala bih i veću platu. Ali vidite ja imam problem kako da tu odluku saopštim mužu.

BP: Zašto vam to predstavlja problem?

K: Kad god nešto nešto hoću da promenim on me poklopi sa nekim svojim argumentima i ja odustanem.

BP: Kakvi su ti argumenti kad vi donesete odluku da odustanete?

K: Obično da je to nešto teško i da ja nisam dovoljno sposobna da to iznesem.

BP: Kako se vi tada osećate?

K: Povučem se i osećam se poniženo, umanjeno.

BP: Šta mislite koja veština ili osobina bi vam u ovakvim situacijama bila od koristi?

K: Oduvek sam imala problem sa samopouzdanjem i volela bi da taj manjak samopouzdanja prevaziđem, jer ceo život stavljam druge ispred sebe.

BP: Da li vam je teško da drugima kažete „ne“?

K: Ne umem. Mada ponekad i to uspem.

BP: Kako ste se tada osećali kada vam je to pošlo za rukom?

K: Iako sam se suprotstavila imala sam osećaj krivice što sam to uradila. Premda sa moje tačke gledišta to je bilo ispravno. Ipak, jednostavno ne umem da se suprotstavim, a da posle ne mučim sebe što sam uopšte nešto rekla.

BP: Da li prebacujete sebi ako niste uradili ono šta od vas drugi očekuju?

K: Apsolutno.

BP: Da li možete da mi opišete kako se osećate u tim situacijama?

K: Grizem se u sebi ako sam rekla nešto zbog čega se drugi posle ljute.

BP: Kako tada reagujete?

K: Preznojim se i uglavnom se povučem.

BP: Da li u komunikaciji sa drugim ljudima takođe imate problem da kažete svoje mišljenje?

K: Mislim da da. Recimo i na poslu imam taj problem.

BP: U Bahovim preparatima postoji esencija Pine koja vam može pomoći da realno sagledate kako stoje stvari, dokle doseže vaša odgovornost, a dokle je odgovornost drugih ljudi, kako sebi ne bi prebacivali za tuđe greške i propuste. Da li mislite da bi vam ovaj preparat bio podrška?

K: Odlično, baš bi volela da se oslobodim tog osećaja krivice. Eto dok sad nisam popričala sa vama, dok nisam naglas rekla krivica nisam ni bila svesna koliko me to zapravo muči.

BP: Drago mi je da ste to osvestili. Predložila bi vam još neke preparate za koje smatram da bi vam bili podrška u momentima u kojima želite da se izborite za sebe.

K: Da naravno.

BP: U onim situacijama u kojima vam je teško da kažete „NE“ preparat Centaury bi vam pomogao da prepoznate svoje stvarne potrebe, da se založite za svoje interese, da mirno, jasno i glasno kažete šta bi vama odgovaralo čak i u situacijama kada ste se predomislili. Da li smatrate da bi vam to bilo od pomoći?

K: To zvuči sjajno, naravno.

BP: Rekli ste da smatrate da vam nedostaje samopouzdanje, da imate problem da pred drugima iznesete svoje mišljenje, u tom slučaju preparat Larch može vas osloboditi tog osećaja inferiornosti, pomoći će vam da više verujete u sopstvene sposobnosti i lakše će te prihvatati šanse kada se pojave.

K: Mislim da samopouzdanje nikada nisam ni imala, a žarko želim to da promenim. Baš mi to i treba.

BP: U vezi vašeg dvoumljenja, da li ste inače neodlučna osoba?

K: Zavisi za šta. Za neke stvari znam šta hoću, a za neke se dvoumim.

BP: Esencija Scleranthus bi vam pomogla da otklonite tu vrstu kolebanja da li da pređete na novi posao ili ostanete na starom i da donesete konačnu odluku, kao i da u budućnosti lakše donosite odluke i sa osećanjem sigurnosti. Kako vam se to čini?

K: Odlično, bilo bi dobro da više ne prebiram po glavi šta i kako i da se konačno naspavam jer osećam se baš preumorno.

BP: Da li često vrtite te misli po glavi?

K: Da, prvo sam mesecima razmišljala o tome uglavnom uveče, a u poslednje vreme i na poslu mislim o tome šta da uradim pa se osećam pomalo dekoncentrisano.

BP: U tom slučaju predložila bi vam dve esencije, beli kesten i maslinu. Beli kesten bi vam pomogao da napravite mir i red u glavi, a maslina bi vam pomogla da se odmorite, lepo naspavate tj. da imate kvalitetan san, spavate i ustanete odmorni. Da li vam to zvuči kao nešto što bi vam pomoglo?

K: Uh, to bi mi sada baš bilo potrebno.

BP: Želela sam još i da vam kažem kako ćete ih koristiti. Kao što sam vam rekla upotreba kapi je jednostavna. Uzimate ih 4 puta po 4 kapi ispod jezika, a po potrebi možete i više puta na dan, jer se ne možete predozirati. Naravno vi ćete odlučiti koliko su vam one potrebne, ali treba da ispoštujete najmanju dozu. S obzirom da uzimate sprej bočicu koristićete 4 puta po 2 prskanja, jer su 2 prskanja adekvatna količini

od 4 kapi. Vidimo se na kontroli za 2 nedelje.

K: Baš mi se sviđa ova bočica. Na poslu mogu i u džepu da je držim. Hvala vam.

### **Tri nedelje kasnije**

BP: Kako se sada osećate? Da li ste dobili ono što ste očekivali sa prošlom kombinacijom?

K: Da jesam. Stvarno se bolje osećam.

BP: Da li bi mogli da mi opišete kakvu vrstu promene ste doživeli ?

K: Pravo da vam kažem - odlučila sam. Konačno sam presekla i prihvatila novi posao.

BP: Bravo. Vas su inače mučile i reakcije drugih ljudi pogotovo muža, kako ste se izborili sa tim?

K: E, tu sam tek ponosna na sebe. Da me samo vidite kako sam pričala sa mužem. On je malo bio zatečen kako sam mu odgovarala da me je čak pitao ko me je savetovao.

BP: Kako ste se vi sada osećali povodom njegove reakcije ?

K: Iskreno da vam kažem pomešane su mi bile emocije. Breznula sam se na njegove uobičajene prigovore i onako pomalo drsko mu odgovorila. Iako sam osećala krivicu zbog toga, još jednom sam mu odgovorila na prigovor.

BP: Mislite isto tako drsko?

K: Da

BP: Koja emocija je izazvala tu vašu reakciju?

K: Pa valjda bes.

BP: Na koga ste tada bili besni?

K: Na njega i njegovo ponašanje. Nekako mi je baš dosta njegovog prigovaranja, kako nešto ja ne mogu i tome nisam dorasla. Već sam odrasla osoba da bi mi on donosio odluke šta je za mene bolje i kako treba da radim. Srećna sam bila zbog svoje odluke, a onda sam je rekla njemu i



on je opet počeo po starom šablonu. Mislim ni meni se nije svidelo kako sam odreagovala, ali sa druge strane sam ga zbinila svojom reakcijom pa se malo povukao. Svi su valjda na mene navikli da se povučem i odustanem.

BP: Da li mislite da je postojao neki drugi način da odreagujete?

K: Možda i jeste, ali ja ga trenutno ne vidim ili pak ne umem drugačije.

BP: Koja veština bi vam bila od pomoći u takvim situacijama?

K: Da mirno kažem ono šta želim i da se ne grizem u sebi zbog toga i da me tuđe negodovanje ne izvede iz takta.

BP: Kada ste se suočili sa mužem rekli ste da su vam emocije bile pomešane, koji su to emocije bile u pitanju?

K: Pa bes kao što sam rekla i krivica uglavnom.

BP: Bahovi preparati sadrže i esenciju Holly koja bi vam pomogla da se izborite sa neprijateljskom reakcijom. Bes nikada nije dobar način da rešimo problem, već naprotiv može da pogorša komunikaciju. Tako reagujemo kada se osećamo napadnuto i ugroženo bez obzira da li je to realno ili ne. Zato ovaj preparat može da nas učini nežnijim i prijateljski raspoloženo, što nam otvara mogućnost da drugačije reagujemo i pozitivnije izrazimo svoje misli i emocije. Da li mislite da bi vam ovaj preparat bio od pomoći?

K: Svakako da bi, jer ja očigledno ne umem da odreagujem normalno. Mislim ili se povučem ili evo ovako žustro odreagujem.

BP: Što se tiče osećaja krivice, u kolikoj meri je taj osećaj još uvek prisutan?

K: Pa još uvek je osećam, razmišljam o tome šta sam rekla i preznojim se sva, ali sam uprkos tome uspela da kažem šta mislim.

BP: Da bi se oslobodili osećaja krivice, preterane griže savesti ostavila bih vam i Pine koja je takođe bila i prošli put. Da bi se lakše zauzimali za sebe i sopstvene interese predlažem da ostavimo esenciju Centaury koju smo imali i prošli put. Da li smatrate da vam je i ovaj put potrebna?

K: Da naravno.

BP: Larch esencija koju smo takođe imali, radi postizanja samopouzdanja, da li ste tu osetili promenu?

K: Nekako kao da sam jača, osećam se zadovoljnije i vrednije, ali mislim da mi je to i dalje potrebno.

BP: Uredu. Prošli put smo stavili Beli kesten i Maslinu koje su trebale da reše problem preopтереćenosti sa mislima i iscrpljenošću tj. odmorom. Koliko se tu nešto promenilo?

K: Moram priznati da sam stvarno bolje spavala. Ali sad sam malo uzbuđena zbog odluke o novom poslu i to često vrtim po glavi.

BP: Onda bi mogli i njih da ostavimo?

K: Možemo.

BP: Sclerantus esenciju smo imali kako bi vam pomogla da rešite problem kolebanja šta i kako uraditi. Da li smatrate da vam je ona i dalje potrebna?

K: Ne, smatram da sada znam šta hoću.

BP: S obzirom da prolazite kroz neku vrstu preobražaja, napuštanja starih navika i krećete novim životnim putem predložila bi vam još jednu esenciju - Walnut koja bi napravila jednu tampon zonu između vas i onog što se dešava oko vas, pa biste bili manje ranjiviji, jer neke stare navike više nećete moći zadovoljiti, a istovremeno moraćete usvojiti neke nove navike. Šta mislite koliko bi vam ova esencija bila potrebna?

K: Može, sigurno da bi mi dobro došla.

## Naredni susret i postignute promene

Naredni susret se odigrao za tri nedelje. Klijent je izgledala zadovoljnije, bila je nasmejana. Brže i lakše je odgovarala na pitanja bez dužeg razmišljanja. Izjavila je da se oseća ponosnije, vrednije i zadovoljnije. Donela je odluku da prihvati novi posao i to ju je očigledno dovoljno motivisalo i da se zauzme za sebe oko toga, iako je već znala njegove reakcije na to. Tom prilikom sam na osnovu njene reakcije testirala esenciju Holly koja se pokazala kao adekvatna. Esencije Centaury, Pine, Larch, White Chestnut i Olive smo ostavili jer su joj one još uvek po njenom mišljenju značajna podrška. Scle-

ranthus, koji smo imali prošli put, smo izostavile jer je klijent smatrala da za njim više nema potrebu jer se oseća odlučnije. Predložila sam joj Walnut kao podršku jer prolazi kroz neki vid transformacije ličnosti, da bi se zaštitila od spoljnih uticaja i bila manje ranjivija. Zajednički smo se složile oko finalne kombinacije. Kao i prošli put predložila sam joj da standardnu dozu uzimanja kapi odnosno 4 puta po 4 kapi (4 puta po 2 prskanja) ispod jezika, a po potrebi i više puta na dan. Dogovorile smo se da se vidimo za 2 nedelje.

*Delovi iz jednog od završnih radova Rade Borovčanin, bahovog praktičara*

## Sada shvatam zašto mi je važno da sam najbolja

Moja klijentkinja ima 36 godina, neudata je, živi sa dečkom sa kojim je u dugoj vezi, nema dece. Po struci je frizer, ima svoj salon već 15 godina. Marija je veliki samostalac, sama brine o sebi i svom životu, od roditelja ima veliku moralnu podršku i dosta pomaže svojoj porodici, uvek je tu za njih, oni su joj broj jedan. Voli direktno i konkretno, što na um to na drum, nema umotavanja u foliju. Vrlo je dominantna u odnosima kako partnerskim tako i prijateljskim.

Voli druženje i vrlo je komunikativna, voli smeh i da ugađa sebi.

Suštinu problema opisala je ovako: “Ono što mi jako smeta je netolerancija na tuđe ponašanje, ne dopada mi se način na koji to drugi ljudi rade. Ne trpim ni njihovu sporost u reagovanju i u radu. Moram uvek da budem u pravu jer sve radim najbolje, moraju da me slede. Jedan dan sam normalna, jedan dan sam bezobrazna, sve mi smeta; nezadovoljstvo u privatnom životu.

Ja mislim da zaslužujem najbolje i ukoliko ne dobijem ono što mislim da zaslužujem dolazi do svađa.”

Marija je izuzetno lepa devojka, doterana i vrlo atraktivna. Izuzetno sigurno korača i seda na stolicu. Čeka da je pitam nešto kako bi počeli dijalog. Ne gleda direktno u oči, pogled joj šeta. Pali cigaretu. Odaje utisak dominantne i autoritativne osobe.

Marija je čula ranije za Bahove cvetne esencije čak je i imala iskustva u korišćenju i bila je očarana. Sa radošću očekuje da počne ponovo da ih koristi.

BP: Bahove cvetne esencije nam omogućuju da podešavamo svoja mentalno – emotivna stanja, da negativne emocije odstranimo kako bi vrline zasijale u punom sjaju. Zamisli glavicu luka koja ima slojeve, svi ti slojevi su nastali kao zaštita naše biti od spoljnog uticaja, to nam ne treba, to nam šteti, sada ćemo zajedno ti i ja da polako odstranjujemo sloj po sloj kako bi tvoja bit zasijala...

Zdrav život je produkt tvojih misli. Mentalno zdravlje je preduslov za zdrav i kvalitetan život. Ukoliko odstupaš od svoje prirode, od onoga što stvarno jesi vremenom nagomilano nezadovoljstvo, tuge, borbe i strahovi dovode do mentalne disharminije, kasnije i bolesti. Emocije treba otклонiti a ne blokirati, one moraju da teku. Dobro zdravlje je harmonija, ritam, kada mislimo pozitivno, konstruktivno i srećno. Loše zdravlje je kada mislimo negativno, nesrećno i destruktivno.

Odgovornost za rezultat je podeljena u ovom radu, to je jako bitno da shvatiš, moramo se dati podjednako kako bi rezultat bio pravi. Preparati su sasvim prirodni, nema kontraindikacija, mogu se koristiti sa drugim lekovima, bilo kojim

pićem ili hranom, potpuno su bezopasni, koriste ih i bebe, trudnice. Jako je važna informacija da se mogu držati pored telefona ili kompjutera jer zračenja ne utiču na njihovu delotvornost. Marija koji je razlog tvog dolaska, kako mogu da ti pomognem?

K: Nemam toleranciju na druge ljude.

BP: Koje su to situacije?

K: Na primer radim pramenove sa mojom učenicom, često moram da joj napomenem da požuri i zašto ne uradi ono što sam zamislila, imam potrebu da je stalno ispravljam ili na primer kada pere kose ili sređuje salon, ne radi to na način na koji bih ja volela i na koji ja to radim.

BP: Da li te izbaci iz ravnoteže način na koji to radi ili brzina kojom to ne radi?

K: Oba, ali malo više način na koji to radi ali i brzina, ne mogu da joj ponavljam sto puta istu stvar, jednostavno hoću sve i odmah, nema čekanje i gubljenja vremena.

BP: Kako bi volela da reaguješ u takvim situacijama?

K: Volela bih da mogu na miran način da to kažem i jednostavno da mi ne smeta što je neko drugačiji, da sačekam i kažem kada treba, a ne da planem samo i počnem da vičem i onda svi misle da sam bezobrazna i drska.

BP: Koje veštine bi ti odgovarale u takvim situacijama?

K: Želim da budem strpljivija i tolerantnija.

BP: Dobro, takvo ponašanje možemo vrlo uspešno da tretiramo Bahovim cvetnim esencijama. Napomenula si na početku razgovara svoje nezadovoljstvo u partnerskom odnosu? Šta te tu muči?

K: Imam veliku potrebu da ga verbalno povredim, omalovažim i vređam.

BP: Koji je razlog tvog ponašanja prema njemu, koja je tvoja motivacija za takvo ponašanje?

K: Hmm.. pa ja mislim da želim dominaciju, u svadama volim da stavim do znanja da sam ja jača od njega, da sam ja u pravu i najpametnija Mora da bude kako ja želim. Ne može on da zna bolje od mene.

BP: Marija kako se osećaš sada dok pričaš o vašim svadama?

K: Sada kada pričam o ovome osećam grižu savesti i žao mi je što se tako ponašam prema njemu. Tako mi i treba kada sam bezobrazna.

BP: Zbog čega ti je žao?

K: Što se onako ponašam prema njemu, način na koji govorim sa njim, često umem da se pokajem jer on retko kada mene napada.

BP: Kakav je to način na koji se raspravljáš sa partnerom?

K: Animalan, impulsivan. Govorim kroz zube, mlatim rukama, ja svesno njega galamom i dominacijom želim da povredim.

BP: A šta te sprečava da odreaguješ drugačije od ovoga?

K: Strah

BP: Strah od čega Marija?

K: Strah da me ne povredi, strah da ne ostanem sama ovako tvrdoglava i teška i inadžija.

BP: Marija odakle dolazi taj strah?

K: Pa ne znam.

BP: Da li si nekada bila povređena, odbačena od strane partnera?

K: Pa...jesam, davno.

BP: Šta predstavlja to za tebe?

K: Mnogo sam se dala i bila iskrena i on me je prevario. Imala sam 18 godina i celu sebe sam dala tada. Kada se vratio i molio da mu oprostim ja sam se osećala kao pobednik i od tada imam blokadu. Svesna sam da je to moja trauma i rado bih je se oslobodila. Ali evo do ovog momenta nisam razmisljala o tome ali u stvari sada shvatam

uzrok mog ponašanja, ja se u stvari svetim pogrešnim ljudima. Ja dominiram da ne bih bila povređena...sada shvatam zašto mi je važno da sam najbolja.. Ohh Bože....moji vapaji za pobedom.

BP: Marija kako se sada osećaš?

K: Malo tužno, malo mi je žao... osećam da nosim u sebi nešto čega trebam da se oslobodim.

BP: Čega bi volela da se oslobodiš?

K: Neku težinu kao tuga..sada kada smo spomenule tu moju frustraciju iz mlađih dana, želim da to izađe iz mene.

BP: Dobro, hajde onda da izaberemo preparate koji će ti sada biti od koristi, a kasnije ćemo, po potrebi, uključivati druge. Prvo ćemo tretirati tvoju netoleranciju i nestrpljivost; da ti pomognu da prihvatiš različitost, sastavni deo realnosti; da postigneš veći stepen tolerancije prema onima čije ti se ponašanje ne dopada. Sledeći je tu da ti odblokira sposobnost da budeš strpljiva kada su u pitanju situacije sada i odmah, prilagodićeš svoj tempo realnosti. Zatim ćemo delati na tvoju želju za dominacijom koja ispada destruktivna, zadržaćeš svoju ambicioznost i jačinu, ali nežeš biti pkrutna. Ubacićemo preparat po imenu Holly za tvoj osećaj osvetoljubivosti i agresije prema partneru, Holly će ti umanjiti a zatim i eliminisati agresiju i osvetoljubivost. Pine je preparat koji će ti pomoći da izađeš iz začaranog kruga osećaja krivice. Star of Bethelhem je preparat koji će ti pomoći da se oslobodiš posledica traume kad si bila ostavljena, prevarena, nestaće težina o kojoj si pričala.

Sada ću ti napraviti upotrebnu sprej flašicu, trebalo bi da uzimaš 4 puta po dva prskanja, to je minimalna doza koju bi trebalo da ispoštuješ; ukoliko bude potrebe tj ukoliko ti se neka od ovih stanja jave i prete da te preplave, budi slobodna i prskaj dok se stanje ne smiri, jer nema

kontraindikacije i ne može da se predozira. Ova bočica bi trebalo da ti traje između 2 i 3 nedelje, zavisi od dnevne doze koju budeš koristila; ukoliko je potrošiš ranije, javi mi se slobodno.

## Dve i po nedelje kasnije

Marija ne stiže da dođe na sastanak, već je izrazila želju da se čujemo telefonom što sam prihvatila.

BP: Marija kako je?

K: Ja o ja sam super, malo sam u haosu ali ok.

BP: O kakvom haosu je reč?

K: Imam dosta obaveza a ne stižem sve, nisam sigurna da mogu sve da ispoštujem.

BP: Do koje mere te to muči?

K: Kao da nisam sigurna da ću moći, prevazilazime situacija ne vladam njom.

BP: Koja vrлина bi ti značila u ovakvim situacijama?

K: Malo više vere i samopouzdanja, baš bi mi značilo malo vetra u leđa da znam da mogu da izdržim.

BP: Kaži mi Marija šta ima novo po pitanju rešavanja starih blokada i negativnih emocija?

K: Moram ti reći da sam mnogo manje netolerantna, nekako imam osećaj kao da sam shvatila različitost ljudi ali me sporači još uvek izbace iz takta.

BP: To je ipak napredak.

K: Ohh da, i meni je lakše mnogo. Za sve ovo vreme korišćenja kapi imala sam osećaj utehe i baš mi je značilo.

BP: Kaži mi Marija kakav je odnos sa partnerom?

K: Bolji je, nismo imali velikih svađa mada tiranin u meni je tu još uvek, jedino što ja više ne znam šta želim.

BP: Šta bi volela da znaš?

K: Imam osećaj da trebam da izaberem pravac ka kome ću da krenem, baš ne znam. Imam osećaj da trebam da odlučim šta ja želim od ove veze, da li da ostanem u njoj ili da odem iz nje... ne znam kojim putem da krenem. Ja sam na raskrsnici tako se osećam.

BP: Marija koja sposobnost bi ti koristila sada?

K: Značilo bi mi da spoznam da li osećam zadovoljstvo u ovoj vezi, eto.

BP: Kako se sada osećaš?

K: Osećam se za razliku od prošlog puta hrabro u odnosu na šta bi moglo da mi se desi, strahovi su isparili i ne muči me više osećaj griže savesti, nijednom za ove tri nedelje nisam to osetila, čak više ne želim ni da se svetim, osvestila sam svoju potrebu da povredim svog partnera i strah od ostavljanja i jako sam srećna zbog toga.

BP: Sjajno je to što mi govoriš, znači da smo zaista napredovale.

K: Da, ja baš osećam napredak, nema težine na mojoj duši.

BP: Drago mi je, da li postoji još nešto što bi volela da mi kažeš?

K: Da, postoji stvar koja me muči već duže vreme ali evo sada je došla na red. Ja mnogo odlazem stvari!

BP: Koji je razlog za to?

K: Ne znam, ne mogu da krenem uopšte da radim nešto, pa ja nedeljama pokušavam da počnem da treniram ali nema šanse.

BP: Marija šta te sprečava da kreneš?

K: Odlaganje od ponedeljka do ponedeljka tako ja, ma samo da krenem lako ću ja posle.

BP: Dobro Marija postoji sjajan preparat za to. Ovako ćemo, postoje preparati koje ćemo ostaviti i u ovoj kombinaciji od prošlog puta i preparati koje ćemo dodati. Kombinacija će te čekati pa ti dođi po njih.

K: Večeras kada završim sa poslom, dolazim po njih.

Klijent a i ja smo vrlo zadovoljni promenama. Uspeli smo da spoznama uzrok njenesklopnosti ka tiraniji i agresivnosti, što je za nju veliki uspeh. Veliki je pomak spoznaja osećanja koja guši, a to je čuvala godinama, oslobodila se straha od ostavljanja i spoznala svoju blokadu u davanju sebe. A ona ovako, svojim rečima, komentariše:

“Očarana sam načinom i brzinom postignutih promena, suptilno i nežno su se promene dešavale. Jednostavno, kao da sam ustala ujutru i shvatila promene, neverovatno.”

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Ivane Milosavljević, bahovog praktičara*

## Izgubio sam entuzijizam i primoravam sebe da izdržim još malo

Nikola ima 30 godina. Lekar, radi u kliničkom centru i specijalizira kardiologiju. Nije oženjen, nedavno izašao iz petogodišnje veze. Živi sa majkom. Roditelji su razvedeni. Jedinac. Dolazi iz ličnog interesovanja jer je upoznat površno o metodi iz jednog od naših privatnih razgovora. Umoran je, iscrpljen. Dodatni problemi su tuga, samooptuživanje, nesigurnost. Prosečne je građe, nižeg rasta, pristojnog izgleda.

Čuo je za Bahove kapi, ali ih svrstava u homeopatiju i iznosi veliki broj netačnih informacija, između ostalih da se najverovatnije radi o tzv. placebo. Želi da prođe iskustvo korišćenja kapi, ali nije previše zainteresovan da sazna nešto o njima.

BP: „Nikola, moja je obaveza da ti ukratko predstavim Bahove kapi bez namere da pokušam da menjam tvoje trenutne stavove i interesovanja. Priča treba da te informiše kako bi sagledao da li ti to sve odgovara ili ne.”

K: „Ma, važi, saslušaću.”

BP: „Dr Edvard Bah je bio engleski lekar, bakteriolog i homeopata. Nije bio zadovoljan rezultatima u lečenju koje je postigao koristeći se metodama konvencionalne medicine. Počeo je da shvata da veliki broj oboljenja ima vezu sa poremećenom ravnotežom našeg duhovnog, mentalnog i emotivnog bića sa našim okruženjem. Ispitivao je svojstva biljaka i energetski zapis koji one ostavljaju u vodi nakon osunčavanja ili kuvanja i

došao do 38 cvetnih esencija i jedne gotove kombinacije 5 cvetova koju je nazvao Preparat Prve Pomoci (Rescue Remedy) , a koji se koristi za sva urgentna stanja, kako mu ime kaže. U zavisnosti od potrebe, u jednoj individualnoj kombinaciji se preporučuje do 7 preparata. Oni su potpuno prirodni, bezbedni i ne reaguju ni sa jednim farmakološkim i ne farmakološkim sredstvom niti utiču na bilo koju medicinsku proceduru ili tradicionalnu i alternativnu metodu. Kapi prenose određenu vibraciju koja odgovara vibraciji nekih konkretnih emotivnih stanja. Pomažu nam da maksimalno moguće razvijemo svoje prirodne potencijale i tako prevladamo sve negativne navike, uverenja, ponašanja, reakcije i vodimo jedan uravnotežen, miran i sadržajan život. Iako nema hemijske supstance biljaka u kapima, ne radi se o placebo efektu. Dejstvo je dokazano kod ljudi bez svesti, beba, biljaka, životinja, tako da priča o autosugestiji ne stoji. Kapi je potrebno uzimati najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi, a po potrebi i češće, na jezik ili pod jezik. Ne mogu se predozirati. Potrebno je samo pratiti signale iz svog tela i ponašati se u skladu sa tim. I, na kraju jedna vrlo važna stvar – uspeh celog tretmana zavisi od naše saradnje, tj. od tvoje spremnosti na saradnju u toku trajanja ovog procesa. To ne znaci da moraš verovati u Bahovu terapiju. Ukoliko budemo dobro saradivali, verujem da rezultat neće izostati. Imaš li neko pitanje u vezi ovoga?”

K: „Ma ne, ništa za sada. Interesantno, još jedna Science Fiction priča, nadrealna fizika iz domena teorija zavere. Baš da vidimo kuda to vodi hahahaha.“

BP: „U redu. Hajde da budemo efikasni i da iskoristimo mudro narednih sat vremena. O čemu želiš da pričamo? Šta smatraš svojim najvećim problemom trenutno ? ”

K: „Iscrpljenost, umor, preopterećen sam. Sam me ne odmara dovoljno . Pored svega toga moram da odgovorno obavim svoj posao i to mi stvara dodatni pritisak. “

BP: „Imaš li problem sa uspjavanjem i spavanjem ?”

K: „Ne. Samo mi uvek treba još sna.”

BP: „Kako bi preciznije opisao doživljaj tog „dodatnog pritiska“?”

K: „Trenutno su na odeljenju takve okolnosti da je veliki deo obaveza svaljen na nas nekoliko mlađjih kolega. I onako težak raspored sa smenama, često se ne poštuje i dešava se da nekada ostanem da radim i dve smene za redom, a naročito je teško kada se posle noćne nastavlja prva. Jednostavno...mislim da više ne mogu da funkcionišem kao ranije. Nekada sam mogao sve to izdržati, a sad mi se čini da više nemam snage i sposobnosti.

BP: „Šta se konkretno promenilo u odnosu na raniji period?”

K: „Kao što rekoh, sada je takva situacija da nema dovoljno lekara koji bi obavljali sve potrebne poslove. Takođe, mislim da sam sebi natovarilo previše tereta jer uporedo idem i na specijalističke i akademske studije, sada pišem doktorat ... ali želim da stvorim što bolju osnovu za dalje i da se pokažem u što pozitivnijem svetlu i zato trpim kada mi tovore obaveze na poslu.”

BP: „Razumem da si sada u periodu profesionalnog razvoja kada želiš da se pokažeš najbolje što možeš i da ostaviš što bolju sliku o sebi kod kolega, mentora, profesora. Smatraš li ipak da nekad treba reći „ne” i zaštititi svoj integritet ? “

K: „Nemam problem da kažem „ne”, ali sam naučio da nije baš najpametnija opcija uvek. Da bismo izbegli prepirke na odeljenju kakvih je bilo ranije, sada se dogovaramo interno nas 4,5

kolega kada treba neka zamena, javi se neki dan pre i tako pomažemo jedni drugima. Ali i pored toga je dovoljno naporno i iscrpljujuće“

BP: „To je vrlo mudro i korisno. Reci mi koliko te taj umor i iscrpljenost ometaju u svakodnevnom funkcionisanju ? To znači , ne samo na poslu već i van posla.“

K: „Dok sam na poslu često se osećam kao da trošom poslednje atome snage . Izgubio se entuzijazam i sve se svodi na primoravanje sebe da izdržim još malo, iako više nisam siguran da mogu isto kao ranije izvršavati obaveze.I, kada dođem kući, srušim se u krevet, ništa me više ne zanima. Ostane mi vremena ponekad samo da pišem rad. Ostale aktivnosti ne postoje. Bar do nekog slobodnog vikenda. Raskinuo sam dugogodišnju vezu jer ona nije mogla da shvati da ja zaista nemam toliko vremena i da sam preopterećen , iako je i sama lekar, samo u drugačijoj priči i sa daleko povoljnijim rasporedom.“

BP: „Koja je razlika u odnosu na ranije u tvom pristupu i poimanju obaveza?“

K: „Pristupam uvek ozbiljno i profesionalno, ali sada osećam da nisam više siguran da li mogu sve postići. Imam dosta manje samopouzdanja. Uvek odradim sam svoje pacijente, osim ako sam sprečen drugim obavezama pa me neko menja.“

BP: „Kako se osećaš u vezi svih tih okolnosti oko raskida? “

K: „Osećam kao da sam izgubio jedan veliki i prelep deo u svom životu, jednu divnu osobu. A, nije trebalo tako biti... Razumem u potpunosti i prihvatam svoj deo krivice.“

BP: „A, po tvom osećaju, koliki je taj deo krivice, na gradacijskoj skali od 1 do 10 ?“

K: „Osam i jače .“

BP: „Kao da želiš da se kazniš dodatno sa ovim „jače“.

K: „Ovo unutrašnje izjedanje je dovoljna kazna. Totalno beznađe.“

BP: „Pesimističan si u pogledu budućih dešavanja na tom polju? “

K: „Nisam pesimista po prirodi. Ne volim ni da pričam puno o emocijama, ali ovo guši i boli... Jednostavno kao da je sve stalo, ne mogu dalje ...Gorčina u grlu i iznenadni kratki potop u očima, trenutak kada potonem... to je sve što bih rekao o tome...“

BP: „U redu. Onda ćemo napraviti kratki rezime ovog današnjeg susreta. Napravićemo kombinaciju preparata. Elm treba da ti povrati poljuljano samopouzdanje, pomoćiće da se više pouzdaš u sebe i svoja očekivanja, da procene utvrdiš u realnim okvirima i u skladu sa trenutnom situacijom. Olive ima zadatak da te regeneriše, da vrati izgublenu energiju, elan, snagu , bistrinu uma i životnu radost. Sve ono zbog čega smo ranije bili poletni na poslu, pouzdani prijatelj i poželjan partner. Sweet Chestnut će pomoći da te očaj ne savlada, da ne potoneš u patnju, ali i da se suočiš sa problemom i ne dozvoliš da te savlada dolazeći do nove spoznaje sebe i svojih vrednosti na putu promene i novih mogućnosti. Pine treba da te izvede iz tog začaranog kruga samooptuživanja i osećaja krivice. Pomoći će da se stvari sagledaju u realnim okolnostima i lična odgovornost prihvati u pravom obimu , bez preuveličavanja. Trebalo bi da naučiš da sam sebi praštaš koliko je god to puta potrebno i to sa ljubavlju. Moja preporuka je da kapi uzimaš 8 puta dnevno, po četiri kapi, a podrazumeva se i svaki put kada osetiš ili smatraš da treba preko ovog preporučenog broja uzimanja. To može biti i puno više puta. Nije bitno da brojiš već da pratiš impulse iz svog organizma. Da li se slažeš sa mojim preporukama? ”



K: „Da, svakako. Ovako izloženo deluje vrlo primamljivo. Puno obećava, ali videćemo. Ako to može da me rastereti psihički i fizički onda nemam šta da dodam.”

BP: „U redu. Sledeći susret kroz dve nedelje, a u međuvremenu se čujemo telefonom. Možeš me pozvati uvek da pitaš sve što želiš u vezi tretmana, kao i ako dođe do nekih promena ili izazova kako bi zakazali susret ranije.”

### Dve nedelje kasnije

Ispred mene se pojavila osoba puno svežijeg i odmornijeg izgleda u odnosu na onu koju sam sreo pre dve nedelje. Lice je zračilo novim optimizmom, čak i nekim idelističkim entuzijazmom.

BP: „Nikola, kako si danas? “

K: „Rekao bih puno bolje nego pre dve nedelje, osim nekog nemira koji se pojavio.”

BP: „Reci mi šta je drugačije u odnosu na stanje pre dve nedelje? A, posle ćeš mi pričati o tom nemiru.”

K: „Prvo, spavao sam više nego ikad ranije u životu. Dešavalo mi se da zaspim za radnim stolom kratko, ako nema nekog posla. Kod kuće i 12 sati. I to kvalitetno! Okrepljujuće. Ne uzimam nikakve anksiolitike, antidepressive, bilo kakve sedative i sl., a da je baš od tih tvojih kapi, teško da mogu da poverujem. Biće ipak da se situacija na poslu promenila na bolje, splasnulo je pritisak, malo su se sredile prilike i prirodno je da organizam koristi spontano svaku povoljnu priliku da se revitalizuje. Osećam se dobro, lakše radim.”

BP: „Da li si potpuno siguran da možeš da izneseš ovakav ritam i obim posla?”

K: „Apsolutno! Kriza je prošla, idemo dalje.”

BP: „Kako ti iz ove perspektive sada izgleda cela priča oko raskida? “

K: „Imam utisak da sam nekako otupeo emotivno. Setim se još uvek svega, ali nema toliko gorčine...jednostavno, počeo sam samo da konstatujem činjenicu, skoro ravnodušno...ne mogu to da objasnim...”

BP: „Zar nisi pominjao da si najveći krivac za to što je bilo ?”

K: „Stoji moja krivica. Ali, kad sam dobro razmislio o svemu, svakako ima i njene dosta. Ljudi nekada preteruju u strogosti prema samima sebi. I dalje mi je krivo. Bilo je tu puno divnih momenata. Ipak, smatram da je gotovo zauvek. Već gledam napred, idem dalje i želim da se desi nešto novo.”

BP: „To je vrlo veliki napredak. Eto koliko je važno da se čovek odmori, naspava i bistre glave razmisli o svemu. “ Reci mi nešto više o tom nemiru koji se pojavio.”

K: „Počinju da me nerviraju spore kolege. Ne volim da čekam, čak ni u saobraćaju. Čekanje mi stvara tenziju.”

BP: „Da li je ta tenzija možda posledica obima posla ili jednostavno smatraš da ne treba gubiti vreme i da možeš nešto brže uraditi nego što je uobičajeno. Čime objašnjavaš zašto bi čekanje stvaralo tenziju?”

K: „Zaista mislim da sam sposoban da neke stvari obavim brže. Čemu gubljenje vremena? Opasno mi smeta kada vidim da sam već sam pretrčao celu stazu dok su moji saradnici još tu negde oko starta.” ( I onda je naglo pogledao na sat na ruci I počeo da cupka nogama )

K: „Vidim da ti se već sada žuri, pa da budemo efikasniji...I brzi...”

K: „Hoću što pre da završim sa pacijentima, a onda sastanak.”

BP: „Da li se slažeš da ponovimo istu kombinaciju od prethodnog puta da bi se novonastalo stanje učvrstilo uz dodatak Impatiens-a koji treba da ti vrati spokoj i ravnotežu tako da uvek imaš dovoljno vremena za sve, da budeš pribran, strpljiv i temeljan, a isto tako i brz kad je to potrebno?”

K: „Može, slažem se!” (i opet brzi, kratki pogled na sat i igranje u mestu)

BP: „Vidimo se ponovo za dve nedelje ili kad smatraš da je potrebno.”

Nikola nije došao na treći susret, niti bilo koji novi. Njegovo snažno konvencionalno medicinarsko uverenje o placebo efektu ostalo je i dalje ukorenjeno u njegovoj svesti, a kao simbol toga je bila poluprazna (ili polupuna, kako

vam milije) bočica poslednje kombinacije Bahovih kapi koja se danima kotrljala na zadnjem sedištu njegovog auta. Meni je ipak drago što je danas to jedan puno mirniji i opušteniji čovek, odmoran i pun energije, entuzijazma, sa pogledom u budućnost gladnim novih znanja i otkrića. Bahove kapi su za njega bile tek kratka epizoda, čijeg značaja još uvek ne može biti svestan. Možda nekad, u toj dalekoj budućnosti, kada se konačno i formalno, neizbežno ukrste putevi Dr Baha i zvanične medicinske nauke... možda..nadam se...

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Radomira Miloševića, bahovog praktičara*

## Ja sam još uvek u neverici. Potpuno sam ošamućena ovim gubitkom

Tamara ima 44 godine. Živi samostalno u sopstvenom stanu. Suština problema je da ne zna kako da se „izbori“ sa tugom povodom iznenadne smrti svoga supruga.

Nije do sada lično koristila preparate. Ali, upoznata je sa metodom i sistemom Dr Bach-a jer je i sama polaznik bazične obuke za upotrebu i korišćenje preparata ovog sistema.

BP: Tamara, s obzirom da sam upoznata sa činjenicom da ste nedavno iznenada ostali bez supruga, pretpostavljam da je to tema o kojoj biste hteli da pričamo?

K: Da, tako je. Pre nekoliko dana smo imali pomen na 40 dana. To se iznenada dogodilo. Ja sam još uvek u neverici. Potpuno sam ošamućena ovim gubitkom. Ne znam kako dalje. Mnogo smo se voleli. Proveli divne godine zajedničkog života. Čak smo mislili da, kada dodje vreme,

naši životi će se „ugasiti“ istovremeno. Ja sam tako i mislila, kada je on preminuo, evo, sad i ja umirem. Ali, nije se desilo. Ne umem to da opišem.

BP: U redu. Recite mi, da li postoji još neko osećanje osim neverice i šoka?

K: Da. Osećanje intenzivnog straha i bespomoćnosti.

BP: A da li ima nečega što bi moglo da se opiše kao očaj, da ste došli do gubitka nade u smislenost života uopšte?

K: Ne, nemam taj osećaj. Više kao neka predaja i prepuštanje od ove prestravljenosti.

BP: Razumem. Život nas zaista iznenadi ponekad i ne budemo spremni za ta iznenadjenja i treba nam vreme da se priviknemo. Ne znam da li će Vam koristiti, ali htela bih da podelim sa Vama svoje iskustvo, jer sam i sama imala veliki iznenadni gubitak. Svog oca. Osoba koju sam obožavala je preminula u roku od nepuna dva meseca od teške bolesti. Mislila sam da neću preživeti tu količinu bola koji sam osećala. A onda sam shvatila koliko sam zapravo blagoslovena. Nisam gledala kako se godinama muči i boluje, kao nečiji očevi, i da sam nemoćna da mu pomognem i olakšam. Koliko ljudi se muči nepokretno nakon neke operacije ili moždanog udara, bez ikakve nade u boljitak. Ja imam divno sećanje na svog oca, zdravog i srećnog. Tako i Vi na svog supruga. Imate divno sećanje na godine zajedničkog života. Neopterećeno bolešću, tugom zbog nemogućnosti da se pomogne. A svi ćemo se mi jednom ponovo srsti. U ovom životu oni žive kroz naše sećanje.

K: Da... Zaista smo imali divan brak.

BP: Sigurno je tako, vidi se na Vama kada ga pominjete... ali sad ste me podsetili na još nešto što bi Vam možda koristilo. Poznajem nekoliko

udovica koje nisu imale srećan brak. Njihovo sećanje je obojeno gorčinom i osećanjem protraćenosti jednog dela života na odnos koji nisu želele. To sećanje boji i njihovu sadašnjost. Nadam se da ćete me razumeti. Nije mi namera da umanjejem Vašu tugu povodom smrti supruga, već da pokušate da sagledate iz drugog ugla.

K: Razumem, da, tako je.

BP: (Osoba tone u tupost od tuge, stoga nisam htela ovoga puta da ispitujem ogorčenost, ljutnju, bes, osećanje krivice, jer generalno nije bilo naznaka za ova osećanja. Možda će u nekom narednom periodu nešto od ovoga „isplivati“. Sada se vidi samo ogromna tuga, bez pesimizma, bez znakova depresije..Prvo da ugasimo tugu, to je prioritet )

Dobro. Da li ima još nešto što smatrate bitnim a da nismo pomenule?

K: Moj suprug je imao brak. I ima sina iz tog braka. Sin je živio sa nama do nedavno. Našao je stan i živi sa devojkom. Tu predstoji razgovor za koji ja nisam spremna. Nekako bih da se distanciram. Da se „isključim“, izolujem od nasrtljive rodbine.

BP: S obzirom na Vašu tugu, da li smatrate da bi Vam značilo ako uključimo preparat Star of Bethlehem koji bi pomogao da tuga može da se podnese, da nestane razarajući osećaj?

K: Da, mnogo me boli.

BP: Za osećanje užasa i prepadnutosti zbog šoka, koji Vas takodje preplavljuje, ako se slažete, možemo da uključimo Rock Rose. On će Vas osloboditi tog osećanja zatečenosti i bespomoćnosti?

K: Može.

BP: Sledeći bi bio Walnut koji je koristan u mnogim životnim situacijama koje nam se dese a mi nismo spremni na njih. On pomaže da pristanemo, prihvatimo ovu promenu. Činje-

nica je da je došlo do promena u Vašem životu, Walnut će pomoći da to lakše emotivno prihvatite. I da Vas na neki fini način distancira od uticaja rodjaka koji su nasrtljivi. Da li bi značilo?

K: Da, to bi mi prijalo.

BP: I imam na umu još jedan preparat, Wild Rose. Vi ćete mi reći da li bi hteli da uključimo i njega. Ovaj preparat nam pomaže da ne odemo u apatiju, u prepuštenost... kako bismo se počeli vraćati u život.

K: Slažem se.

BP: I ako se slažete da se u ovom trenutku zauzstavimo na ove četiri esencije u kombinaciji.

K: Dobro.

BP: Kapi pijete po potrebi, a najmanje 4x4 kapi. Kada se kaže po potrebi, misli se bukvalno. Kada god osetite potrebu, slobodno uzmite kapi, ne vodeći računa o vremenskom razmaku. Još nešto, ako bude bilo potrebe, u međjuvremenu, dok se ponovo ne vidimo, stojim Vam na raspolaganju. Bilo da nestane kapi ili da osetite potrebu da se ranije vidimo. Nemojte se ustručavati da me pozovete.

K: U redu.

### Tri i po nedelje kasnije

Tamara izgleda raspoloženije, življe.

BP: Tamara, jel prošla prehlada u potpunosti?

K: Da, jeste. Nekoliko dana sam bila u krevetu. Sada je sve u redu.

BP: Da li bi mogle sada da se malo podsetimo perioda od našeg susreta do danas? Da li je bilo promena? Da li se osećate bolje u emotivnom smislu?

K: Može. Mnogo sam bolje. Osećam se bolje. Htela sam baš da zamolim da ne menjamo ništa, da ponovimo prethodnu kombinaciju.

BP: Može, naravno. Tako mi je drago. Ali, hajde, ako bi mogle da definišemo Vaša osećanja sada, kako biste ih opisali?

K: Najviše sam koristi imala od Walnut-a, čini mi se. Imala sam neke potpuno neočekivane situacije. Kako je smrt mog supruga nastupila iznenada, odmah se u porodici pojavilo pitanje raspodele imovine. I vrlo neočekivano se poneo njegov sin iz prvog braka, verovatno pod uticajem majke. Ja sam u trenutku bila u šoku, a onda sam na lep način uspela taj razgovor da privedem kraju i sve se dobro završilo a da nismo pokvarili naš odnos koji je za života mog supruga bio veoma kvalitetan. Znam da to nije uradio on, nego njegova majka. Ja sam u toku tog razgovora osetila da sam potpuno paralisana da reagujem, i psihički i emotivno, ali onda sam se vrlo brzo osvestila i nastavili smo da razgovaramo da bi na kraju ja dovela do toga da smo se zagrlili i razumeli jedno drugo. I od tog trenutka sam osetila tu jednu pristojnu distancu, da čujem šta mi neko govori i da na to imam adekvatan odgovor. Jer, nakon što se desila smrt supruga, ako bi mi neko nešto rekao, ja bih u trenutku počela da plaćem istog momenta i to je bilo jače od mene, a to nisam bila ja. Tu je i ovaj preparat za tugu, Star of Bethlehem, pomogao. Ne osećam više tu tugu tako, tu težinu. Neki oblik tuge postoji, svesna sam da njega više nema i sećam se lepih stvari i na to se vraćam. Nisam više onako bolno tužna.

BP: To i jeste uloga St of Beth - da se nekoga koga smo voleli sećamo s ljubavlju, a ne sa tugom, da je akcenat na proteklom životu sa mužem, a ne na njegovoj smrti. Znači, mogle bi da kažemo da su kapi uradile svoj zadatak? Pomogle su da prihvatite takvu situaciju. Da smo tužni ali da ne moramo da se raspadnemo?

K: Upravo to. Tuga postoji, ali nije više razarajuća. Nema besmisla, ništa od toga više nema. Ne osećam se više kao ucveljena udovica. Udovica jesam, ali sada mogu da osetim zadovoljstvo u nekim stvarima. Radujem se kada treba da se vidim sa klijentima, obnovila sam neke odnose na potpuno jedan zdrav način. Imam osećaj „guranja u ledja“ od Wild Rose. I to je dobro. Imam olakšanje i mir. Zahvalna sam što sam uspela da vezu sa muževljevim sinom ne pokvarim, već produbim. A sve je zavisilo od mene. Ponosna sam na to. I u vezi posla mi se iskristalisalo. Imam ideju gde sebe vidim dalje. Ja bih volela da zadržim ovaj lepi osećaj. I ovaj način na koji sada funkcionišem. Volela bih da obnovimo istu kombinaciju još jednom.

BP: Važi. Onda ćemo tako i postupiti. Kapi pijete kao i prošli put, po potrebi a najmanje 4x4 kapi. Ako bude potrebe i dalje sam Vam na ras-

polaganju. Slobodno me kontaktirajte. Htela bih samo nešto da napomenem. I u prvom našem susretu, bez obzira na Vašu patnju koja je bila veoma očigledna, negde je provirivalo Vaše pozitivno biće. I to je zaista velika privilegija i blagodet. Jer onda nekako i životne nedaće koje prepreče put, brže i lakše uspevate da prebrodite od nekih drugih ljudi koji u osnovi nisu pozitivni.

K: Jeste, hvala, čujemo se i vidimo.

**Postignute promene:** Tamara je veoma dobro i relativno brzo odreagovala na kapi. Više nije osoba kojom dominira tuga. Nestalo je preplašenosti. Prihvata promenu i okreće se polako životu. Otvorenija za nove izazove.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Hanke Kujović, bahovog praktičara*

## Ja se stalno plašim da će odatle nešto da izade

Todor je moj sin, ima 11 godina, sam mi se obratio. On je ozbiljno dete, odgovoran, poslušan, razuman. Njegovo ponašanje i držanje govore da je stariji nego što jeste. Već je koristio kapi tako da ima iskustva i znanja o njima i njihovom dejstvu. Kao majka sam radosna zato što se jedno zatvoreno dete otvorilo da traži pomoć. Kapi koristi periodično od 2015-te. Ovaj primer

iz prakse koji sam odabrala je najskoriji, inače nije prvi put da Todor traži kapi. On zna kako se prave, kako se koriste, za šta služe, ima sve potrebne informacije za jedno dete.

K: Mama hteo sam nešto da te pitam. Znaš ja kada po mraku treba da uđem u zgradu, znaš tamo ona vrata kod ulaza desno, ja se stalno pla-

šim da će odatle nešto da izađe. Da li možeš da mi napraviš neke kapi za to?

BP: Mogu naravno. Hajde mi malo opiši taj strah.

K: Pa kažem ti plašim se da će se nešto desiti, ne znam šta da će izleteti iz tih vrata, nemam pojma ko ni šta. Al nešto će izaći.

BP: I kako prođeš tuda?

K: Mama svaki put protrčim sve me obuzme neka jeza, pojurim da što pre prođem. Ne znam šta može da se desi, al imam osećaj da će se desiti nešto.

BP: Da li ti se to dešava i pred nekim drugim vratima ili samo tu kod našeg ulaza?

K: Ma samo tu. Znaš Joca me je često tu sačekavao i plašio pre nego što su komšije stavile vrata, ja sad svaki put očekujem da će neko čudo da izleteti.

BP: Pa ti znaš da tu nema ništa?

K: Mama znaš da iza tih vrata ima prolaz?

BK: Znam.

K: E pa iz tog prolaza može nešto da izađe?

BP: Kao naprimer šta?

K: Neko čudovište mračno da me napadne.

BP: A šta bi tebi pomoglo da tuda prolaziš lakše?

K: Pomoglo bi mi da o tome više ne mislim i da mogu slobodno da prođem bez straha da će izleteti nešto.

BP: Todore jesi li imao skoro one čudne snove? (Todora se kao mali budio noću i plakao često nekad i nakon popodnevnog spavanja. Imao je vizije i razne snove. U trenutku sam se toga svega setila).

K: Ne sećam se, mislim da nisam.

BP: Da li se plašiš šta ti se može dogoditi?

K: Plašim se jer ne znam šta bi sve moglo da se dogodi.

BP: A da li bi ti pomogao preparat za hrabrost, da tuda prolaziš hrabriji?

K: Pa da, verovatno. Ali mama ja sam hrabar i nisam plašljiv (buni se i želi da prikriva strah)

BP: Znam ja sine da si ti hrabar ne sumljam ja u to, mene samo zanima da li bi ti dobro došlo još više hrabrosti?

K: Pa bi.

BP: Mislim da imamo rešenje. Imamo dve esencije, jedna je Aspen ona će pomoći da nestanu ti nejasni likovi koji mogu da iskoče iz tih vrata. I Mimulus da pojačamo tvoju hrabrost. Jel može?

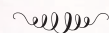
K: Može, hoćeš li mi odmah napraviti kapi?

BP: Hoćeš ti da napraviš kapi?

K: Jel smem?

BP: Naravno da smeš.

Ovo je prvi put da je Todor sam napravio kapi odmah je počeo da ih pije. Bio je baš radostan i važan što ih je sam napravio.



Todor je pio kapi i nije više pričao o vratima i strahu. Pustila sam ga i čekala da vidim da li će sam nešto reći. Prošlo je mislim više od dve nedelje kada sam ga pitala:

BP: Todore, kako si?

K: Dobro, što?

BP: Pitam te zbog kapi koje smo pravili, sećaš se?

K: Ah to, pa dobro sam, znaš sad kad prolazim više ne trčim samo prođem.

BP: Da li imaš još kapi u bočici?

K: Imam još malo.

BP: Da li želiš da napraviš još jednu flašicu?

K: Hoću. Znaš hteo sam da ti kažem da se plašim da će mi se na skijanju desiti isto što i tebi. Strah me je kad pomislim na skijanje. Plašim se da i ja ne povredim nogu.

BP: Joj sine, nezgode se dešavaju ne možemo sve da sprečimo. To što se meni dogodilo nema veze sa tobom. To je moje. Tebi se neće dogoditi ništa. Veruj mi. Jel mi veruješ?

(Gleda me i čuti)

BP: Možemo da stavimo u kombinaciju još jednu esenciju koja je za preživle traume i šok. Da li si se ti mnogo iznenadio kada je mama pala?

K: Jesam baš. Dugo si mama ležala, sećaš se.

BP: Sećam se. Da ti pravo kažem i ja sam bila u šoku. Al to je sad prošlo i ti znaš da ću i ja sledeće godine ići na skijanje. Osobe koje se bave sportom se povređuju, al ljubav prema sportu pobeđi povredu. I to što se desila povreda ne zanči kraj sportu. Sve može da se sredi. Ti si kao mali počeo da skijaš i to je tvoja prednost. Opusti se biće sve uredi, veruj mi. Da li želiš da stavimo tu esenciju koja će umiriti razmišljanje o događaju koji se meni dogodio?

K: Hoću.

BP: Todore da li misliš da sve u životu mora da se uradi savršeno dobro?

K: Pa da.

BP: Sine nema potrebe da se opterećuješ da budeš savršen na stazi, fokusiraj se na zabavu. Ideš sa drugom da se zabavite i da učite da skijate, ne idete da se takmičite. Neće tamo niko tebe da ocenjuje, jel zaš?

K: Znam.

BP: Možemo li da podržimo malo savršenog Tošu, da se malo opusti, kako ti to zvuči. (Todor je dete koje kada ja kažem „Niko nije savršen“ on kaže: „Ja jesam.“)

K: To da se opustim mi je ok.

BP: Hoćeš da ti napravim odmah nove kapi.

K: Napravi.



Todor je nakon nekog vremena otišao na skijanje. Sa skijanja je javio vidno raspoložen i srećan. Čak mi je javio i da je pao, i to pomenuo sa velikim oduševljenjem. Shvatila sam da je imao i tremu pred put, kako bih rekla neki strah od nepoznatog. Prvi put su išli u ski kamp. Zato sam odlučila da ostanu u kombinaciji i Aspen i Mimulus.

Kada sam Todora pre neki dan pitala da li se javlja onaj osećaj kada uveče dolazi kući, rekao je Ne. Kapi ne pije od kada je došao sa skijanja, a to je nekih mesec dana nakon našeg razgovora o vratima na ulazu u zgradu i strahu koji je osećao kad prolazi pored njih.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Marije Krsmanović, bahovog praktičara*

## Kada pomislim ujutro da je potrebno ceo dan da učim - slomi me neki umor

Anja ima 21 godinu, živi sa roditeljima i posle srednje škole nije želela da studira. Razlog je navela da nije mogla da se pronade. Nalazila je povremeno neke poslove od kojih je "izluđivala" kako ona kaže, ali je imala neku zaradu. Izlazila je sa društvom i "ludovala" i sve joj je to dosadilo. Za to vreme jer to voli, vežbala je pilates u kome je istrajna, povremeno teretanu i trčanje I počela je odnedavno da vežba yogu. Izuzetno joj je važno da bude aktivna i vitalna, to joj daje zadovoljstvo sobom i pronalazi unutrašnji mir.

Dok smo razgovarale pogledom je prolazila kroz prostor i nije se mogla prikriti mala napetost mada je pokušavala da izgleda što mirnija... sva je treperila. Otvorena je i spremna za razgovor jer sam bliska sa njenom mamom i koristila je Rescue Remedy u kriznom periodu života pre par meseci. Tada je kod sebe konstatovala želju za promenom i napravila je. Upisala je fakultet za fizičko vaspitanje i sport. Potrebna joj je podrška cvetova da bi ponovo otkrila nešto o sebi i sigurnije započela novu fazu svog života. Upoznata je dobro sa metodom Dr Baha i esencijama. Voli prirodu I taj vid pomoći joj je blizak.

T: Anja gađaj 'pravac u metu', koja vrsta podrške ti je potrebna ?

K: Da sredim ovo nestrpljenje, nemam živaca da slušam nekog, a ni vremena. Pre polaska kod tebe, tata mi je objašnjavao nešto u vezi ispita iz anatomije, trebala sam da saslušam i bilo bi vrlo korisno jer mi je prenosio svoje iskustvo ... međutim... treba mi definitivno strpljenje... ajaooo i bliži se vreme ispita!

T: Koji osećaj ti se javlja kada pomisliš na ispit?

K: Joj strah... trema, sve mi se grči, igra u stomaku

T: Zamisli na primer skalu 0 do 10 i kaži mi koliki je taj strah?

K: Rekla bih 7-8 i sve je to pomešano sa nestrpljenjem da se to već i završi. Ala sam se isturirala (smeh). Zahtevan predmet plus odavno nisam odgovarala. Trema hoću li sve znati ..mislim da mi nedostaje hrabrosti.

T: Fakultet je novo iskustvo , kako si se uklopila u novo okruženje i situacije?

K: Da sve je novo, moguće da sam malo ispomešana ...nisam ni konstatovala to, možda bih mogla da budem malo sigurnija u sebe u tim novim situacijama.

T: Uspostavljaš nove navike, da bi se prilagodila one zahtevaju preosmišljanje i određeno ulaganje, koje kroz vreme daju rezultat. Svima je neophodno vreme za adaptaciju kada su u pitanju bilo kakve promene u životu.

K: Da, upravo zbog toga mislim da imam manjak samopouzdanja. Znam da ja to sve mogu završiti, nego mi malo podrške treba u nekim momentima ..I pitam se sada zbog ove frke u meni hoću li sve proći? Kao npr sada dok pripremam anatomiju.

T: Sada dok sagledavaš koje su to prepreke u ostvarenju tvog cilja, ima li još nešto osim nestrpljenja u prilagođavanju i trenutne krize samopouzdanja, sta je to što bi izdvojila a da imaš želju da rešiš?

K: Možda je to neka trka sa vremenom Ili je to naučiti sve do ispita proizvod nekog otpora ,ali kada pomislim ujutro da je potrebno ceo dan da



učim - slomi me neki umor. Vrtim se po kući sve nešto drugo radim i onda kasno počnem sa učenjem...I opet onda frka kada pomislim koliko vremena imam do ispita. Mada posle, kada krenem lako mi je,samo treba početi.

T: Želela bi naravno drugačiju situaciju, kako si mislila da je rešiš ?

K: Mislila sam da li postoje kapi za strah I pritisak od neuspeha i eto rešenja? (pruzila mi je blistavi osmeh)

T: Naravno postoje kapi za osećaj stresa i preopterećenosti ujutro povodom posla koji nam predstoji da obavimo i smatramo da je nemoguće to postići iz razloga što nas negativna očekivanja sabotiraju. I pored toga što smo uspešni I dalje se oseća strah i pritisak od neuspeha. Pomoći će ti I pojačati želju za uspehom i pozitivnim I aktivnim stavom koji svakako poseduješ. I svakodnevne obaveze I izazove ćeš obavljati sa lakoćom i zanosom. Hornbeam je naziv esencije za kojom trgaš. Ovome dodajemo i Mimulus kapi koje će ti podariti hrabrost I pomoćiće da se suočiš sa razlogom treme i straha vezanog za ispit i kako da ih prevaziđeš Preparat Elm je za trenutni gubitak samopouzdanja, jer si uložila svoju snagu na studije. Umanjiće ti stres i pritisak vezan za to i osloboditi blokiranu energiju da možeš nastaviti u ono što si započela i uspešno završiti. Impatiens je esencija za izlečenje nemira I nervoze. Pomoći ce ti kada imas određene rokove u vezi sastanka ili ispita. Vreme je potrebno da se usaglase tvoja opažanja, iskustva, osećaji sa tvojom akcijom. Potrebno je da pronađeš sopstveni ritam i da razvijaš svoje talente. I Walnut posebno pomaže kada smo krenuli novom životnom putanjom, i naših ostvarenja kako mi vidimo sopstveni život. Orah je esencija koja će ti dati odbranbenu snagu I pojačaće ti unutrašnju

stabilnost. Jačanjem ličnosti moći ćeš neometano da oslobodiš svoje potencijale i sposobnosti. Kako ti se ovo dopada, da li se slažeš sa odabirom preparata?

K: Cool, biću kao puslica sa svim ovim...Rescue mi je mnogo pomogao,zato sam se odlučila da sređujem na dalje svoj život.

T: Da ti ponovim kako se uzimaju kapi? Secas li se?

K: To iskustvo se nezaboravlja,ujutro krecem I prskam uvek kada osetim potrebu u toku dana, po 2 puta prsnuti, i pred spavanje završavam zadnje prskanje. U urgentnim situacijama (a trebaće mi ) koristiti češće do prestanka preplavljujućeg osećaja tj.Cunamija (smeje se zadovoljno)

T: Sjajno sve si zapamtila, tako ćeš i na ispitu... za 10 dana se čujemo da vidimo koje su promene usledile.

### **Kratke konsultacije telefonom**

Nazvala je po dogovoru I veselo izjavila da je dobila krila I da se nestrpljenje smanjilo. Sada lako može da razgovara sa nekim I lako joj je da sasluša,nema nervozu. Sredila je potpuno svoju sobu I promenila raspored.Izbacila je sve što je primetila da joj više nije potrebno. Od kada je napravila promene u sobi počela je ranije da ustaje i napravila je raspored aktivnosti. Ima tačno vreme kada uči i smanjio se strah u vezi ispita.Na fakultetu je upoznala novo društvo. Kada dođe ispričaće još neke novine.

### **Naredni susret, dve i po nedelje kasnije**

Anja se značajno promenila nakon terapije Bahovim kapima, vrlo je smirena I zadovoljna. Nasmijana I lepršava. Divota!

T: Šta sve imaš da mi ispričaš...Kako je na fakultetu? Da li to da te pitam ili ima nešto važnije?

K: Oko učenja je sve dobro, kao što sam ti ispričala. Osećam se nekako smirenije, opuštene i drugi su primetili, nema one frke da ozračim ljude..

T: Da baš je primetno ,sve zasija prostor gde uđeš.

K: I meni se tako čini da sija sve (široki osmeh i značajni pogled)

T: Postoji li osim promena koje si napravila još neki podsticaj možda?

K: Pa da,postoji...hm,srela sam na predavanju jednog momka kojeg poznajem i tada još davno mi se udvarao, ne znam ni sama, dopada mi se i godi mi njegovo društvo, ali sam nekako neodlučna. Stalno nešto merim, da li da se zabavljam sa njim.

T: Sada dok mi pričaš o tome, šta misliš da je rešenje tvoje nedoumice?

K: Da se družimo i izlazimo bez obaveza kao i do sad, opuštено kada imamo vremena za viđanje. Taman sam napravila red u svom životu, i ne bih da se udubljujem.

T: Koja misao ili osećaj ti sada prati ovu izjavu ?

K: Kao da treba da odlučim sta da radim...da li da se upuštam u vezu ili ne?

T: Da li to sebe pitaš ili ti je važno nečije mišljenje da bi donela odluku?

K: Stalno se u sebi preispitujem, I volela bih da odlučim.

T: Postoji sigurno nešto i sprečava te u toj odluci. Šta je to što te sprečava da doneseš odluku?

K: Tako nekako, podsetio me u par momenata na momka sa kojim sam se zabavljala i veza nam nije bila uspešna. Zbog toga bih da odustanem sad od veze i da se samo družimo.

T: Promenila si se sada dok pričaš o bivšem momku, nema osmeha. Dok misliš sada o njemu i vašoj vezi koje osećanje je prisutno?

K: Tuga, naglo smo prekinuli vezu i to osećanje je nekako ostalo u meni i nisam ga bas mogla sagledati, a nisam ni pričala o tome. On me podsetio na njega u nekim momentima. Sada dok pričamo osećam kao da nisam to prebolela, dugo nisam pomišljala na novu vezu. Postoji li preparat za takvo stanje?

T: Postoji, Star of Bethlehem zovu ga "Utešitelj", preparat za potisnutu ili preplavljujuću tugu.

K: Može, to mi je sada baš potrebno.

T: Osim toga, ispričala si do kojih je promena došlo i šta misliš da li treba da ponovimo kombinaciju preparata od prošlog puta?

K: Sada mi se čini sve to nekako daleko , kao da se ne mogu setiti tih stanja, ah da ... I nestrpljenje sad izgleda da je daleko otišlo od mene. Sve sam sredila što se tiče rasporeda i učenja. O ispitu kada razmišljam nemam više onaj strah, vratilo se i samopouzdanje i dobro se snalazim u novim vodama... ali bih ostavila istu kombinaciju da utvrdim sve to i naravno ovu novu esenciju.

T: Da, to su dublji slojevi koje si otkrila u sebi nakon ovih koje si razradila. Sećaš li se kada smo pričali o tome sa tvojom mamom?

K: Da sećam se kao glavica luka i ljuštimo sloj po sloj... (vratilo se ponovo osmeh na to lepo lice)

T: Da, svaka čast, sve si zapamtila i javi se da se počastimo posle polaganja ispita.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Svetlane Popov, bahovog praktičara*

## Kada sam presekla tok svojih misli život je krenuo da teče

Moj klijent je Vanja. Ona je novinarka po struci, u ranim četrdesetim. Ne radi u struci. Udata je i majka je jednog osmogodišnjeg deteta.

Vanja, nakon priče o nezadovoljstvu zbog svog izgleda (smatra da ima 8 kila viška) i nakon osvrta na svog sina, za koga smatra da je introvert (veoma zatvoren i uživa u samoći, a što ona ne razume, jer je daleko otvorenija i okrenuta je svetu i socijalnom životu), navodi da ima jedan problem koji je strašno opterećuje i sa kojim ne zna kako da izađe na kraj. Priču počinje sa „pre 16 god, umro mi je deda...“ i istog momenta počinje da plače. Odmah nakon toga navodi da je njen najveći problem strah od smrti, razmišljanja o tome da će se nekome nešto slično tome desiti, ali i misao da bi neko mogao živu da je sahrani.

Sitna je i naizgled žustra žena lepih crta lica, puna života. Veoma brzo govori, ali je koncizna u izražavanju. U njenim pokretima se ne vidi nervoza, a i govor tela sugeriše da je jaka, sigurna u sebe i opuštenu (jer je sela i jednu nogu široko prebacila preko druge, jednu ruku prebacila visoko preko naslona). Dok opuštenu sedi u fotelji prekoputa mene, ležernim stavom odgovara na uvodna pitanja kojim krećem razgovor sa njom. Pitala sam je da li joj je udobno i da li možemo da počnemo sa intervjuom. Odgovorila je potvrdno, sa širokim osmehom, i ne znajući tačno šta da očekuje, ali, kako sama kaže da je veoma radoznala, jedva čeka da vidi kako će izgledati „ova avantura“.

Na pitanje da li zna nešto o Bahovim cvetnim esencijama, odgovorila je da se nije ranije susrela sa istim i da bi volela detaljnije da čuje nešto o njima i njihovom dejstvu. Tako smo konsultaci-

ju započeli sa bitnim informacijama o sistemu dr Baha i o tome šta može da očekuje i šta se od nje očekuje da bi sve bilo efikasno.

T: Na čemu bi trenutno želeli da radite, šta Vas trenutno muči?

K: Svašta me muči. Muči me loš posao, ne toliko loš posao koliko loša plata. Mada na to ne mogu preterano da se žalim, šta je tu je, živimo tu gde jesmo. Možda bih mogla da kažem da mi je dete malo zatvoreno, nekako liči na čudaka. Sve bi sam, nekada se veoma povlači u sebe, kao da mu treba prostora, kao ja ga puštam, mada ponekad razmišljam, da li je srećan, da li će se snaći u životu...

T: Kako biste mi opisali tu brigu koju imate? Koliko ona utiče na Vas?

K: Ma, nije to toliko strašno, ne razmišljam ja stalno o tome, nego eto samo ponekad pomislim šta će biti sutra kad poraste....ne opterećujem se, ako ste na to mislili...ali ajde tako da kažemo, generalno me muči strah od smrti, koji je realan i koji je nastao pre nekih 15 ili 17 godina., više ne znam ni ja koliko ima, kada je moj deda umro, jer je to bila prva smrt u porodici sa kojom sam se ja susrela, a moj deda je meni bio figura oca koji je sve vreme živeo u Skoplju, tako da sam ja sa njim imala mnogo manje dodirnih tačaka, nego što sam imala sa dedom, na primer. Meni je to bilo strašno i ja sam posle toga dobila gastritis i depresiju i svašta nešto.

T: Dedu je živeo u Beogradu, a tata u Skoplju koliko razumem? Dedu je živeo blizu Vas, sa Vama?

K: Dedu je živeo sa nama. Mama, baba i deda i ja smo živeli zajedno.

T: I znači deda je menjao figuru oca i bio je jako značajna ličnost u Vašem životu?

K: Meni da, evo svaki put kada se on pomene, ja počnem da plačem (počinju suze same da teku niz lice), ali svaki put, i posle ovoliko godina. Uhvati me svaki put neka, ne znam, teška tuga i očaj.

T: Možete li malo više da opišete kakav ste odnos imali sa dedom?

K: On je meni bio deda, ali prosto on je bio tako jedna divna figura, predivan čovek koji je i mene i mog brata od tetke i jednog i drugog odgajao i nikada nije vikao na nas, kod njega je sve moglo, uvek je sve radio za nas i uvek je bio tu. Mene su odgajili baba i deda, jer je tata bio u Skoplju, a mama je bila stjuardesa i uvek na putu. Tako da sam ja bila fokusirana na njih i oni na mene.

T: Faktički on je bio jedna figura od poverenja?

K: Nisam ja njega ni doživljavala nikada kao oca, ali prosto je to bila neka toplina doma, gde sam ja uvek imala i skuvano i opeglano i oprano. On čovek nije bio učen, nije završio neke škole i fakultete, ali prosto je bio, ne znam, za sve je bio tu.

T: Njegova smrt se desila beše kada?

K: Ja sam imala nekih 27 godina, recimo, tako nešto.

T: Da li ste i tada još bili u zajednici ili ste se već tada odvojili od njih?

K: Bili smo još u zajednici. Kasnije kada je baba umrla bila sam već odvojena od njih, ali kada je deda umro bili smo još u zajednici. Deda jeste imao 90 godina kada je umro. Ja znam da su to divne godine koje je doživeo, ali (ponovo počinje da plače).

T: Šta ste izgubili time?

K: (Plače i odogvara) Ne znam, neku sigurnost, nešto, prosto kao deo sebe. Eto tako da kažem.

Valjda čovek kada umre, verovatno ja odrastam, ali meni je to bila prva smrt u porodici sa svojih 27 godina. Ja sam doživela veliki stres, posle kada je baba umrla, to više nije bilo to. Baba je bila ta koja me je hranila, oblačila, vodila računa o kući, ali deda, deda, onako kad me pogleda svojim toplim očima, raširi osmeh i meni je sve ravno. Prosto do tada nisam razmišljala o smrti. Jeste, smrti su se dešavale oko mene, ali ne neko-me mom, bliskom.

T: Kako ste tada rešavali tu situaciju? Kako je tekao proces žalovanja?

K: Dobila sam gastritis. Imala sam mučninu svako jutro i povraćala sam svako jutro. Godinu dana tako. Onda sam krenula od jedno do drugog lekara, jedan lek, drugi lek, to je već postalo neizdrživo. Nisam izlazila uopšte napolje, jer mi je bilo loše, a kada zađe sunce mi je bivalo malo bolje. Sada se to sve već odnosilo na mene i na moj strah od smrti. Da te zakopaju živu. Ta dedina smrt se konvertovala na mene i dovela mene do straha da ću ja da umrem, ali da ću biti živa, da ću biti pod zemljom i da neću moći da izađem odatle.

Da će me spakovati u sanduk i da ću ja biti budna. Ta njegova smrt je bio neki dalji pokretač razmišljanja o mojoj smrti iako je razlika između njega i mene u tom momentu bila ogromna...

T: Koje osećanje to budi u Vama? Šta Vi tada osećate? Stave Vas u sanduk, zatvore Vas i koje osećanje tada imate?

K: Strah, samo strah.

T: Strah od čega? Da će da se dogodi šta?

K: Da ću biti živa i da ću početi da se gušim. Da ću gledati gore u taj sanduk. Jednostavno meni je to period kada počinju problemi sa želudcem, kičmom, prosto ne vidim da mi je mladost posle toga prošla u nekom lepom sećanju. Jeste, do te 27-me stvarno nisam imala na šta da se žalim, ali

posle toga sam počela da osećam tegobe. Onda sam recimo imala strah da bilo gde putujem. Mi smo otišli na medeni mesec i to što je moj muž rekao idemo, idemo. Ja sam prosto imala strah da će meni tamo nešto da se desi, da ću ja da umrem i na kraju kada smo došli na taj Bali i kada smo legli u krevet, i pošto je bila velika vlaga, i imala sam osećaj da ću se ugušiti, ja sa se samo pokrila preko glave, i rekla ako treba da umrem, neka umrem ovde. Posle toga je bilo ok. Verovatno kada sam presekla tok svojih misli život je krenuo da teče. Tako da se ja sada trudim da uopšte ne razmišljam o smrti. Kada dozvolim da mi misli odu daleko, meni posle bude loše, povraća mi se, ali ja sam to jednostavno negde zakopala duboko u sebi i to tako stoji i kada me neko pita o tome ja to izvučem i nerado krenem da pričam.

T: Objasnite mi vezano za vaše strahove konkretno strah kada ste išli na Bali, kako je izgledao taj strah, šta je izazivao u Vama?

K: Taj strah je bio jednostavno meni u glavi. Nije on bio realan. Ja sam tada i dalje kuburila sa želudcem. Ja sam mislila da ću otići tamo i da će meni biti loše i da ja neću moći da uživam. Što se naravno nije desilo. Ali taj momenat, do kada nismo stigli, a posle i kada smo stigli, od te vlage, ustajale sobe, to me sve asocijalo na gušenje. Ja nisam bila srećna. Kao da me neko puškom gurao. Sada, u ovom momentu kada se nekom nešto desi u porodici, ja odmah projektujem smrt. Tu je kraj, gotovo je. Ne samo na meni, nego na dete i muža. Recimo sada je dete palo i bolelo ga je koleno zadnja tri meseca.

Ja sam ga vodila na magnetnu rezonancu. I njemu našu tragove edema unutar kolena, gde je lekar rekao da to može da bude promena unutar kosti, da uradi kontrast da se vide promene. Posle sam ja njega vodila kod drugog doktora i

sve je bilo u redu. Ali ja prosto nisam mogla da se opustim. Ja sam sve vreme bila istraumirana. Isto tako imam i fobiju od raka. Rak kao put ka smrti. I prošle nedelje na prelazu od grudi ka leđima našem neku izbočinu. Naravno odmah sam otišla kod radiologa koja je rekla da nema ništa i da je ovo prosto ili masno tkivo ili višak kože. Ja od svega toga nisam 3 dana spavala. Hoću da kažem da nikada ništa ne tražim, ali uvek nešto našem.

T: Da li imate često utisak da će nešto loše da se desi?

K: Ne. Nemam. Ne razmišljam o tome. Ali kako se opustim nešto se desi. Stalno sam u grču da će nešto da se desi.

T: Ali opet sad kažete da ste stalno u grču i da će nešto da se desi?

K: Stalno sam u grču jer se zaista stalno nešto dešava. Kod mene je sve kontra ostalima. Ja sam to prihvatila. Ali se sve realno desi na kraju. Sad je pitanje da li obraćati pažnju na sva ta dešavanja ili ne? Ako ne reagujem, da li ću se pitati kasnije, a što nisam reagovala? Mogla sam da odem sa detetom i da razmišljam o tome da će se nešto desiti, ali nisam. Otišla sam sa uverenjem da nije ništa, ali me je prvi doktor istraumirao rekavši da možda ima nešto. Ali ja tako svaki put kada nešto bude, odem kod lekara normalno, ne misleći da će se bilo šta desiti. I kako se završi, ja se opustim i kada se opustim onda se nešto desi. Nikada ne pristupam problemu misleći da će se nešto desiti.



B.P: predložila bih Star of Bethlehem, esenciju za šok, traumu i tugu od gubitka. Mislim da još uvek niste proradili traumu i tugu, iako

je prošlo mnogo godina. Ova esencija će Vam pomoći u prevazilaženju psihičke traume koju ste preživeli i koju možda još uvek živite.

Sweet chestnut stanje sam prepoznala onog trenutak kada ste počeli da plaćete. To je esencija koja za razliku od Star of Bethlehem asocira na nešto mnogo naglašenije od tuge, na očaj koji imate iznutra. Ova esencija će Vas izbalansirati tako da sećanje na dedu ne bude sa tako naglašenom tugom i očajem nego da bude sećanje na nekoga ko je Vama pružio neku bazu i dao Vam krila da idete dalje u životu. Honeysuckle je esencija koju sam kod Vas prepoznala kada ste pričali o prošlim vremenima koja su Vam bila jako lepa, do 27-me godine je sve bilo dobro, osećali ste se udobno u životu, imali ste dovoljnu pažnju i sigurnost. To sve je prekinula dedina smrt. Posle toga, kako kažete, nikada više nije bilo isto. Kao da žalite za tim osećajem koji ste imali ranije. Osećajem sigurnosti što se tiče zdravlja koje je po Vašoj priči narušeno sada.

K: Slažem se sa svim što ste rekli, ali moram i da naglasim, da nemam žal za mladošću kao takvom, već žal za onim vremenima kada sam bila zdrava.

T: U redu, ova esencija će Vam svakako pomoći i da preradite to osećanje na kvalitetan način i da se više ne osvrćete unazad, već da se okrenete ka budućnosti, gde ćete tražiti funkcionalna rešenja za sve probleme sa kojima se suočavate. Živeti u sadašnjem trenutku je jako važno. Ova esencija će kod Vas probuditi osećaj za sadašnjost i za realnost i dopustiti da izblede te uporne uspomene o tome da je ranije zdravlje bilo dobro, a da sada to više nije moguće.

Cherry plum je esencija koja govori o strahu od smrti. Jer strah od smrti i strah od ludila su jedan od najvećih strahova koje čovek ima. Ne-

što nad čim nemamo kontrolu i što može da se pojavi u svakom trenutku. Nekako se, kod Vas, taj strah od smrti najjače oseti. A ova esencija veoma lepo radi i pomogla bi Vam da kontrolišete i spustite tu tenziju koju imate kada mislite o strahu od smrti. Doprinela bi snazi argumenata Vašeg zdravog razuma.

Mimulus kao esencija koja je u prvi mah kažemo da je to esencija protiv svih znanih strahova, sa druge strane, njeno drugo ime je esencija za hrabrost. Ona bi Vam dala hrabrost, da prevaziđete bolno iskustvo kada naiđete na njega. Poboljšaće Vam sposobnost procenjivanja strahova koji se javljaju zbog bolesti racionalnije i generalno ćete biti hrabriji. Bićete dovoljno hrabri da se suočite sa situacijama u kojima postoji neki stepen rizika ili neizvesnosti i da tada reaguje konstruktivno, pribrano, hladne glave, razumno.

Vanja je razumela sve što sam joj ispričala. Dogovorile smo se da se vidimo za otprilike dve nedelje, da vidimo kako se stvari odvijaju. Takođe sam naglasila da može da mi se javi ako joj je potreban neki savet ili konsultacija i pre isteka ove dve nedelje.

### Dve nedelje kasnije

K: S obzirom na činjenicu da je moj deda umro odavno, ja ne mogu da kažem da sam smirenija u odnosu na ranije (klijent ovoga puta pri pomenu dede više ne plače i sama se osvrće na pomenutu činjenicu). Ali, kada bolje razmislim ovo je prvi put da pričam o njemu, a da se ne zarozam od plakanja. Mogu reći da su preparati pomogli u nekoj meri da svarim neki deo tog očaja koji sam držala u sebi.

T: Znači složili biste se sa činjenicom da ste uspeali da ublažite očaj koju ste imali u sebi?

K: Da. Za početak imam utisak da mi je lakše. Međutim tuga i dalje ostaje, što je razumljivo

T: Da li smatrate da bi Vam pomoglo da ostavimo esenciju Star of Bethlehem i u sledećoj kombinaciji, s obzirom na činjenicu da je to, kako smo i rekli pre dve nedelje, esencija sve posledice od šoka i traume. Ova esencija će nastaviti da Vam pomaže u prevazilaženju tuge i bola koju još uvek osećate.

K: Naravno, slažem se. Dugo ja to sve držim u sebi.

T: Recite mi da li se nešto promenilo što se tiče straha od smrti i straha od bolesti o kojima smo prošli put pričali?

K: Za divno čudo ne razmišljam o strahu od smrti, i evo sada kada to pominjemo, nekako sam smirenija, spokojnija. A što se tiče straha od bolesti, desilo se da sam opet opipala ono masno tkivo koje sam imala i ovoga puta sam rekla sebi ok, tu je i nije toliko loše koliko sam ranije mislila. Nije bilo daljih projekcija.

T: Da li to znači da se bolje osećate povodom toga?

K: Definitivno. Vidim da sam smirenija. Strahovi koje sam imala su nestali. Stvarno vidim promenu. Želela bih da nastavimo sa radom.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Jelene Simić, bahovog praktičara*

## Kako da upišem Medicinu kad mene to apsolutno ne zanima

Devojka od 18 godina, na završnoj godini gimnazije. Živi sa mamom i mlađim bratom.

Sušтина njenog problema je što mama naveljuje da po završetku srednje škole upiše Medicinski fakultet. Ne bi da razočara mamu, ali misli da taj fakultet nikako nije za nju.

Inače jedna uredna, kulturna, jako tiha, čini se stidljiva ili možda uplašena osoba.

BP: Da li znaš nešto o pristupu dr. Baha?

K: Tetka mi je pričala nešto o tim kapima, znam da ih ona koristi i kaže da joj je bolje od njih, samo ne znam kako će one meni da pomognu kad je moja mama veoma uporna.

BP: Neće kapi da deluju na mamu već na tebe. Naime, kapi su tu da nam pomognu da prebrodimo životne situacije koje su za nas kom-

plikovane i teške, na taj način što će odblokirati i razvijati vrline koje su nam potrebne da mi te situacije rešimo u našu korist. Reč je o tome da negativne emocije i mentalna stanja, ignorisana od nas samih, vode u sklonost ka bolesti i povređivanju, a ako ih i dalje ignoriramo pojaviće se i fizički simptomi. Dakle, naš je cilj da uočimo tvoje emotivne i mentalne neravnoteže koje te blokiraju da se ti ponašaš onako kako bi želela u datoj situaciji, i uz pomoć ovih preparata, razvijemo korespondentne vrline koje će te blokade da uklone. Učenje dr. Baha podrazumeva da ukoliko smo mi u stanju ravnoteže, onda smo otporni na sve bolesti.

Moram da ti naglasim da za uspeh ovih konsultacija delimo odgovornost, tako što se od tebe očekuje da mi otvorenim i iskrenim odgovorima na pitanja pomogneš da pronađem adekvatne preparate koji će rešiti tvoj problem. Što se tiče karakteristika preparata, bitno je reći da ne mogu da se predoziraju, jednostavni su za upotrebu, nije potrebno verovati da bi delovali, nisu osetljivi na spoljne uticaje pa ih možemo nositi sa sobom, nemaju neželjena dejstva i mogu se koristiti uz bilo koju terapiju koju klijent koristi. Ako te još nešto zanima, slobodno me pitaj.

K: Mislim da mi je to dovoljno informacija za danas (smeje se).

BP: Da pređemo onda na razlog tvog dolaska?

K: Jedva čekam (deluje da se malo opustila).

BP: Da li možeš malo detaljnije da mi opišeš problem?

K: Uzdah. Moj tata je napustio moju mamu kad sam ja imala četiri, a brat jednu godinu. Njoj je to baš teško palo i emotivno i finansijski, ali njega nije bilo briga. Uspela je sve da prevaziđe i posvetila život meni i bratu, zapostavila je svoj život da bi nas izvela na pravi put. I tetka i baka

su mi pričale koliko se ona mučila kroz život, a ja i brat smo se trudili da joj olakšamo tako što smo je sve slušali. I sad šta, opet uzdah, treba da se raspravljamo i da je nerviram zbog fakulteta. A opet, kako da upišem Medicinu kad mene to apsolutno ne zanima. (oči su joj zasuzile)

BP: A šta bi ti želela da upišeš?

K: Ne znam, razmišljala sam malo o tome, ali još nisam sigurna.

BP: U kom smislu nisi sigurna, dvoumiš se ili ...?

K: Ma ne, ne dvoumim se, jednostavno još nisam pronašla nešto što me inspiriše, nisam puno ni razmišljala.

BP: Da li bi ti možda značio preparat koji bi ti pomogao da osvestiš svoje talente i tako te usmerio da se lakše pronadeš u nekoj oblasti koja ti leži?

K: Stvarno, i to ima !? Pa naravno da bi mi značio, to mi obavezno treba.

BP: Možeš malo detaljnije da mi opišeš tvoj odnos sa majkom?

K: Pa, naš odnos je poseban, nas dve se mnogo volimo i nemamo tajni jedna prema drugoj, ona ima puno poverenja u mene, npr. ja znam gde nam stoji novac i mogu uvek da uzmem koliko mi treba, ali to nikad nisam zloupotrebila i ona je ponosna na mene zbog toga, takođe i sve što mi poveri da uradim može da bude sigurna da će biti urađeno, ja njoj ništa ne mogu da odbijem. S druge strane, za sve što mi je potrebno, ja mogu da se obratim mojoj mami i da budem sigurna da će ona dati sve od sebe da mi to završi.

BP: Ovo što si rekla da ne možeš da odbiješ, jel to važi samo za mamu ili je generalno?

K: (Razmišlja). Uglavnom za mamu i brata i za moje dve najbolje drugarice. Moj brat baš zna to da iskoristi, on je još neozbiljan, ode na fudbal sa drugarima, vrati se kasno i kaže da ga boli glava,



onda ode na spavanje, a ja radim njegov domaći.

BP: Znaš i sama da je to medveđa usluga, on na taj način ne može da nauči da bude odgovoran, nećeš moći ti uvek da izvršavaš njegove obaveze, možda ga loša ocena ili kritika nauči pameti.

K: Znam ja to, nego kad on dobije lošu ocenu, mama se iznervira pa više na njega i onda se posvađaju, on izađe, a ona onda počne da plače, a ja se osećam krivom, mogla sam da mu uradim taj domaći i ništa se od toga nebi desilo.

BP: Reci mi, molim te, da li ti, možda, time što radiš njegove domaće zadatke želiš da izbegneš neprijatnu situaciju koja sledi kad on dobije lošu ocenu? Kako ti uopšte reaguješ na neprijatne situacije?

K: Joj, gledam da ih izbegnem kad god mogu, a kad je to nemoguće ja se baš teško nosim s tim. Mislim da i ovo oko fakulteta ima veze s tim, zato što ne želim da se sukobim sa mamom.

BP: Mislim da bi ti u ovom slučaju bio od koristi preparat koji se zove Agrimony, on se daje ljudima koji su preosetljivi na konflikte i izbegavaju ih na svaki način. Korist od ovog preparata je to, što da bi rešili neki problem nekad prosto moramo ući u konflikt, a ovaj preparat nam pruža podršku da uđemo u konflikt i konstruktivno rešimo problem. Svi znamo da su konflikti neprijatni, ali isto tako znamo da time što bratu radiš domaći ne rešavaš problem nego samo odlažeš njegovo rešavanje. Isto tako znam da ako ti nisi zadovoljna sobom ni tvoja mama neće biti zadovoljna, hoću da ti kažem da što se tiče fakulteta ti moraš da braniš svoje interese pa makar se zbog toga i suprotstavila mami, jer ako upišeš fakultet koji ne želiš samo da bi izbegla konflikt, nećete biti srećne ni ti ni mama.

K: Da, u pravu si, definitivno mi treba taj preparat. Stvarno bih volela ponekad da zauzmem svoj stav i da se borim za njega, ali bojim se za

mamu ona ionako ima nekih problema sa srcem, kad bi joj se stanje pogoršalo zbog mene ja ne bih mogla da živim s tim.

BP: Polako, da se razumemo, tvoja mama sigurno nema problem sa srcem zbog tebe, jer si ti stvarno dete za primer, drugo, to nije ništa ozbiljno koliko ja znam, a znam. Naime, roditelji u najboljoj nameri savetuju svoju decu, ali to ne znači da su oni najpametniji i da znaju najbolje, ako je tebi ok njen predlog, onda prihvatiš, ali ako nije, najnormalnija stvar je da se suprotstaviš. Objasni mi malo taj strah za mamu?

K: Ja svoju mamu mnogo volim i ona mi je sve, kad bi se njoj nešto desilo, ja to nebih preživela. Kada se ona razboli, mene uhvati panika, i kad je zdrava ja strepim za nju, kad nju boli glava odmah i mene zaboli, kad je ona tužna i ja se rasplačem.

BP: Normalno je da brinemo za one koje volimo, ali biti prebrižan nije dobro ni za nas, a ni za one za koje se brinemo. Za nas nije dobro zato što i kad su oni ok. mi motamo po glavi neke negativne filmove i na taj način samo sebi komplikujemo život, a kad se oni razbole, mi se uspaničimo pa ne možemo da im budemo od koristi. Postoji preparat Red Chestnut koji pruža podršku našem zdravom razumu, da budemo od pomoći kada je to potrebno, a da se ne opterećujemo brigom kada za to nije vreme.

K: Deluje dosta logicno, mogu da probam. Mada, moram da priznam da će mi biti teško da se suprotstavim mami.

BP: Pokušaj zamisliti tu situaciju pa mi onda odgovori, da li je problem što bi možda morala ući u konflikt sa mamom ili je u pitanju što bi morala da odbiješ njen predlog?

K: Sigurna sam da je u pitanju i jedno i drugo. Mislim da sam već pomenula da mi je teško da odbijem ljude do kojih mi je stalo.

BP: U dosta primera koje si navela sam primećila da imaš problem da kažeš ne, tj. da odbiješ nešto. Mislim da si ljude oko sebe već navikla da ti završavaš dosta stvari, pa i neke njihove obaveze, a njima to naravno ne smeta. Pomagati je lepo u meri u kojoj to ne ugrožava tvoje licne interese, ali kad to postane previše opterećujuće onda treba postaviti granicu, ti treba da raspolazeš svojim vremenom, i samim tim i da prihvatiš obaveze koje možeš da obaviš, ali isto tako i da odbiješ ono što smatraš da ne možeš, ne želiš ili ti je previše. Postoji preparat koji ti može pomoći u postavljanju te granice i podržati te da kažeš "ne" kada je to potrebno. Šta misliš o tome?

K: Stavljamo i to pa kud puklo da puklo. Baš si rešila da me promeniš.

BP: Kapi su tu da otklone tvoje blokade u meri u kojoj im ti to dozvoliš, ja se tu ništa ne pitam. Nego, ostao je nedorečen još taj osećaj krivice koji si pomenula, mislim da je bio u pitanju domaći koji radiš umesto brata, jel to nešto što te opterećuje ili si to onako pomenula?

K: Ne, nije onako, ja uvek imam osećaj krivice kad nešto ne uradim, a možda sam mogla da sam se malo više potrudila. Pre nekoliko dana sam i plakala zbog toga, baka me nazvala da joj kupim nešto u prodavnici, a ja u tom trenutku nisam mogla, pa sam joj rekla da ću joj kupiti malo kasnije, ali mojoj baki sve treba odmah, pa je sama otišla i kad se vraćala, okliznula se i povredila zglob. Ja sam posle toga ceo dan preplakala, svi su mi govorili da nisam ja kriva, ali ja sam se tako osećala. Ako postoji za to preparat, taj bi mi mnogo značio.

BP: Naravno da postoji, dodaćemo i njega, on će ti puno značiti jer je osećaj krivice veoma destruktivan, pomoći će ti da odrediš dokle seže

tvoja odgovornost a šta je odgovornost drugih. Mislim da bi ovo bilo dosta za danas, da li se slažeš?

K: Da, slažem se, mislim da je to sve za sada.

BP: Dakle, izabrali smo konačnu kombinaciju. Kapi ćeš dobiti u sprej bočici. Kapi se uzimaju min. 4x2 prskanja ispod jezika, doza se povećava većim brojem uzimanja u toku dana, a ne povećavanjem broja prskanja. Dakle, možeš uzimati koliko god puta hoćeš dnevno (kad god ti padne na pamet), a najmanje četiri. Postoji i urgentna doza koja podrazumeva po dva prskanja na svakih nekoliko minuta do poboljšanja. Kapi slobodno nosi sa sobom da ti budu pri ruci, jer nisu osetljive na vremenske prilike. Sledeća konsultacija će biti za dve do tri nedelje, tj. javićeš mi kad budeš pri kraju bočice pa ćemo se dogovoriti. Ako imaš bilo kakvih pitanja ili nedoumica, slobodno me nazovi.

Dva nedelje kasnije

K: Preživela sam i ovo, a nije bilo tako strašno.

BP: Pričaj mi kako se osećaš, šta ima novo?

K: Prvo i najvažnije, rekla sam mami da Medicina ne dolazi u obzir, zato što me uopšte ne zanima i ne želim time da se bavim. Naravno, nije sve išlo glatko, morala sam sto puta da objašnjavam zašto me ne zanima posao u kom se pomaže drugim ljudima i sl. A kada sam joj rekla da ozbiljno razmišljam da studiram Biologiju, malo se zbunila, ali nije negativno odreagovala, čak se i osmehnula.

BP: Kako si se ti osećala kad si započela raspravu?

K: To se desilo prekjuče, konačno sam smogla snage, u početku me uhvatila neka panika ali sam se posle opustila i mislim da sam konačno to rešila. Osećam veliko olakšanje posle toga.



Slavica je danas student Biologije. Bila je veoma odlučna bez obzira na pokušaje mnogih da je pokolebaju. Deluje dosta čvršće u odnosu na devojčicu sa prvog našeg razgovora. Walnut smo ubacili kad su počela predavanja i pokazao se

korisnim, zaista nije bilo problema sa privikavanjem. Bilo je u početku malo krize samopouzdanja u smislu: „Da li ja to mogu?“ i umora, pa su i Elm i Olive bili od pomoći.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Ane Zec Ratković, bahovog praktičara*

## Legnem preumorna i ne mogu da zaspim. Razmišljam.

Jovana je devojka od 30 godina. Udata pre godinu dana i sa bebicom 8 meseci starom. Završila je Fakultet dramskih umetnosti. Bavi se grafičkim dizajnom. Trenutno ne radi i okupirana je poslom oko deteta. Neko je ko voli svoju slobodu ali je posvećena obavezama kojima je okružena. Problem je što je opterećena obimom obaveza koje ima, kao i razmišljanjima o budućnosti. Inače, deluje da je opuštena osoba sa kojom se lako razgovara, otvorena, neposredna, neko kome je stalo da poboljša kvalitet svog života.

Koristila je homeopatske lekove, pa je preko homeopatije saznala za Bahove kapi. Kaže da je homeopatija pomogla njoj i njenim prijateljima da reše određene zdravstvene tegobe, pa joj se

tako dopalo ono što je čula i o Bahovim kapima. Čula je da se koriste za različita emotivna stanja, ali je kaže odlagala sa njihovom primenom zbog dojenja. Za mene je čula preko zajedničkog kruga prijatelja.

“Za početak bih volela da ti kažem da mi je drago što si voljna da radiš na sebi i što si rešila da ti Bahove kapi u tome budu podrška. Volela bih da znaš da si kapi slobodno mogla da koristiš tokom trudnoće, kao i dojenja, obzirom da su potpuno neškodljive. One se daju i bebama, starim, bolesnim, iscrpljenim ljudima. Čini ih vodeni rastvor biljaka koji je konzerviran sa par kapi alkohola ali je doza uzimanja koju ću ti kasnije objasniti takva da je sadržaj alkohola praktično nemerljiv. Pri tom se mogu koristiti i

spolja, ukapavanjem na pulsne tačke, pri čemu je efekat kapi isti kao i kad se gutaju.

Kapi mogu da se koriste zajedno sa homeopatskim lekovima, kao i lekovima zvanične medicine. Ne utiču na njihovo dejstvo, pa je kombinovanje ovih različitih načina lečenja nekada i poželjno. Esencije su tu da nam pomognu da osvestimo osećanja i misaone obrasce, ne bi li proces isceľenja bio olakšan. Ti i ja ćemo danas u razgovoru zajedno pokušati da definišemo šta je to što te muči i što te sputava ili blokira da budeš ono što jesi. Nekada to može biti strah, nekad tuga, a nekada nedostatak motivacije. Zajedno ćemo traga-ti i za rešenjem. Da vidimo koje bi vrline volela da razviješ i kako bi volela da reaguješ u situacijama koje te sada pomeraju i čine neadekvatnom.

K: Jedva čekam da počnemo!

T: Pošto znam da si voljna da razgovaramo, volela bih ako možeš sad na početku da definišeš u jednoj rečenici šta je to što te trenutno muči? Koji problem bi volela da rešiš?

K: Ako bi trebalo da izdvojim ono što mi sada najviše smeta onda bih rekla da sam opterećena životom i razmišljanjima o budućnosti. Preko dana imam dosta obaveza oko bebe i tu nekako nema mnogo vremena za razmišljanje. Obavljam sve što treba i guram dalje. Ali kada nju uspavam počnem da brinem kako ću savladati sledeći korak u organizaciji. Za koji mesec ona kreće u vrtić, a ja moram da tražim posao.

T: Da li dođeš do nekog rešenja ili zaključka nakon tog razmišljanja?

K: Nikakvog tu zaključka nema. Kada bih bar nešto iz njih shvatila i spoznala, bila bih presrećna. Ovako mi samo kidaju živce i kad najmanje želim, iskoče da me opterećuju.

T: Koje su to situacije? Kažeš one dođu, kada najmanje želim...

K: Uveče, kada Lena zaspi. Ja budem premorena i jedva čekam da legnem i spavam. Međutim, bude potpuno suprotno. Legnem preumorna i ne mogu da zaspim. Tada razmišljam o budućnosti ili o sledećem koraku koji treba da obavim, što u smislu traženja posla što u smislu pripreme njene flašice kad se ona probudi. Ta česte misli mi ne daju mira. Jednostavno mi bude teško da se opustim.

T: Šta bi po tvom mišljenju bilo rešenje za tebe? Kako bi volela da se osećaš uveče kada legneš?

K: Volela bih da mogu da se opustim, da zaspim i odmorim i glavu i telo.

T: Znači li to da si iscrpljena i umorna, ali da ne postižeš da se odmoriš koliko bi volela?

K: Apsolutno. Idem iz dana u dan i obavljam sve što treba, a ali osećam da sam na ivici snage. Zato se i zabrinem kako ću tek savladati tempo kada počnem da radim i obaveze oko deteta i vrtića.

T: Zabrineš se zbog manjka snage i energije ili da li ćeš ti to sve moći da postigneš? Da li ti se zaposlenje sada čini kao preveliki zalogaj?

K: Ne, nije to u pitanju. Iskreno, negde i jedva čekam da počnem da radim. Volim tu svoju slobodu i kada par sati dnevno nisam dežurna u kući. Volim da se krećem i bavim raznim stvarima. Sada sam jedino umorna i onda me opterećuje kako ću savladati još i to da budem negde skoncentrisana i predana poslu.

T: Volela bih da ti predložim 2 preparata iz cvetne riznice dr Baha. Jedan se zove Beli kesten. To je preparat koji će uneti red u bujicu misli koja te obuzima uveče ili bilo kad u toku dana. Sa njim će se smanjiti i ukloniti opterećenost koju nosiš u sebi po pitanju promena koje će se dogoditi. Postaće ti lakše da se opustiš i obnoviće se energija koju si trošila na silno razmišljanje. Ono te više neće opterećivati. Šta misliš o tome?

Da li bi ti značila podrška ovog preparata?

K: Skroz! Prosto mi zvuči idealno. Da ne lupam više glavu oko jedne iste stvari. To priželjkujem sve vreme. Stavi mi tu biljku.

T: Dogovoreno. Druga esencija koju bih predložila se zove Olive iliti Maslina. Ona bi ti vratila snagu kroz kvalitetan odmor. Bez obzira da li spavala pola sata ili par sati, maslina je tu da osnaži telo i duh. Sa njom kvalitet sna postaje bolji. Počećeš da osveščuješ svoje potrebe za odmorom i kad je moguće njima ćeš se prepuštati.

K: Jel me ona neće omamiti i uspavati toliko da ne mogu da se posvetim poslovima?

T: Ona će samo osvestiti tvoj manjak snage, tako da počneš da obraćaš pažnju na poruke svog tela. Znači, umesto da uzmeš nešto da radiš kad si iscrpljena shvatićeš da bi ti u tom trenutku više značilo da sedneš i odmoriš ili odremaš neko vreme. Olive neće remetiti tvoj ritam koji imaš u dnevnom rasporedu obaveza. Vreme koje si do sada trošila na spavanje biće kvalitetnije iskorišćeno, spavanje će biti kvalitetnije što će regenerisati tvoju snagu.

K: Dobro, to mi je važno da znam. Slažem se da i nju stavimo u kombinaciju.



T: U redu. Jesi li htela još nešto da поделиš sa mnom?

K: Primetila sam u zadnje vreme da se lako naljutim i uvredim. Uvredi me muževljevo ponašanje, na šta ja odreagujem i onda nastane cirkus. Ranije bih se svađala i javno ispoljavala nezadovoljstvo ili ono što mi se ne sviđa. Ali se sada obično povučem i svašta pomislim u sebi.

T: Kako se osećaš u trenutku kada to pomisliš? Šta tačno pomisliš?

K: Osetim se besno, tužno, razočarano. Povredi me način na koji on odreaguje u nekim situacijama. Mada se to ne dešava samo sa njim, nego i u komunikaciji sa svekrvom i mojima. Kao da sam preosetljiva i suviše lično doživljam sve što neko uradi ili kaže. Pomislim svašta pogrdno na njegov račun i da nisam zaslužila takvo ponašanje.

T: Kako bi volela da se osećaš u tim situacijama?

K: Volela bih da me manje dotiče nečiji komentar, da mogu lakše da pređem preko nekih događaja i postanem tolerantnija.

T: Da li to znači da teško opraštaš ako nečije reči doživiš kao uvredu?

K: Da. Kad prođe nesuglasica sa mužem, uvek on meni priđe za pomirenje i da se izvini. A i treba. Ja mu vala ne bih prišla ni da znam da sam preterala u reakciji.

T: Na skali od 1 do 10 da li bi mogla da mi kažeš koliki je bes koji osetiš? Evo kad bi sad zamislila svađu između vas.

K: Taj bes mi se javljao u početku, kad su nesuglasice počele i dok smo učili da steknemo nove navike oko deteta. Verovatno i zbog umora koji je uvek bio prisutan. Kako moj muž radi, ja se trudim da ga poštedim obaveza oko bebe. Ali nekad i meni treba pauza i 5min odmora. I uglavnom bi tada nastao problem. Bes sada slabo osećam, možda bih rekla da je 2 na skali koju si pomenula. Zapravo mi više smeta što dozvolim sebi da se uvučem u model osuđivanja. Umem svašta da pomislim na njegov račun, a znam da i on naporno radi i trudi se da bi nama obezbedio dobar život.

T: Hajde mi pomoz da te bolje razumem. Da li bi da možeš uticala na ljude sa kojima si u dodiru, na način da bi ih naučila i pokazala im kako nešto treba da se kaže ili uradi, a da je po tvom merilu?

K: Sigurno da bih. Kažem ti ranije sam imala fazu da sve govorim što mi smeta i skrenula bih pažnju suprugu da nešto uradi kako ja mislim. Sada sam prestala jer je to uvek donosilo svađu, a to više ne želim.

T: Šta bi ti volela da postigneš uzimanjem kapi u ovom konkretnom sličaju?

K: Volela bih da prestanem lično da doživljavam svačiji komentar, i da mi postane lakše da se nosim sa tuđim postupcima ili propustima.

T: U redu. Ja bih ti sad predložila još 2 preparata za koja mislim da bi ti značilo da koristiš. Jedan od njih je vrba. Ona bi ti pomogla da počneš da razlikuješ tuđu grešku od njegove loše namere. Da shvatiš da nije sve tebi lično upućeno. Da možeš da pređeš preko nečega što ti se nije dopalo, a da ti ne ostane gorak osećaj u grudima i iste takve misli. Šta misliš o tome?

K: To je ono što bih volela da postignem. Obično lično doživim svaki komentar i to me posle opterećuje i otežava normalno ponašanje. Slažem se da i nju dodamo.

T: Važi. Drugi preparat koji sam imala na umu je bukva. Taj cvet bi te naučio toleranciji koju pominješ. Da počneš da prihvataš ljude takvima kakvi jesu bez osuđivanja i kritikovanja. Imala bi više razumevanja za muža i rodbinu i shvatila bi šta od koga možeš da očekuješ. A onda te ne bi toliko povređivali njihovi postupci i komentari. Da počneš da se osećaš u skladu sa onim što ti razum i razmišljanje nalaže. Imaš razumevanja za muževljev angažman van kuće, imaš svest o tome da nije sve namerno ili da nije sve iz nemara. Samo što tije taj uvid sada obezvređen osećanjem nezadovoljstva što je to tako.

K: može, može, slažem se i sa tim!

T: Dodala bih još jednu cvetnu esenciju i njom zaokružila današnji izbor preparata. Ona se zove

Walnut, orah, i služi da pomogne osobi da se bolje prilagodi nastalim promenama. Rođenje deteta je velika promena u tvom životu, kao i brak i život u dvoje, a sledi i upis deteta u vrtić. Da bi lakše prihvatila nastale situacije i sa njima izašla na kraj, a uz to dobila i neku vrstu zaštite od uticaja zbivanja iz okruženja, značila bi podrška Walnut-a. On donosi i razvija našu ličnu granicu koja nas štiti od okoline i njenog uticaja.

K: I to mi se sviđa. Dodaj u kombinaciju!

T: Dobro, onda smo za danas završile. Tvoju kombinaciju danas čini 5 biljaka. Obzirom da ćeš dobiti bočicu sa kapaljkom, preporučeni način upotrebe je: koristiti kapi po potrebi, a minimum 4 puta u toku dana po 4 kapi ukapati u usta. Ja bih ti savetovala da osluškujes sebe i svoje potrebe. Možda bi za početak bilo dobro da ih uzimaš bar 6 puta dnevno po 4 kapi, zbog tvoje izražene potrebe za boljim osećajem. Broj kapi se nikad ne menja, samo učestalost uzimanja. Možeš da ih nosiš svuda sa sobom i čuvaš gde ti je zgodno, samo ne na nekoj većoj temperaturi. Nisu osetljive na zračenje elektro uređaja, pa tako neće smetati ni ako su kraj laptopa ili mobilnog telefona.

## Dve nedelje kasnije

T: Hej, drago mi što te vidim. Šta se promenilo od našeg prethodnog susreta? Kako si?

K: Desile su se promene na bolje. Nešto što sam prvo primetila kao efekat kapi jeste da sam sada manje opterećena. Misli koje su me mučile više nemaju takvu snagu. Kao da me ne uznemiravaju na način na koji su pre. Mislim da mi se sada ređe javljaju, ali mi je glavni utisak kao da ih imam u šaci. Da više one ne upravljaju sa mnom

i to mi se mnogo sviđa. Ne obuzimaju me i ne ometaju kao ranije.

T: Kako je sa spavanjem?

K: I tu je situacija značajno bolja. Iako i dalje malo spavam, znatno sam odmornija i imam više snage. Kao da punim baterije. Čini mi se da je maslina biljka za to. Molim te mi nju ne ukidaj. Postaću moj eliksir!

T: Baš mi je drago da to čujem. Ti si bila dovoljno otvorena i jasna da smo kao rezultat toga i odabrale preparate koji ti prijaju. Šta je sa onim drugim delom priče? Jel bilo svađa i nesuglasica od kad se nismo videle?

K: Zar misliš da nije?! Tu još opipavam teren. Vidim da me manje uzruja situacija i budem u fazonu, ma baš me briga. Ne prerađujem je toliko kao pre, ali mislim da bi moglo i bolje. Izleti mi još ponekad neka ružna reč i potreba da kažem i oblikujem tuđe ponašanje. Volela bih da još poradim na tome.

T: Naravno, dok god osećam potrebu za preparatom nećemo ga menjati.

K: Generalno se bolje osećam nego pre dve nedelje kad smo se videle i mislila sam da nastavim ove kapi i dalje da koristim. Baš ovu kombinaciju. Jel to moguće?

T: Naravno da jeste. Dok god tebi prijaju i nema novih problema koji te muče, nastavićemo sa primenom.

**Postignute promene:** rasterećeniji um, vlada svojim mislima, smanjila se briga. Poboľšao se kvalitet sna, samim tim i energija tela i uma. Klijentkinja je zadovoljna dosadašnjim dejstvom kapi i odlučna je u nameri da nastavi sa korišćenjem. Kako je kombinacija ostala nepromenjena, očekujem da ćemo u sledećem susreti imati i izraženije efekte ostalih preparata.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Sonje Miljanović, bahovog praktičara*

## Mislim da mi treba hrabrosti... i više vere u sebe

Klijentkinja je došla iz manjeg u veći grad na studije. Žali se da nema koncentraciju za učenje. Plaši se da izađe na ispit dok u potpunosti sve ne nauči. Deluje uplašeno i obeshrabreno. Lepa je devojka, mršava, visoka, divnih plavih očiju, komunikativna.

B.P.: Za početak, da li biste mogli ukratko da mi se predstavite?

K: Imam 19 godina. Pre šest meseci sam došla u Beograd da studiram. Do tada sam živela u manjem mestu sa roditeljima i sestrom.

B.P.: Da li vam je život sada drugačiji nego ranije?

K: Jeste, mnogo...( uzdiše sa nekom težinom...), sve se promenilo...Moji stari prijatelji su ostali kod kuće ili studiraju u nekim drugim gradovi-

ma. Puno mi nedostaju i sestra i roditelji. Ovde sam sama, dobro ne baš sama... upoznala sam nove prijatelje.

B.P.: Da li često razmišljate o svom životu pre studija?

K: Da, nekako nisam prisutna, tu gde treba da budem...Misli mi odlutaju često tamo...Kao da nisam tu gde se nalazim...čudno...

B.P.: Da li mislite da ste nostalgični?

K: Puno. I često sam tužna...jer sama pomisao na njih me mnogo rastuži.

B.P.: Razumem vas. U Bahovoj paleti cvetnih esencija postoji jedan preparat koji se zove Honeysuckle. Ovaj preparat dajemo klijentima koji, kao što ste i sami rekli, duhom nisu prisutni. Oni žive u prošlosti i misle da je sva radost i sreća ostala tamo, iza njih. Ovaj preparat će vam pomoći da steknete sposobnost da zadržite sve te lepe uspomene koje vama puno znače, ali isto tako će vam otvoriti novi putokaz u životu... Tako ćete uvideti da i u sadašnjosti postoje novi izvori sreće i zadovoljstva za vas. Šta mislite o tome, da li bi vam to pomoglo?

K: Zvuči tako dobro. Sviđa mi se. ( Bila je presrećna kada je čula da će moći taj svoj problem da reši )

B.P.: Htela sam još na početku da vas pitam kako ste se opredelili za Bahove cvetne esencije. Da li nešto znate o njima?

K: Malo sam čitala na internetu I učinilo mi se veoma zanimljivo, jednostavno i sigurno.

B.P.: Da, baš tako. Vrlo su jednostavne i sigurne za upotrebu bez ikakvih kontraindikacija. Čak i bebe i trudnice smeju da ih koriste. Dr Bah je smatrao da je mentalna odnosno emotivna neravnoteža kod neke osobe ono što stvara sklonost ka bolesti I povredama. Prvi znak da nešto nije u redu jeste niz negativnih emocija kojima

smo preplavljeni - to je naše neraspoloženje I nezadovoljstvo. Zato radimo na uspostavljanju unutrašnje ravnoteže. Samo na taj način možemo da budemo ono što jesmo I živimo u skladu sa samim sobom. Eto, nadam se da sam vam malo pojasnila I približila delovanje Bahovih kapi. Da li vas još nešto tišti i da li biste želeli to da podelite sa mnom?

K: Smeta mi što se plašim da izađem na ispit. A i kada izađem, misli mi skroz blokiraju i ne mogu dosta toga da se setim.

B.P.: Da li vam se to i ranije dešavalo?

K: Nije. Pre sam imala dosta samopouzdanja. Kao da ovo nisam ja...

B.P.: Da li možete da procenite koliko je vaše samopouzdanje sada, na lestvici od 1-10?

K: Možda 4,5... Ne znam.

B.P.: Dobro. A da li ponekada razmišljate da odustanete? Da li sumnjate u to da ćete uspeti?

K: Ne, ne razmišljam. Želim da završim fakultet, moja je želja bila da ga upišem i znam da ja to mogu.

B.P.: Znači nema sumnje da ćete uspeti?

K: Definitivno ne.

B.P.: Dobro. Znači samo želite da povratite samopouzdanje koje ste ranije i imali?

K: To bi bilo jako dobro. Da li mi možete pomoći?

B.P.: Naravno. Postoji jedan preparat koji se zove Elm. To su kapi koje se daju kod trenutne krize samopouzdanja, kada osećate da vas situacija prevazilazi. Pošto ste rekli da ste ranije imali samopouzdanje ove kapi će vam pomoći da vas vrate na stari put. Vratice vam samopouzdanje koje je trenutno poljuljano, a samim tim će se vratiti i nada u ponovni uspeh.

K: To bi bilo baš dobro...Trebalo da se vratim na stari put što pre. Plašim se puno da izađem na



ispit, plašim se da ga neću položiti ukoliko sve ne naučim, a to iziskuje jako puno vremena... A ponekada ga nemam dovoljno.

B.P.: Da li vas možda grize savest ako ne izađete na ispit?

K: Ne, mislim da ne...

B.P.: U redu. A da li biste mogli da mi kažete koja bi vam osobina dobro došla kako bi se ova vaša trenutna blokoda otklonila?

K: Mislim da mi treba hrabrosti...i više vere u sebe.

B.P.: Mimulus su Bahove kapi koje će biti odlična podrška kada su u pitanju poznati strahovi. Ova esencija će vam pomoći da imate hrabrosti da se suočite svim vašim strahovima, kao i da dođete do zaključka na koji način možete da ih prevaziđete. Suočavanje sa situacijom koja u sebi nosi neki stepen neizvesnosti neće više blokirati vaše intelektualne kapacitete, pa ćete tako moći ispričati i napisati sve što ste naučili spremajući ispit. Kako vam se ovo čini? Da li mislite da vam je potreban ovaj preparat?

K: Jeste, značće mi mnogo.

B.P.: U redu. Ja bih vam predložila još jedan preparat za koji mislim da bi vam trenutno značio. Ukratko ću vam ispričati o čemu se radi, a vi ćete mi posle reći da li smatrate da treba da ga uvrstimo u vašu kombinaciju ili ne.

K: U redu.

B.P.: Ovaj preparat se zove Walnut . Daje se klijentu koji je preosetljiv na svaku bitnu promenu koja se dešava u njegovom životu. Tokom našeg života dolazimo u različite situacije koje zahtevaju adaptaciju na nešto novo -u vašem slučaju to bi bila promena grada, polazak na fakultet, nove navike i prijatelji... Ukoliko se osoba ne uklopi na sve te promene, one mogu dovesti do neuspeha i/ili do neraspoloženja. Ovaj preparat

će omogućiti da nas sve te promene ne preplave i pomoći nam da se prilagodimo tim značajnim promenama koje su nam se desile.

K: Mislim da se pronalazim u tome. Možemo i njega da dodamo.

B.P.: Kapi sam vam napravila u sprej bočici. Kapi treba da uzimate najmanje 4 puta po dva prskanja ispod jezika u toku dana. To je standardna, minimalna doza koja je potrebna da bi se dejstvo kapi osetilo. Naravno, ako osetite potrebu, posebno kada vam je teško, uzećete kapi i češće sve do olakšanja. Bitno je da ispoštujete minimalnu dnevnu dozu i to 4 puta po dva prskanja u toku dana.

K: U redu. Razumela sam sve. Koliko dugo će mi trajati ova bočica?

B.P.: Bočica će vam trajati 2-3 nedelje, u zavisnosti koliko često budete kapi koristili. Ako želite, možemo sada da zakažemo naš sledeći susret, a u međuvremenu se možemo čuti ukoliko je to potrebno.

### Dve nedelje kasnije

Klijentkinja je razdragana, vidno bolje raspoložena. Ne deluje tužno, ni potišteno.

B.P.: Dobar dan! Kako ste?

K: Dobar dan! Dobro sam, mnogo bolje nego prošli put.

B.P.: To je dobro čuti. Drago mi je da je došlo do nekog poboljšanja I vidljivih promena. Da li mi možete reći šta se tačno izmenilo u protekle dve nedelje?

K: Počela sam da budem prisutna tu gde jesam. Da, ja sam sada prisutna u sadašnjosti. ( smeje se od sreće ). A tuga za mojim starim životom nije više opterećujuća. Mogu da mislim na moje

stare prijatelje i porodicu a da me ne obuzme tuga. To mi je baš bilo opterećujuće i jako sam zadovoljna zbog ove promene.

B.P.: To je baš dobro čuti. A kako se nosite sa strahovima sada?

K: Ispit imam za sedam dana I nadam se da će biti bolje. Sada kada pomislim na ispite nemam više onu nelagodu I tremu koju sam ranije osećala u stomaku.

B.P.: Odlično, znači da su kapi počele da deluju. A šta je sa samopouzdanjem?

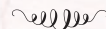
K: Mislim da se polako vraća... Mnogo više verujem u sebe. Bolje se osećam, počela sam da prepoznajem staru 'ja'.

B.P.: Da li prepoznajete neku novu blokadu kod sebe?

K: Mislim da ne, za sada sam dobro.

B.P.: Možemo da se čujemo kada prođe ispit I zakažemo naš sledeći susret. Ako bude bilo potrebe možemo se čuti I ranije.

K: Dogovoreno. Nadam se da ću imati lepe vesti za vas.



Zadovoljna sam napretkom klijenta. Ona je sad mnogo opuštenija, nasmejana. Tačno se vidi da je prisutna u sadašnjosti. Ne gleda više u stranu nego direktno u oči. U očima se više ne ocrta strah. Kao da se vratila vera...nada... Nije rekla da je vidljiva neka nova blokada ili tegoba, tako da smo ostali pri prvobitnoj kombinaciji. Pozvala me je pre 5 dana da mi saopšti da je položila ispit. Bila je presrećna. Zakazali smo narednu konsultaciju.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Nade Janković, bahovog praktičara*

## Ne znam gde da pobegnem od tih strašnih misli

Klijent je dete, ima 12 godina i učenik je VI razreda osnovne škole. Na razgovor dolazi njegova majka. I majka i otac su iz Kladova, ali su izvesno vreme živeli u Nišu. Pre 2 godine su se ponovo doselili iz Niša za Kladovo. Majka je jako zabrinuta za sina jer, već duži vremenski period, ima neke „uporne misli“ (majčine reči) koje se javljaju iznenada i traju izvesno vreme, a što ga ometa u obavljanju svakodnevnih ak-

tivnosti. Čak joj je, u par navrata, spomenuo da razmišlja i o samoubistvu. Takođe, popustio je i sa učenjem u školi. Sina nije pvela sa sobom na razgovor, jer joj deluje da se on uplašio razgovora, a i ima puno obaveza trenutno oko škole i treninga rukometa.

Moj prvi utisak o njoj je da je izuzetno uplašena i zabrinuta. Ponaša se kao da joj „gori pod

nogama“ i, na momente je rasejana i gubi nit razgovora. Izuzetno je komunikativna i otvorena za saradnju. Deluje pomalo užurbano i usplahireno, jer, kako sama kaže, želi da se ova situacija što pre reši. Nije baš opuštena, iako se od ranije poznajemo.

BP: Da li ti je odranije poznata metoda dr Baha?

M (majka): Pa, i ne baš. Ja sam se, u stvari, obratila za pomoć našem zajedničkom prijatelju, defektologu, a on me je uputio na tebe i samo mi ukratko objasnio šta su Bahove kapi. Malo sam sama istraživala po Internetu i svidelo mi se sve što sam pročitala. I eto mene kod tebe.

BP: U redu. Ja ću ti sada, u par rečenica, objasniti suštinu koncepta dr Baha, pa će ti, samim tim, i biti jasnije šta možeš da očekuješ od ove metode.

M: Slažem se. Ionako mi nije baš najjasnije.

BP: Ovu metodu je osmislio engleski lekar Edvard Bah, 30-tih godina XX veka. Nije bio zadovoljan pristupom koji klasična medicina ima prema pacijentu, a i smatrao je da je svako ljudsko biće zdravo kada je u ravnoteži sa samim sobom, sa onim što zaista jeste. Dakle, naša mentalna i emotivna neravnoteža dovodi do nezadovoljstva, patnje, a time i fizičke bolesti. Zbog toga je svoju pažnju usmerio na sve one „blokade“ ili disharmonije u pacijentovom mentalnom ili emotivnom funkcionisanju i tretirajući njih Bahovim esencijama, posredno je uticao i na njegovo fizičko stanje ili konkretnu bolest. Uprošćeno rečeno, te blokade mogu biti naši strahovi, nesigurnost, neodlučnost, nedostatak samopouzdanja, pesimizam, bes, agresija, nestrpljenje, apatija, malodušnost, itd... Što se tiče samih Bahovih preparata, oni su potpuno neškodljivi, što znači da nema neželjenih dejsta-

va, niti kontraindikacija za njihovo korišćenje. Ne mogu da se predoziraju, a i jednostavni su za primenu, ali to ću ti objasniti kasnije. Takođe, ova metoda spada u komplementarne metode, što znači da se ovi preparati mogu koristiti uporedo sa preparatima druge vrste. Ono što želim da ti posebno naglasim je da u ovom procesu učestvujemo „fifti-fifti“ što znači da je odgovornost za ishod podeljena. Moj je posao da ti pomognem da osvestimo sva negativna mentalna i emotivna stanja tvog sina, a ti treba da mi omogućiš materijal na osnovu koga ćemo, na kraju, zajedničkim snagama, izabrati preparate. To bi ukratko bila suština. Jel ti sve ovo jasno ili je potrebno da ti još nešto detaljnije objasnim?

M: Sve mi je jasno. I dopada mi se to što sam čula. I sama verujem da sve ide iz glave. Reci mi samo jel' to isto kao homeopatija, jer sam čitala da ima nekih ograničenja, u smislu da se preparati ne mogu uzimati zajedno sa nekom hranom?

BP: Ne, za Bahove preparate to ne važi. Ne poznajem homeopatiju pa ne bih mogla da ih uporedjujem, ali korišćenje Bahovih esencija nije uslovljeno uzimanjem ili ne uzimanjem hrane i vode. Preparati nisu osetljivi na spoljne uticaje, te ih možeš uzimati nezavisno od hrane i pića, a i čuvanje upotrebne flašice je jednostavno, jer svetlost, toplota i druga zračenja ne utiču na preparat.

M: Razumela sam.

BP: E, sad mi reci šta ti konkretno očekuješ od ovog susreta i uopšte od Bahovih kapi?

M: Ma, ja samo želim da mom sinu bude bolje. Očekujem da ga ponovo vidim srećnog i raspoloženog.

BP: Razumem. Ali, moram da ti naglasim da Bahove kapi nisu čaroban štapić koji će, munjevitom brzinom, otkloniti sve naše blokade. One

skidaju, kako to dr Bah kaže, sloj po sloj sa naših ličnosti i na kraju stižemo do onog našeg pravog „Ja“. Sve to znači da je ovo jedan proces koji može i potrajati izvesno vreme, te se moramo naoružati strpljenjem.

M: Ma, samo da mu bude bolje, pa nek' traje koliko traje. Baš sam pročitala puno pozitivnih iskustava sa ovom metodom i neću odustati. Moj sin se, od pre nekog vremena, žali da ima neke ružne misli kojih nikako ne može da se oslobodi. On pokušava da misli na nešto drugo ili da se zanima nečim što voli da radi, ali ne вреди...ne uspeva da im se „otrgne“.

BP: Koji je sadržaj tih misli i kada se one uglavnom javljaju?

M: Uh, on tada razmišlja o baš neprijatnim stvarima i situacijama. Najčešće da je nekoga od bliskih ljudi povredio ili ubio, a imao je i misli o samoubistvu. Što se tiče vremena javljanja, i nema nekog pravila: ujutru čim ustane, u školi, dok se igra sa drugarima, na treningu, uveče pred spavanje. Samo se pojavi i saopšti mi da su ga opet „napale“ one misli.

BP: Dobro je što sa tobom deli sve te svoje probleme u odrastanju. Čini mi se da baš imate odnos pun poverenja. I to će, sa svoje strane, doprineti boljoj efikasnosti ove metode.

M: Da, oduvek je bilo tako. Baš je vezan za mene. I mahom o svemu razgovaramo.

BP: Odlično. Kako se on ponaša kada se te misli jave?

M: Prvo se uozbilji i deluje kao da ih osluškuje. A onda se uplaši tih misli.

BP: A kako on opisuje taj strah? Jel' on generalno stidljivo, bojažljivo dete?

M: Pa i nije nešto plašljiv u drugim situacijama. Nije ni nešto preterano stidljiv. Ali, kad krenu te misli, kaže da se plaši da će i u real-

nosti uraditi to o čemu razmišlja: da će ubiti nekoga ili sebe.

BP: Može li se reći da je to strah da ne izgubi kontrolu nad sobom i uradi nešto neprimereno?

M: E baš to. To i on sam kaže, da se boji da će izludeti od tih misli i uraditi nešto ružno.

BP: Spomenula si i misli o samoubistvu. Koliko često se one javljaju?

M: To me najviše i plaši. Pa, spomene ih, recimo, jednom u 10-tak dana, nekad ređe, nekad češće.

BP: Ne brini. Postoji preparat CherryPlum koji će mu pomoći da bude dovoljno razuman kako ne bi napravio nešto nesmotreno; ublažiće a onda i eliminisati i strah da će izgubiti kontrolu nad sobom i uraditi ono o čemu razmišlja. Ovaj preparat je značajna podrška našem zdravom razumu i omogućava nam da povratimo kontrolu nad svojim mislima, postupcima, osećanjima. Takođe, što se tiče tih opsesivnih misli, uključićemo esenciju WhiteChestnut koja će prekinuti to „vrzino kolo“ od misli koje ga opterećuju, te će mu vratiti red u glavu i bezazlene, „dečije“ misli, primerene tom uzrastu. Kako ti se to čini?

M: Odlično. Primetila sam da mnogo češće pere ruke, malo-malo pa je u kupatilu. Da mu samo vidiš ruke, pocrvenele su od tolikog pranja. Čitala sam da je to neki opsesivno-kompulsivni poremećaj i to me je još više uplašilo? Kako se to leči?

BP: Dr Bah ima rešenje. Preparat CrabApple, u kombinaciji sa WhiteChestnut, se preporučuje baš za ta stanja. Kada ga pitaš zašto pere ruke, šta ti on kaže, ako ste uopšte o tome razgovarali?

M: Pa, on kaže da se nekako oseća prljavim, valjda zbog tih misli.

BP: Da, to je to. Pranje ruku je, u stvari, tkz. kompulsivna radnja kojom, na simboličan na-

čin, umanjuje dejstvo tih opsesivnih misli koje ga „prljaju“. I onda trenutno oseti olakšanje, ali kako se misli ponovo javljaju, on ponovo oseća prisilu da spere te „nečistoće“ iz sebe i eto ti vrzinog kola... Još nešto u vezi tih misli... Možeš li mi reći kada su te misli i to pranje ruku počeli da se javljaju? Možeš li da se setiš da li im je pretodio neki značajan događaj u njegovom životu? M: E, to sam baš htela da ti kažem. Par meseci kako smo se preselili, počeo je da mi priča o tim mislima, ali nisu bile česte kao sad. Možda bi ih spomenuo jednom u par meseci. A ruke je počeo da često pere u poslednjih mesec dana. Čini mi se da ga je to naše preseljenje iz Niša u Kladovo promenilo i tada su i krenuli svi problemi sa njim.

BP: Znači, misliš da je to preseljenje, na neki način, bio traumatičan događaj za njega, u smislu da ga je to izbacilo iz ravnoteže i da posledice toga i dalje traju?

M: Da, to mislim. Ranije je bio veselo dete, smeja se, a sada mi je sav nekako tužan i zabrinut, ne smeje se često, pa onda te misli koje ga opsedaju, pa to pranje ruku...sve je to počelo kada smo se vratili u Kladovo.

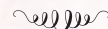
BP: Onda ćemo uključiti i preparat StarOfBethlehem koji će ga utešiti i vratiti mu osmeh na lice. Takođe će eliminisati posledice tog preseljenja koje je on doživeo traumatično, u smislu da neće više vući „repove“ tog događaja, što će, posredno, omogućiti da se priključi sadašnjim normalnim životnim tokovima i uživa u njima. E, sad, pošto kažeš da je to za njega, na neki način, bila prekretnica, da li on često priča i vraća se u period pre preseljenja, u smislu da, recimo, sadašnju školu i drugove stalno poredi sa pređašnjom školom i vršnjacima u Nišu i da konstatuje kako je ranije bilo mnogo bolje?

M: Čekaj da razmislim... Pa, ne baš često. Desi se da ponekad kaže da bi voleo da smo ostali u Nišu.

BP: Znači, ne čini ti se da veliki deo sadašnjeg vremena posvećuje mislima o prošlosti u smislu da ga to ometa da bude prisutan „ovde i sada“?

M: Ne. Ali, moraću to detaljnije da ga ispitam. Možda dođemo i zajedno sledeći put.

BP: Odlična ideja. Još nešto. U Bahovom sistemu, postoji i preparat Walnut za bolju adaptaciju u nekoj novoj situaciji za nas. Misliš li i da bi mu to pomoglo? Meni deluje da se on još uvek nije dovoljno prilagodio ovoj novonastaloj situaciji.



BP: Ok, izabrale smo nekoliko preparata iz Bahove kolekcije. Što se tiče doziranja kapi, pravilo je da se uzimaju po potrebi, a najmanje 4 puta po 2 prskanja iz sprej-flašice. Kad kažem po potrebi, mislim da može da uzme preparat i češće od 4 puta dnevno, ukoliko tog dana ima baš uporne opsesivne misli ili baš često pere ruke, itd. Samo nemojte ići ispod ovog propisanog minimuma. Eto, to bi onda bilo to za ovaj susret. Slobodno mi se javi telefonom ako bude bilo kakvih nedoumica. Da li je, možda, nešto ostalo nejasno?

M: Ne, mislim da sam sve razumela. Jedva čekam da počne da ih koristi.

### Tri nedelje kasnije

I sin dolazi na konsultaciju sa majkom. Deluje blago uplašeno, ali kako intervju teče, postaje sve opušteniji i komunikativniji. Nekoli-

ko puta se i nasmeje. Majka deluje pribranije i raspoloženije. Kaže da je sinu evidentno bolje, opsesivne misli su se značajno proredile, mnogo ređe i ruke pere, samoubistvo nije više nijednom spomenuo, a i ocene je popravio iz pojedinih predmeta. Želi da ponovimo istu kombinaciju, jer ona oseća da se ponovo vraća onaj njen stari, nasmejani sin.

BP: Drago mi je što si i ti sa nama (obraćam se sinu). Kako se osećaš?

S (sin): Dobro sam. Mnogo bolje od kad koristim kapi (smeška se).

BP: Da li ti se još uvek javljaju one misli koje te plaše?

S: Pa, jave se još ponekad, ali ređe nego pre. Čak ni ruke ne perem tako često i ne nerviram mamu zbog toga (smeška se i gleda u majku). A popravio sam i ocenu iz istorije i srpskog.

M (majka): Samo da kažem da smo prezadovoljni rezultatima. Stvarno bih volela da ponovimo još jednom ovu kombinaciju, baš mu prija. Čak se i smeje češće.

BP: Ima li nekih drugih promena u ove 3 nedelje?

M: Evo da ja kažem. Sad se plaši da se misli ponovo ne jave često kao ranije i odbija da ostane sam kod kuće.

S: Da, bojim se da mi se te misli ponovo ne jave kad sam sam, pa pobegnem do babe.

BP: To je novi momenat. A koliko je jak taj strah na skali od 1 do 10, gde je broj 1 blagi strah, a broj 10 baš jak strah? I čega se tačno plašiš?

S: Dao bih mu devetku. A plašim se da mi se misli ne vrata kad sam sam, jer ako se vrata, onda ću se opet plašiti i da to o čemu razmišljam stvarno ne uradim. I onda moram da izađem iz kuće i nađem društvo. Baš bude strašno, sav se preznojim i ubrzam.

BP: Ne brini, uključićemo sad i preparat Rock Rose za jak strah, paniku. On će ti omogućiti da ostaneš pribran i u toj situaciji koja te užasava, da uprkos strahu, ipak ostaneš kod kuće i baviš se nekim, tebi zanimljivijim aktivnostima ili učenjem. Ali, moram da te još nešto pitam. Tvoja mama mi je ispričala da nisi želeo da se preselite ovde. Da li često razmišljaš o onom vremenu u Nišu, staroj školi, drugarima tamo?

S: Pa i ne, setim se ponekad i tad budem tužan. Ali, više razmišljam o tome da se bolje družim sa drugarima ovde.

BP: A šta te sprečava u tome da se dobro družiš sa drugarima?

S: Pa, nekako mislim da su svi oni bolji od mene, da se bolje šale, da su zanimljiviji, da su bolji na treningu. Mama se često ljuti na mene jer se ja i ne javim da odgovaram neki predmet u školi, pošto, iako sam učio, mislim da su svi naučili bolje od mene i da to moje nije dovoljno za dobru ocenu.

BP: Da li se to dešavalo i u staroj školi? I sa drugarima tamo?

S: Mislim da jeste.

M: Jeste, jeste. Oduvek nekako ne veruje u sebe. Uvek on nije dovoljno naučio, nije dovoljno trenirao, svi drugi su bolji od njega i svi će ga preteći.

BP: Da li bi se moglo reći da mu nedostaje samopouzdanja i da ga nikad nije ni izgradio?

M: E baš to. To sam htela da kažem i na prvom susretu, ali nisam smatrala da je toliko bitno u poređenju sa tim njegovim opsedajućim mislima

BP: Postoji preparat Larch koji će mu pomoći da izgradi samopouzdanje, u smislu da će više vrednovati sopstvene sposobnosti, u ono što nauči i na treningu i za školu, neće smatrati da su svi vršnjaci adekvatniji od njega, a i upuštaće se u nove izazove.

M: Odlično. Javljam se ovih dana da ti kažem kako napredujemo.

### Nedelju dana kasnije

Majku srećem na ulici, posle 7 dana, i kaže mi da dete nijednom nije spomenulo „strašne“

misli. Uspeo je prethodnog dana da ostane na pola sata sam kod kuće, nije paničio i niti otrčao kod bake.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Branislave Berić, bahovog praktičara*

## Neću da budem manje perfektan

Nemanja ima 30 godina. Vlasnik je privatne firme, živi sam; ima veliku poslovnu dilemu. On smatra da mu od te odluke zavisi ceo život. Od kad je pre trinaest godina započeo privatan biznis, sve što je radio radio je da bi došao do ove prilike; međjutim sad se oseća loše.

Nemanja je inteligentan i sposoban mladić. Otvoren je, ali više voli da posmatra i analizira nego da mnogo priča, pogotovo ako nije u društvu u kojem je svaku osobu lično odabrao da bude tu. Veseo je, ljudi ga posmatraju kao autoritet i često mu se obraćaju za savet i mišljenje.

BP: Nemanja, da li možeš da mi kažeš šta je ono osnovno na čemu bi želeo da radiš?

K: Ne mogu da odlučim šta da radim sa firmom. Imma dva puta, ja treba da se odlučim za jedan, a nikad mi nije bilo teže da napravim odluku.

BP: Da li možda imaš predstavu o tome šta je ono što te koči?

K: Benefiti. Vidiš, moja firma sad radi savršeno, imam napokon opciju da uživam u svemu što sam stvarao tako dugo. Konačno sebi mogu da obezbedim materijalna dobra koja ranije nisam, dok sam bio u procesu ulaganja. Sa druge strane imam opciju da se udružim sa još jednom firmom i da na taj način zaradim neuporedivo više, ali kroz neki dugačak vremenski period..Nisam siguran da sam spreman da čekam još par godina na ta uživanja, previše sam ih odlagao.

BP: Možeš li da mi opišeš plastično neku od tih dilema. Kako to izgleda?

K: Na primer kola. Vozim krntiju. Mogu sad bez problema da kupim dobra kola i da ne razmišljam o parama, ali ako odlučim da prihvatim udruživanje, ne mogu sad da kupim ništa..odnosno mogu, ali moram da se pravdam. Nisam više svoj gazda. I ok, razumem da ću za pet godina moći da kupim šta mi padne na pamet, ali nisam siguran da sam spreman na to...Razumeš?

BP: Razumem. Interesuje me samo, da li sam znaš šta je to što ti onemogućava da doneseš odluku?

K: Klasična neodlučnost.

BP: Ta neodlučnost, da li to predstavlja samo manjak mogućnosti da odlučiš između dve opcije, ili ti treba podrška, potvrda koja opcija je bolja? Čime objasniš svoju neodlučnost?

K: Ma kakvi, sve ja to sam radim. Sam donosim odluke. Ne treba mi potvrda ako na to misliš, kao da mi neko potvrdi da li sam dobro odlučio. Ja jednostavno ne mogu da odlučim.

BP: U bahovim kapima postoji esencija Sclerantus, koja ti omogućava da sa lakoćom doneseš odluku, nakon što uvidiš da savršeno rešenja ne postoji. Čini te praktičnim, u smislu da ti više neće biti potrebna ta ogromna količina energije da predomišljaš, već ćeš biti u stanju da napraviš konačan izbor. Kako ti se čini to da napraviš izbor sa čijim posledicama ćeš se lakše nositi?

K: Čini mi se nestvarno u ovom momentu. Iz više razloga.

BP: Da li bi mi rekao koji su to razlozi?

K: Prvo i osnovno, ja nisam ni blizu toga da napravim izbor, konstantno se premišljam. Čak mi je i štitna žlezda proradila, imam 30 godina a pijem pet tableta dnevno kao neki starac.

BP: Još jedan razlog zašto je ova esencija dobar izbor, jer kada je u negativnom stanju, osoba se boji da ne načini pogrešan izbor i biva konfuzan. Vraćanjem u balans postiže se ravnoteža i na mentalnom i emotivnom, a i na fizičkom nivou. Da li ti se čini da ti je to potrebno?

K: Ma apsolutno. Plašim se da ne napravim pogrešan izbor.

BP: Jasno. Da li bi ti za to možda dobro došla hrabrost?

K: Ne, nije problem hrabrost. Nije to klasičan strah, kao plašim se zmija ili šta ja znam... Plašim se ove odluke, ali ne treba mi hrabrost, treba mi nešto drugo.

BP: Dobro, pomenuo si da ima više razloga za to što ne možeš da doneseš odluku, jedan smo pokrili Sclerantus esencijom. Koje još razloge imaš na umu?

K: Mislim da bih se ubio kad bih pogrešio.

BP: Aha, jel bi mogao malo da mi pojasniš to?

K: Ja sam veliki perfekcionista.

BP: U kom smislu?

K: U smislu sebe. Moram ovo da uradim kako treba, da odlučim dobro, pa makar ne znam ja šta da se desi... Ako donesem pogrešnu odluku, sve za šta sam radio pada u vodu, a sa tim i moji principi. Ne znam kako bolje da ti objasnim a da ne zadjem previše u poslovnu tematiku, a o tome da pričam neću.

BP: Uredu, imam predlog, preparat namenjen ljudima koju su previše strogi....

K: Ma nisam ja strog prema ljudima, ja sam strog prema sebi. I nervira me ova situacija jer mi je preteška.

BP: Dozvoli da završim, ova esencija je za principijelne ljude, koji su prema sebi strogi i koji svojim primerom pokazuju i pokreću promenu, a ne strogošću prema drugima.

K: Da, da, to jesam ja. Nije mi se desilo da nisam otišao na posao, a mogao bih, moja je firma. Čak i kad sam bio bolestan i kad mi je krenulo sve ovo sa štitnom, potegao sam veze pa sam uveče išao kod doktora. Strašno.

BP: Pa, nije idealno. Ova esencija čini da budeš manje krut kad su takve stvari u pitanju.

K: Ali ja ne želim da izgubim svoje principe. Neću da budem manje perfektan u svojim rezultatima.



BP: Uzimanjem ove esencije nećeš postati manje učinkovit, samo fleksibilniji, otvoreniji za različite opcije. Imaćeš rešenje i za one situacije kada nije moguće ili kada je kontraproduktivno insistirati na svojim principima.

K: Kako to, daj mi primer?

BP: Eto primera radi, kada treba da ideš kod doktora, kada si bolestan, uklopićeš se u tu realnost i to ti neće predstavljati problem da dozvoliš sebi da taj dan ili tih par sati ne budeš na poslu. Ali kad nemaš zdravstvene smetnje, bićeš perfektan kao što i jesi

K: Ok, priznajem da mi to treba.

BP: Dakle ok ti je da uvrstim tu esenciju u kombinaciju?

K: Jeste.

BP: Dobro Nemanja. Za sada smo razgovarali o neodlučnosti i perfekcionizmu. Šta još vidiš kao razloge koji te u ovoj fazi i ovom aspektu sabotiraju?

K: Iskreno, teško mi je to da razumem a kamoli da prihvatim i priznam, ali fali mi samopouzdanja.

BP: Aha. Kako bi mi to bolje opisao?

K: Pa nikad mi se to pre nije desilo, ali ova situacija.. nekako mi je previše.

BP: Kako se osećaš kada misliš o tome?

K: Previše mi je.. Krupan zalogaj. Previše mi je to odgovornosti. Bio sam i ranije u situacijama koje su teške i nije mi bilo ovako, samouvereniji sam bio. Sad mi je prosto puno, a upustio sam se u sve to i nema sad nazad.

BP: Da li hoćeš da kažeš da imaš krizu samopouzdanja?

K: Upravo tako. Znam sad ćeš da mi kažeš da imaš nešto za mene (smeh).

BP: Upravo tako. Esencija Elm, vraća poljuljano samopouzdanje. Jasno si mi stavio do znanja da

je ovo akutno odsustvo, odnosno kriza samopouzdanja.

K: Ali ja uvek imam samopouzdanja!

BP: A sad?

K: I sad imam samopouzdanje!

BP: Ne mislim sad, u razgovoru sa mnom, mislim u odnosu na poslovnu dilemu?

K: Aaaa, da imam. Ali samo u odnosu na to, dakle nisam generalno, blokiran kako ti kažeš.

BP: Da bi odlučili da uvrstimo esenciju, ne mora problem da bude rasprostranjen na svaki aspekt života. Imaš blokadu, odnosno krizu samopouzdanja vezano za situaciju na poslu, zar ne?

K: To smo utvrdili.

BP: Ok, ajde sad da utvrdimo da li si zainteresovan da to bude odblokirano?

K: Jesam.

BP: U tom slučaju, Elm je esencija koju bih dodala kombinaciji. Ova situacija mu dodje knjiški primer, jer je ulog veliki, dobit značajna i postoje rizici za neuspeh. Da li bi ti odgovaralo da izadješ iz epizode gde sumnjaš u sebe i da vratiš poljuljano samopouzdanje i nadu u uspeh celog procesa?

K: Da, to mi se sve sviđa. Realno, za ovo sada mi je dovoljno.

BP: Naravno. Objasnila sam ti sve tri esencije sa kojima ćemo tretirati aktuelne probleme. Ovu kombinaciju uzimaćeš 4x4 kapi na dan. Ali generalno, najbolja instrukcija je da kapi uzimaš po potrebi. Kad osetiš da ti je potrebno da uzmeš kapi, slobodno to prati. Idealno bi bilo da uzmeš kapi svaki put kad ti se javi neki od simptoma kao što su, manjak samopouzdanja, rigidnost usmerena na sebe itd. Kada budeš bio pred kraj bočice, doći ćeš na sledeći razgovor. Da li ti je to uredu?

K: Jeste.

## Dve nedelje kasnije

Nemanja dolazi vidno raspoloženiji. Iz nastupa zaključujem da ima neku novu tematiku za razmatranje, što i izlazi na videlo na samom početku razgovora. Otvoren je za razgovor, mada naslućujem da je podigao izvesne odbrane.

BP: Nemanja, vidim da si raspoložen. Kakva je situacija na poslu?

K: Jesam, raspoložen sam jer sve ide super.

BP: Šta znači da sve ide super?

K: Ja sam super. Odluka još nije donešena jer smo i dalje u procesu analiziranja i to je ok, ali ja sam super.

BP: Kad kažeš da si ti super, šta je to što pravi razliku od prošlog puta?

K: Pa prošli put nisam bio super, bio sam sav sludjen.

BP: Da li bi mogao još malo bolje to da mi pojasniš? Šta tačno osećaš?

K: Da ti pojasnim kakav sam bio? Sećaš se valjda nije bilo toliko davno.

BP: Naravno da se sećam, moje pitanje je šta je sad drugačije? Šta je to čega nema pa se osećaš bolje? Ili šta je to čime si sad ovladao, odnosno čega ima pa se osećaš bolje?

K: A, jasno. Pa nema neodlučnosti. Ima sigurnosti. Nekako, ok, nije još donešena odluka skroz, ali sad stvari vidim onakvim kakve jesu i nemam taj strah da li ću ja da napravim pogrešan izbor iz svog nekog straha, već prosto lepo i lako gledam činjenice pa ću odlučiti kad ih sve prikupim. Mislim da to više nije problem.

BP: Super, to je odlično. Reci mi, o čemu bi danas hteo da razgovaramo?

K: Iscrpljen sam. Ne znam da li tu možeš da mi pomogneš?

BP: Možeš li da mi objasniš šta podrazumevaš pod terminom iscrpljen?

K: Bukvalno umoran, iscrpljen i psihički i fizički. Ceo ovaj proces koji se dešava mesecima unazad me je izmorio. Nisam spavao kako treba, nisam jeo kako treba, sve me je umorilo.

BP: Jasno. Reci mi, kada dodje do manjka sna, imaš li na umu još nešto što bi moglo da te koči u tom smislu?

K: Uh, da to je jer mi se roje misli stalno, ne mogu da ugasim mozak. Ne znam, nisu sve ni toliko bitne, ali generalno stalno vrtim jedno te isto po glavi.

BP: Kako se osećaš zbog toga? Kako sadržaj tih repetativnih misli čini da se osećaš?

K: Uznemireno. Iskreno, da sam i prvi put mogao u jednoj rečenici da ti kažem šta mi najviše treba, rekao bih ti «Meni treba mir. Ja hoću da osećam mir.»

BP: U tom slučaju imam na umu dve esencije koje bih ti predložila. Jedna je Olive, ona će otkloniti posledice napornih psihičkih i fizičkih delanja, odnosno iscrpljenost. Kada se uzme ova esencija, desiće ti se da ponekad osetiš potrebu da odmoriš. Ništa agresivno niti obarajuće, već samo mali podsetnik od organizma da bi mogao da odmoriš koji minut. Kada nisi u prilici da se prepustiš tome, bićeš ok da nastaviš dalje posao, ali kad god si u prilici da ipak staneš i odmoriš, ti je prigrlji. Jel to ok?

K: Jeste, zapravo će biti interesantno da vidim kad će me to organizam opomenuti.

BP: Super, druga esencija koju sam htela da ti predložim je White Chestnut. Ova esencija zaustavlja tu pokvarenu ploču, repetativnih misli. Donosi tišinu i mir u glavi.

K: Može to. Ali mene interesuje i mir u duši.

BP: Aha. Jel bi mogao da mi to malo bolje objasniš?

K: Ne želim sad da pričam o tome, ali ima kod mene gomila nekih potisnutih osećanja i konflikta. Ja sam ih svestan i znam da me koče u nekim stvarima, ali nisam još raspoložen da radim na tome, mislim da iziskuje baš mnogo energije to a ja sam imam druge prioritete.

BP: Tvoja je odluka na čemu želiš da radimo, ali sam htela da te pitam nešto što je prošli put ostalo nedorečeno, ako ti je to ok?

K: Ok, reci.

BP: Pominjao si da nisi otvoren prema ljudima. Zanima me da li umeš da objasniš zašto?

K: Pa ne znam... ajde ovako da probam da ti objasnim - ne volim da me ljudi ispituju. Ja kad nešto hoću da podelim ja to i uradim, ovako kad me ispituju i ulaze mi u lični prostor, onda se ja povučem..ili napadam zavisi kako kad.

BP: Jel umeš da definišeš šta je to što ti je odbojno kad ti neko «ulazi u lični prostor»?

K: Ufff.. Teško mi je to da definišem. Pogotovo što ja generalno žudim za bliskoću i npr sa devojkom mi ide lepo.. ali i dalje kao da time gubim slobodu. Možda čak i kao da gubim samostalnost, mada sam svestan da to zvuči glupo jer ne mogu to da izgubim kad ja jesam samostalan. Ne znam..

BP: Samo da sumiram pre nego što ti preporučim esenciju. Sa jedne strane želiš bliskost i pripadnost, ali sa druge strane te plaši da bi time mogao da izgubiš samostalnost, autonomiju?

K: E upravo tako.

BP: U tom slučaju, esencija Water Violet uravnotežava te dve oprečne tendencije. Kada dobiješ tu potrebnu veštinu i pustiš ljude po svom izboru da ti pridju, naučićeš iskustveno da bliskost ne potire autonomiju. Da li se slažeš?

K: Slažem se. Jel to to?

BP: Ti meni reci. Da li postoji nešto što te nisam pitala, ili što nisi podelio sa mnom a smatraš da bi trebalo?

K: Ne, nema ništa drugo. A i moram nazad na posao. Iskreno, prija mi da pokrivamo malo po malo životnih problematika. Ne želim da jurcam.

BP: Svakako, ti određuješ tempo. Tako i treba da bude. U tom slučaju, za danas završavamo. I dalje stoje instrukcije za uzimanje- najbolje po potrebi, a minimum 4 puta po 4 kapi na dan. Kada budeš pred kraj bočice javi se. I normalno u medjvremenu ako ima pitanja.

**Promene:** Nemanja je na prvi susret došao vidno dezorijentisan i premoren. Nemogućnost da donese odluku bila je za njega iscrpljujuća do te mere da je u tom procesu narušio i zdravlje. Manjak samopouzdanja u toj situaciji zaista je nešto što je on sam prepoznao kao jako atipično za sebe (a kao neko ko ga dovoljno dobro poznaje mogu da potvrdim da jeste tako). Činjenice jesu da je na prve konsultacije klijent došao sa kompletno akutnom situacijom i svi simptomi i neuravnotežena stanja na koje je želeo da utiče bili su uzrokovani upravo time. Njegovo zadovoljstvo na drugim konsultacijama govori u prilog tome da je uspešno prevazišao tu krizu. Njegov nastup na narednim konsultacijama bio je znatno smireniji, ali sa druge strane i entuzijastičniji. Intervju je tekao lepo, ali se primećuje da zapravo klijent određuje tempo i autonomno odbija da započinje teme koje mu u tom momentu nisu «primarne».

Nakon tri meseca od finalnih konsultacija, ponovo sam videla Nemanju. Popričali smo o tome kako se oseća trenutno. Nemanja ističe da

su mu Bahove kapi i razgovor značajno pomogli kada se našao u spornom poslovnom problemu. Navodi da od tad ima želju da radi na sebi. Shvatio je šta su mu pripriteti i time se bavi. Tvrdi da je miran u tom procesu, da za sad sam uspešno prevazilazi sve poteškoće, ali da bi ponovo posegnuo za Bahovim kapima kao vidu podrške tek onda kad oseti da ga, kao prethodni put, situacija prevazilazi. Šali se da mu je jasno da je to verovatno teži put objektivno gledano, ali da

je ipak to njegov način i da to ne bi menjao, obzirom da mu prilično “dobro ide”. Ističe da je i to shvatio kroz konsultacije, da postoje neki aspekti njegove ičnosti koje ne bi menjao, dokle god mu to donosi više dobrog nego lošeg. Drago mu je da je neke stvari ipak uspeo da promeni i srećan je što je pošao putem promene.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Anje Milošević, bahovog praktičara*

## Nisam istrajna, svaku prepreku doživim kao totalnu blokadu

Klijentkinja Petra ima nešto preko 50 godina, razvedena je i trenutno nije u vezi. Živi sa sinom i ocem. Prilikom dogovora za naš susret navodi da joj je ključni problem situacija na poslu, što je dodatno čini nezadovoljnom u svemu ostalom.

Klijentkinja je privatni preduzetnik i sada u takvoj je situaciji da ima veliku dilemu da li da nastavi sa postojećim poslom ili da se opredeli za neku drugu opciju. Zbog nemogućnosti da napravi izbor oseća se sputanom, što je dodatno remeti u ostalim segmentima života. Ovo je navela kao povod za naš susret, smatrajući da sve što je do sada učinila, ne bi li pomogla sebi, nije donelo za nju dovoljno prihvatljivo rešenje.

Lepog izgleda, ali u vrlo opuštenom izdanju, očigledno neopterećena spoljnim utiskom. Vrlo

pričljiva, pomalo bučna, odaje utisak ekstrovertno osobe.

Petra je prvi put čula za Bahove kapi upravo od mene, zahvaljujući druženju sa zajedničkim prijateljima. Prilikom tih viđenja je dobila dovoljno potrebnih informacija o metodi Dr Baha. S obzirom da mi je poznato da je Petra već probala razne tehnike samospoznaje i znam da joj je vrlo shvatljivo objašnjenje prenosa informacija, odnosno vibracije od samoniklih biljaka, kao i holistički pristup lečenja, podsetila sam je na priču o „glavici luka“. Odnosno da je čovek slojevito biće, jer svaka osoba je tokom života izložena raznim problemima, negativnim događajima, razočaranjima, gubicima, negativnim iskustvima koja su se taložila sloj po sloj, tako

da je teško odmah znati šta je uzrok problema. Objasnila sam joj da Bahove kapi deluju postepeno, suptilno tako što prvo osveščujemo zašto imamo neke misli i osećanja, osveščujemo koje su to negativne osobine koje nas ometaju u našem razvoju, a kapi nam pomažu da ih otklonimo tako što ćemo razvijati pozitivne osobine, što će nam omogućiti uspostavljanje unutrašnjeg zadovoljstva i spokoja.

Predočila sam joj i da ćemo sa kapima raditi onoliko duboko koliko je za nju prihvatljivo, i u tom procesu pratiti njen tempo.

BP: Na početku razgovora želim da ti se zahvalim na poverenju i pristajanju da učestvuješ u ovom mom radu i iskreno se nadam da ćemo imati obostranu korist. Da bi postigli efikasnost ovog razgovora, potrebno je da se fokusiraš na probleme o kojima želiš danas da pričaš, kako bih kroz tvoja objašnjenja odabrala odgovarajuću kombinaciju preparata i time ti pomogla u njihovom rešavanju. Kao što vidiš, uloge su nam podjednako važne. Šta bi izdvojila za početak današnjeg razgovora?

K: Mogla bih da počnem upravo od onoga što sam ti i navela kao razlog mog dolaska, a to je opterećenje zbog posla kojim se bavim. Prosto sam blokirana nemogućnošću da nađem adekvatno rešenje. Držim prodavnicu obuće već godinama unazad, ali je posao toliko oslabio da postajem svesna da, ukoliko ovakvo stanje potraje, uskoro neću imati da pokrijem ni one osnovne troškove, a kamoli da nešto ostane i za mene.

BP: Pokušaj da mi preciznije objasniš šta te blokira da pronađeš rešenje?

K: Definitivno moja neodlučnost.

BP: Neodlučnost u čemu?

K: Neodlučnost u tome da li da zatvorim radnju i započnem neki novi posao ili ne. Najavljuju

da će uskoro započeti renoviranje tržnog centra u kome se radnja nalazi, a ja do tada moram da donesem odluku, ostajem li tu ili ne. A odluku nikako da donesem i to me baš nervira, postajem sve napetija.

BP: Navodiš da te u donošenju odluke remeti neodlučnost, a da li bi ti pomoglo da imaš nekoga sa strane ko bi mogao svojim savetom da ti sugerise i time pomogne da lakše i brže odlučiš?

K: O, to tek ne! Već sam dobijala sugestije sa strane, ali to me još više sludi. Znam da ljudi to rade s dobrom namerom, ali ja volim da neka ko sama prelomim, a sada nikako da prelomim (smeh).

BP: Da li inače teško donosiš odluke u životu, i kada su neke druge stvari u pitanju?

K: Mislim da sam u tome postala ekspert (opet smeh). Poslednjih godina ne mogu da se odlučim šta prvo da započnem da radim, počev od najbanalnijih poslova prilikom spremanja kuće. Počnem sa sudovima, pa ih ostavim i odem da radim nešto drugo... i tako u nedogled. Inače, došla sam do zaključka da je sve to počelo od kako sam ušla u menopauzu, a tada su počele i neverovatne promene u raspoloženju... up-down.

BP: Evidentno je da ti je potrebna podrška za lakše donošenje odluka, ali zanima me da li te još nešto ometa da budeš efikasnija u rešavanju trenutne poslovne situacije, pošto si je navela kao ključni problem, pa da joj se još malo posvetimo.

K: Pa, ukoliko odlučim da zatvorim radnju, otvara se nova dilema. Šta bih drugo mogla da radim, čime dalje da se bavim. Možda bih u tom slučaju promenila branšu, ali ne znam za šta da se uhvatim. Svašta nešto ja znam (navodi da je Reiki majstor, da je završila obuku za terapiju

fraktalima,...), imam alternative, ali nisam sigurna šta je od toga dobro za mene.

BP: Kad kažeš „dobro“ šta podrazumevaš pod tim?

K: Dobro u smislu da će mi taj posao doneti neku sigurnost. Prosto ne mogu da se pustim ukoliko nemam garanciju. Ne osećam se spremnom da bilo šta izguram do kraja, nekako se brzo povučem iz pokušaja.

BP: Petra, dobro znamo da je teško dobiti garanciju za bilo šta u životu, ali to ne znači da ne treba da probamo da kroz život koračamo dalje, ne propuštajući prilike koje nam se nude. Da li možeš da prepoznaš koja bi ti veština ili vrlina pomogla da prevaziđeš taj otpor, da kada se puštiš i isprobaš u nečemu novom da se duže zadržiš u tome i onda kada nemaš garanciju da će to ispasti uspešno?

K: Počela sam da radim sa prijateljicom Reiki tretmane, ali čim sam videla da nemam dovoljno klijenata, gubi mi se smisao toga što radim i povučem se. Nisam istrajna, nego svaku prepreku doživim kao totalnu blokadu.

BP: Šta te sprečava da budeš istrajna? Da li je to nestrpljenje, nedostatak vere, nedostatak samopouzdanja ili možda nešto drugo?

K: Prijatelji mi kažu kako me doživljavaju kao većitog optimistu (osmeh), ali ja sam u ovome totalno pesimistična. Možda baš taj pozitivan stav, vera da ću uspeti u tome što budem započela. Ali ne znam kako da počnem da verujem.

BP: Da li je tvoj nedostatak vere povezan sa ovim trenutnim iskustvom? Odnosno, da li postoji strah da će ti se ponoviti isti scenario?

K: Da. Plašim se neizvesnosti, plašim se da li ću tim novim poslom zaraditi dovoljno novca. Šta ako se desi isto... mislim da ne bih mogla to da podnesem. Ne bih to mogla sebi da oprostim...

BP: Šta je to što sebi ne bi mogla da oprostiš?

K: Upravo taj neuspeh. Nesposobnost da pokažem da mogu da budem dovoljno dobra u onome što radim i da to donosi neki smisao. Inače, sebi teško praštam. I ovo što ću možda zatvoriti radnju doživljavam kao svoju nesposobnost, osećam sramotu pred sinom. Ne mogu sebi da oprostim što nisam bila sposobna da preuzmem odgovornost za svoju sudbinu, nego sam se tako prepuštala stihiji. U životu su mi se nekako uvek otvarala vrata i nisam imala nekih većih problema. Sada kada sam naišla na problem, ja ne mogu da ga rešim i jako se loše osećam zbog toga... prosto me razjeda. (dok priča o ovome, uočljiv je pad energije)

BP: Šta bi ti značilo kao podrška da se očistiš od tih loših osećanja prema sebi?

K: Začarana sam negativnim mislima, kinjim sebe...

BP: Koliki je intenzitet tih negativnih misli?

K: Konstantno razmišljam, mozak radi 300 na sat. Pomislim da sam luda, kao da pričam sama sa sobom.

BP: To može da bude vrlo opterećujuće, pa na koje sve načine te takve misli remete u tvojoj svakodnevnicu?

K: Ne mogu da se fokusiram na bitne stvari. Imam utisak da mi troše previše energije. Razmišljam i samo razmišljam, a nemam ništa od toga.

BP: U paleti Bahovih cvetnih esencija postoje preparati koji mogu da ti pomognu da se očistiš od svih stanja koja si do sada navela kao prepreke da budeš efikasnija u rešavanju tekućeg problema. Da li postoji još nešto o čemu bi želela da danas pričamo?

K: Postoji toliko stvari o kojima bih želela da pričamo, ali neka ostane na ovome. Sada mi je

primarno da što pre rešim ovu agoniju oko posla.

BP: U redu. Standardna doza za uzimanje kapi je minimum 4x4 kapi dnevno, ali bih ti predložila da kapi u tvom slučaju uzimaš minimum 6x4 kapi dnevno. Ukoliko osetiš potrebu, kapi možeš uzimati i češće. Osluškuj se i ukoliko prepoznaš da se intenziviralo neko od danas spomenutih stanja, slobodno uzimaj kapi i u kraćim intervalima, sve dok ne osetiš olakšanje. Kapi su potpuno bezopasne, što znači da se ne možeš predozirati.

Naš sledeći susret je za dve nedelje. Trudi se da budeš istrajna u uzimanju kapi, kako bi ti one pomogle da budeš istrajna i u onome što ti je inače povod da koristiš kapi.

K: Haha...Mislim da mi neće biti problem da ispratim potrebno doziranje, daću sve od sebe.

## Dve nedelje kasnije

Petra je došla vidno uznemirena zato što je kasnila, a i zato što je prethodnog dana pomerila susret za danas.

BP: Petra, nema razloga da se više izvinjavaš, važno je da se sada fokusiramo na današnji razgovor. Ali, tvoje trenutno uznemirenje zbog kašnjenja i pomeranja susreta može da bude i uvod daljeg razgovora. Šta te najviše uznemirava kad zakasniš ili odložiš dogovor?

K: Nije mi dobro, jer smatram da to nije u redu prema drugima. Znam da mi je uključen preparat za to stalno preispitivanje sebe i svojih postupaka, čitala sam malo o njemu i očigledno da mi je potreban i dalje. Međutim, ono što me više nervira što u takve situacije ulazim zbog drugih. Juče je sinu iznenada trebao auto i ja sam odmah

odustala od dolaska kod tebe, jer bi on onda bio u problemu. Ali sam se jako loše osećala posle zbog toga.

BP: Da li to znači da si ti osoba koja interese drugih stavlja ispred svojih, odnosno da ti je teško da drugima kažeš NE?

K: To sigurno. Primetila sam da me to u poslednje vreme baš prati. Imam situaciju sa prijateljem i njegovom devojkom, koju baš i ne volim, ali se prema njoj ponašam maltene snishodljivo da mi prijatelj nešto ne bi zamerio. Pristajem na sve njihove predloge, uopšte ne razmišljam da li meni to odgovara. Svesna sam da je to suludo, ali to je jače od mene.

BP: Rekla bih da dobro prepoznaješ koji te postupci dovode do osećaja neugodnosti, a da li možeš da osvestiš šta je to što te sputava da se ponašaš u skladu sa onim što osećaš, da slobodno izneseš svoje razmišljanje ili stav?

K: Razmišljala sam ja i o tome. Shvatila sam da sam tako već izgubila neke prijatelje, pa ne bih da mi se ponovi isto. Znam da se ne ponašam prirodno, ali mi je mnogo teško kada dođe do toga da nekog od prijatelja nema više u mom životu.

Godinama unazad tuga je konstantno prisutna, osvestila sam je zahvaljujući i nekim drugim tehnikama. Konstantna tuga je upravo zbog konstantnog osećaja da sam sama, da nemam prave prijatelje oko sebe. Imam puno prijatelja, ali kao da mi to nije dovoljno.

BP: Sama ili usamljena? Samoća može da bude i stvar izbora, ali ukoliko nije, često je prati osećaj usamljenosti.

K: Ne mogu da kažem da sam sama, imam ja prijatelje i to dosta. Ali bez obzira na to ipak se osećam usamljeno. I zbog toga sve češće plačem. Sve se manje kontrolišem, pa vrlo često zapla-

čem i pred prijateljicama. Jedna mi je skoro rekla da sam ja u stvari razmažena i da samo tražim pažnju, da umem da budem baš naporna. U društvu sam poznata kao Drama Queen.

BP: A pažnja bi za tebe značila šta, dokaz čega?

K: Valjda da sam voljena. Osvestila sam i to da mi je oduvek falila mamina pažnja, pošto i nije bila prisutna dok sam odrastala. Kao mala, do polaska u školu sam živela kod bake van Beograda i roditelje sam retko i viđala. Inače sam jedinica, i imam utisak da sam oduvek bila željna njene ljubavi. Mama je odavno preminula i znam da nije nešto ni bilo prilike da se bilo šta nadoknadi. Kao da sam željna ljubavi. Već dugo i nemam partnera, sa mužem sam se brzo i rastala. Znam da me je oženio samo da bi se sin rodio u zvaničnom braku. Uvek mi je nekako izmicala ta ljubav. (počinje da plače)

BP: Šta te tu najviše rastužuje?

K: Možda je i ona žalila što su tada bile takve okolnosti i prosto se nije moglo drugačije. Ne zameram joj zbog toga, ali taj osećaj praznine je i dalje u meni. Nisam ljuta, ni na mamu ni na život. Znam da je ona sigurno radila najbolje što je umela. Iz nekog razloga je dovelo do toga da ja dan danas žalim samu sebe što nisam od nje dobila potrebnu pažnju.

BP: Među Bahovim cvetovima postoji jedan koga zovemo Star of Bethlehem iliti „utešitelj“, koji će da te prigrli i ublaži tu tugu i osećaj nedostatka maminog zagrljaja i pažnje. Mama te je sigurno volela, ali način kako je to pokazivala, za tebe nije bio dovoljan. Tebi je trebalo više od toga i zbog toga se javio taj osećaj tuge koji te prati do danas. Ublažiće ti patnju koju osećaš zbog nedostatka ljubavi, što od strane mame tako i od drugih osoba u tvom životu. Nakon, kako kažeš učestalog plakanja, ćeš osetiti olakšanje.

A preparat Heather bih ti ponudila za uspostavljanje boljeg unutrašnjeg kontakta sa sobom, tj. boljeg doživljaja sebe, koji će ti ujedno umanjiti taj osećaj samosažaljenja i smanjiti potrebu da tu prazninu koju osećaš kompenzuješ u kontaktima sa drugima. Odnosno da ne tražiš utehu u drugima, jer to te možda uvodi u nesvesno neadekvatno ponašanje prema njima, što ih kasnije tera na povlačenje iz tvog života. Prepoznavanjem ljubavi u sebi i prema sebi, bićeš sposobnija da prepoznaš i ljubav u drugima, što će ti omogućiti da na mnogo priyatniji način gajiš odnose sa ljudima do kojih ti je stalo.

Centaury ili Kičica je preparat koji će ti omogućiti da pronađeš svoje pravo mesto u društvu. Da otkriješ šta zaista želiš u odnosima sa svojim prijateljima i da se ne ponašaš bojažljivo, da li će tvoje prirodno ponašanje uzrokovati neke probleme među vama. Odnosno, ojačaće te da možeš i da odbiješ zahteve drugih onda kada to ugrožava tvoj interes. Da li ti je jasno ovo objašnjenje i da li misliš da su ti ovi preparati potrebni?

K: Sve mi je jasno i slažem se, čak se i radujem što smo se dotakle svega ovoga.

BP: Sada mi reci kakva je situacija s poslom, da li tu ima nekih promena?

K: U dogovoru sa bivšim mužem, pošto se radnja vodi pod njegovom firmom, sam odlučila da ne zatvaram radnju do daljnjeg. Pomoglo mi je što nije vršio nikakav pritisak na mene, nego me je pustio da sama odlučim. Znam da mi to nije najbolje rešenje, ali za sada mi ipak donosi neku sigurnost, dok ne nađem neko bolje.

BP: Da li je i dalje potrebna podrška u donošenju odluka koje je to najbolje rešenje?

K: To sigurno, ali sada makar ispitujem šta bi to moglo da bude. Razmišljam da bih mogla da se



aktiviram na više polja. Prošle nedelje sam organizovala šetnju sa prijateljima van grada i planiram da od sada pravim ozbiljnije programe, tako što ću uključiti i više ljudi, a doneće mi dodatni izvor prihoda. Volela bih da mi ostane i onaj preparat za istrajnost i veru da ću uspeti u novim pokušajima.

Klijentkinja je, bez obzira na indikovana stanja (prvenstveno mislim na 'nezahvalni' He-

ather), bila zahvalan sagovornik, zato što je dovoljno svesno, odnosno jasno predstavljala svoja stanja, pa je i prepoznavanje odgovarajućih preparata bilo olakšano. U sledećem susretu ćemo testirati da i eventualno Chicory stanje i ponašanje, da možda na takav način očekuje da će biti prihvaćena i voljena.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Jelene Žugić, bahovog praktičara*

## Ovo što sada vidite, nisam ja

Klijentkinja je žena u kasnim četrdesetim. Udata je i ima dvoje dece, sina i ćerku. Po zanimanju je lekar. Povod njenog dolaska je velika uznemirenost koju oseća poslednja 2 meseca, od kada je shvatila da njegov suprug ima drugu partnerku. Uverila se u niz činjenica koje nedvosmisleno potvrđuju da joj suprug nije veran. Utvrdila je i ko je partnerka njenog muža, od kada veza traje i intenzivno od tada analizira njegov ponašanje, što je dodatno opterećuje.

Došla je vidno uznemirena, uplakanih očiju i pre početka našeg razgovora. Ostavlja utisak fine, obrazovane i lepo vaspitane žene, kojoj se „svet srušio“. Ne deluje nesigurno, ali je potpuno jasno da je veoma tužna i uznemirana. Toliko da joj i

telo i glas podrhtavaju kod svake rečenice. Pogled joj je uprt u pod i ramena povijena na unutra.

Nije ranije koristila Bahove kapi. Saznala je od prijateljice da sam Bahov praktičar i potom videla detalje na internetu i pomislila je da su Bahove kapi baš ono što joj je potrebno. Ipak, nije znala puno detalja o Bahovim cvetnih esencijama, niti kako se koriste, kako terapija izgleda i slično.

T: Jelena, u telefonskom razgovoru ste mi rekli da mislite da su Bahove kapi baš ono što vam je u ovom trenutku potrebno. Drago mi je što tako mislite. Koliko znate o Bahovim kapima, da li ste se ranije sa njima sretali?

K: Ne znam mnogo detalja. Prijateljica mi je pričala ranije da su joj puno pomogle. Ja sam, potom, na vašoj stranici na internetu pronašla više informacija i pomislila da mi u ovom trenutku baš to treba. Ali zaista ne znam do kraja kako terapija funkcionise i kako Bahove kapi mogu pomoći. Ja sam lekar i baš bih volela da mi više kažete o svemu.

T: Bahove kapi zaista mogu biti naš divan „pomoćnik“ u situacijama kada osećamo da nam je ravnoteža misli i osećanja narušena, iz bilo kog razloga. Pomažu nam da vratimo svoj balans, da osvestimo zbog čega je ravnoteža narušena. U pitanju su cvetne esencije koje se dobijaju potpuno prirodnim putem. Cvetovi se sunčaju ili kuvaju i potom konzerviraju sa alkoholom ili glicerinom. Mogu ih koristiti bebe, deca, odrasli ljudi i nemaju kontraindikacije. Ja volim da kažem da su veoma nežne, jer ako imaju na šta da deluju, one će nam pomoći, ako nemaju, samo će proći kroz naš organizam, ne ostavljajući bilo kakve loše posledice. S obzirom da ste lekar, verovatno će vam biti interesantno da znate da je i sam Edvard Bah bio lekar i da su kapi u upotrebi već više od 80 godina. Ukupno ima 39 esencija i u različitim kombinacijama mogu uticati na sva ljudska stanja i raspoloženja. Zato je važno da ovom konsultacijom utvrdimo šta je uzrok Vašeg problema, kakve su vam misli i osećanja, kako bismo napravili pravu kombinaciju baš za vas. Taj posao ćemo sada zajedno obaviti, kako bismo došli do pravog izbora kapi.

K: Hvala vam. To mi je baš zanimljivo. Lekar sam, ali verujem da terapije poput ove o kojoj govorite, zaista mogu biti od pomoći, posebno u situacijama, kakva je ova u kojoj se ja sada nalazim.

T: Molim vas da mi kažete više detalja. O čemu je reč?

K: Ja, kao što sam već napomenula, živim sa suprugom već 20 godina. Imamo dvoje dece. Oboje smo lekari, ja imam svoju, on svoju ordinaciju. Do sada mi se činilo da sve funkcionise normalno i korektno, iako je moj suprug taj koji više izlazi, na poslovne ručkove, večere, posvećen je karijeri, puno putuje, nije mnogo posvećen ni deci. A ja sam ta, koja radi sličan posao, ali sam više u kući, posvećena deci, pa čak i njemu pomažem u poslu. No, držimo se tih uloga već duže vreme i nekako to funkcionise, rekla bih, normalno. Ali ja sam pre dva meseca shvatila da moj suprug ima ljubavicu. Primetila sam da je odsutan, da sve češće dolazi kasno kući, da se stalno dopisuje sa nekim telefonom, da je naš odnos postao površan. Proverila sam njegove telefone, karte za putovanja na koja je išao, račun u banci kome imam pristup i utvrdila da on uvek ide sa jednom istom osobom, da troši mnogo novca, da putuju zajedno. Jasno mi je bilo i ko je ta osoba. (Do tada drhtavi glas prelazi u teško izgovaranje rečenica, zbog intenzivnog plača.) Pitala sam ga o svemu. Stavila mu pred oči dokaze, ali on uporno negira. Govori mi da ja umišljam, da to nema veze sa istinom, da je sve u redu. Znam da nije i ja sam već dva meseca potpuno druga osoba. Ovo što sada vidite, nisam ja. Moram da se vratim sebi, da se umirim i vidim šta ću dalje.

On i dalje radi isto. I znam gde su bili i prošle nedelje i gde planiraju da idu sledeće. On je još i nervozan prema meni, decu gotovo da i ne primećuje. Sigurno je i njemu gužva u glavi, od kad zna da ja znam, ali čudan je, drugačiji.

T: Jelena, hvala vam na otvorenosti. To će pomoći da napravimo adekvatnu kombinaciju Bahovih kapi. Puno ste mi rekli o svom suprugu, detaljno ste sve analizirali. Ali ovde smo zbog

vas, vi ste važni. Hajde da pričamo o vama. Koja su vaša dominantna osećanja trenutno?

K: Razmišljala sam o tome. Ja se zapravo plašim, strašno se plašim.

T: Kako biste opisali svoj strah, da li se tiče nečeg konkretnog ili ste samo uznemireni?

K: Plašim se budućnosti, šta će biti sa mnom i mojom decom. Još uvek sam finansijski zavisna od supruge iako radim samostalno. Toga se plašim.

T: Da li se plašite da gubite kontrolu nad svojim životom ili da ste potpuno blokirani trenutno? Kako biste vi to opisali?

K: Jednostavno je ovo što osećam strah od budućnosti. Prilično sam navikla da držim stvari pod kontrolom, nemam ni blokadu, samo, znate, moj muž je taj koji je uvek u prvom planu, a ja sam ta koja je povučena, stidljivija i to mi sad dolazi do izražaja. I plašim se za svoju decu. Čerka je intuitivna i osetljiva, slična meni i ona vidi da se nešto dešava. Plašim se i kako će moja deca sve ovo proći. Ja znam da mogu da se vratim sebi i ojačam, samo se trenutno plašim.

T: Na skali od 1 do 10, kojom vrednoću biste označili intenzitet svog straha?

K: Rekla bih – šesticom.

T: Među Bahovim kapima postoji grupa koja je namenjena ljudima koji se plaše, osećaju intenzivan strah, kao vi sada. S obzirom da ste rekli da ste po prirodi stidljivi i da se plašite budućnosti, preporučujem da u kombinaciju stavimo Mimulus. To je esencija koja je upravo namenjena ljudima poput vas, takvima kakvom ste sebe opisali – po prirodi ste stidljivi, a sada osećate strah od budućnosti, od toga šta će biti sutra sa vama, suprugom porodicom. Mimulus će vas ohrabriti, biće vam podrška u ovoj situaciji, kako vas strah ne bi dalje blokirao.

Dodatno, naveli ste da ste jako uplašeni i zabrinuti za svoju decu, jer se problem u braku tiče i njih. U grupi Bahovih cvetnih esencija za strah, postoji jedna, Red Chestnut – koja je namenjena baš ovoj vrsti brige, za decu. Iako će Mimulus raditi na vašem strahu generalno, pridružila bih mu i Red Chestnut kako vas briga za decu ne bi dodatno pritiskala u ovom trenutku. Važno je da dobijete ohrabrenje, jer ste i sami rekli da želite da se vratite sebi, ali da ste uplašeni i treba vam hrabrost. Ove dve esencije će vas podržati i ohrabriti. Da li se slažete sa mnom?

K: Da, da, hvala vam. To je baš ono što osećam da mi treba. Znate, cela ova situacija je nova za mene, to je zapravo ono što je problem, što me uznemirava. Sigurno ima i moje odgovornosti u svemu, ali nisam razmišljala da ovako nešto može da mi se desi. Imam i zdrav razum i nisam generalno nesigurna u sebe, ali sve me prevazilazi i novo mi je. (Klijentkinja je prestala da plače, ali i dalje ima tužan izraz lica. Na predlog kapi, blago se smeši.)

T: Koju osobinu biste voleli sada da imate, a koja bi vam pomogla da prevaziđete trenutno stanje u kome se nalazite?

K: Ne mogu to da definišem u jednoj reči, ali volela bih da sam ušla spremnija u ovu situaciju, da imam neko znanje koje mi je sada potrebno da ovo rešim. Plašim se budućnosti, ali to verovatno ima veze i sa tim što nikad ranije nisam ovo doživela. Možda je mene suprug i ranije varao, ne znam, sad nije ni važno...ali... ja sam sada ta koja ne zna da se nosi sa novom situacijom.

T: Rekli ste malopre da ste po prirodi stidljivi. A sada, da generalno niste nesigurna osoba. Možete li da precizirate, kako biste opisali sebe po ova dva aspekta?

K: Ja sam lekar. Radim sa ljudima. Vodim svoj posao. Obično mi ne nedostaje samopouzdanje. Imam puno iskustva i u poslu i u životu. No, ipak, po prirodi zaista jesam stidljiva. Ne volim da sam u centru pažnje. I u ovim godinama se povremeno zarumenim, kao dete ili imam tremu, kad sam u većem društvu. Trenutno me sve ovo prevazilazi, pa otuda i pad samopouzdanja.

T: Draga Jelena, vaša situacija nije prijatna, ali umete lepo da definišete svoja osećanja i misli. I meni puno pomažete u ovom razgovoru, da pronađemo prave esencije za vas. Pored dva preparata za strah, dodala bih i Walnut – Bahovu cvetnu esenciju koja je baš pomaže u prilagođavanju na novonastale okolnosti. I ona će vas ohrabriti, takođe, tako što će vam omogućiti da u novonastalim okolnostima procenite šta možete ili bi trebalo, a šta ne možete i ne bi trebalo da uradite. Vaša situacija sada je drastično različita od okolnosti u kojima ste živeli do sada. Walnut će vam pomoći da se znađete u novim okolnostima, da osvestite šta vam je potrebno za to.

Dodatno, dodala bih i Elm. Zato sam vas zamolila da definišete nivo svog samopouzdanja i stidljivosti. Elm je upravo namenjen ljudima poput vas – imate samopouzdanja, ali ono je u trenutnom padu zbog svega što vam se dešava. Elm će vam pomoći da ne tonete dublje, već da vratite veru u sebe koju već imate, samo je „potonula“ zbog svega sada. Vi ste jaka žena i vi ćete ovo prevazići. Elm će vam trenutno pomoći u tome. Sve kapi koje smo do sada naveli da bi išle u vašu kombinaciju će vas ohrabriti, jer je važno da vratite svoju snagu kako biste znali šta dalje da radite.

K: Hvala vam. Mislim da je upravo snaga i hrabrost ono čega sada nemam. Definitivno mi je

palo samopouzdanje. Dobro je da ima nešto što može da mi pomogne da ga vratim i da plovim lakše u ovim novim vodama. (Klijenkinja se sada više osmehuje tokom razgovora.)

T: Da li postoji još nešto, neko posebno osećanje, misao, koju biste izdvojili i o kojoj mislite da bi trebalo sada da razgovaramo?

K: Pa, tužna sam. I plašim se i palo mi je samopouzdanje, ali sam zapravo i beskrajno tužna. Plačem već dva meseca neprekidno, ne mogu da se zaustavim. Prosto, kažem vam, ovo je sve novo za mene, ne mogu da poverujem da mi se ovo dešava, da je moj muž posle toliko godina mene prevario. (Ponovo počinje da plače.) Plačem i ne verujem šta mi se ovo desilo.

T: Jelena, polako. Tuga je konstruktivno osećanje, iz koga ćete izvući sigurno neke zaključke. Četiri esencije će vas ohrabriti na načine na koje smo objasnili. U odnosu na sve što ste do sada rekli, da li možete da precizirate, jeste li sada jednostavno tužni ili biste pre rekli da ste gotovo očajni? Imate li problem da zaustavite brižne misli tokom dana ili noći, možda?

K: Nisam očajna. Zaista nisam. Pa, ja svoj život moram da nastavim. Samo plačem i tužna sam jer ne verujem da je moj muž sa kojim sam više od 20 godina mogao tako nešto da uradi. Evo, vidite, ne mogu da zaustavim suze. Više me suze ometaju, nego misli. Situacija je takva kakva je, ne vrtim film, on je tu sve vreme.

T: Plačite slobodno. To je bolje, nego da potiskujete i plačete u sebi. Dobra vest za vas je što među Bahovim kapima postoji Star of Bethlehem, koga zove i „utešiteljem“. On će vam sada pružiti „zagrljaj“ koji vam je potreban. Vaš život nije samo suprug i ova situacija. Vaš život je sigurno pun raznih lepih tema i situacija koje vas raduju. „Utešitelj“ će vas sada utešiti i podstaći

da svoj fokus prebacite i na pozitivne strane svog života.

K: Hvala i vama i doktoru Bahu. Mislim da sam vam sve rekla. To su moja trenutna osećanja. Ako je sve kako ste rekli, mislim da nije slučajno što sam pomislila da će mi Bahove kapi pomoći, čim sam pročitala o njima na vašem sajtu.

T: Drago mi je Jelena da to čujem. Ja ću vam sada pripremiti flašicu iz koje ćete uzimati kapi. Važno je da ih uzimate svakog dana, najbolje kada god osetite potrebu za tim, kada god osetite da vam je potrebna podrška. A minimalno, kapi uzimajte, direktno iz bočice u usta, 4 puta 4 kapi dnevno. Svako uzimanje kapi je informacija koja vam je potrebna da osvestite svoj problem, nakon čega će vam biti lakše da napravite korak dalje. Ukoliko imate bilo kakva pitanja u međuvremenu, slobodno me pozovite. Vidimo se kada popijete kapi iz ove flašice. Okvirno za petnaestak dana.

### Deset dana kasnije

Već pri samom ulasku, promena izgleda i ponašanja je veoma različita u odnosu na prvi dolazak. Svežijeg je izgleda, uzdignute glave, nasmejana, čak vesela.

T: Kako ste Jelena?

K: Ja sam dobro. Sada sam baš dobro. Nekako sam sada mnogo bliže sebi i onome što ja stvarno jesam. Ne osećam više uznemirenost, gotovo ni malo. Razgovarala sam ponovo sa mužem. Iznela sam sve činjenice, rekla čak da je u redu i da se rastanemo, ali da bude iskren i jasan. Ali on sve negira i dalje. I ja sam shvatila da je to sada samo njegova stvar. Ja ne želim da uništim samu sebe zbog toga što je on takav.

T: Lepo, Jelena. Cilj nam je bio, sa prvom kombinacijom kapi, da vas učine jačom i hrabrijom. Da li se sada tako osećate?

K: Daleko sam snažnija i sigurnija. Više se ne plašim. Ne osećam baš ni malo strah za svoju budućnost, niti za budućnost dece. Pa on im je otac i on ima obaveze prema njima i finansijske i druge, nisam ja u tome sama. To sam mu i rekla. Tako da nemam više strah ni zbog budućnosti dece. I da vam kažem, prvih nekoliko dana od početka uzimanja kapi, plakala sam i dalje kao kiša. Neprekidno. I onda sam jednostavno prestala, kao da je sva ona tuga nestala. Svanulo mi je.

T: Drago mi je da sve to čujem. Vidi se po vama da vam se energija promenila, da ste bolje. Da li ima sada nešto što biste posebno izdvojili, na čemu bismo dalje radili. Nešto što sada vidite, a prošli put niste?

K: Definitivno je ovo još uvek nova situacija za mene. Stvari su mi mnogo jasnije, kao da sam izašla iz magle, ali još sam na istoj poziciji. Mislim da bi one kapi za adaptaciju na novu situaciju i dalje bile od pomoći. Takođe, a-pro-po finansijske sigurnosti, već sam smislila kako da unapred posao, što bi mi donelo i veću zaradu. Tu moram još da radim na samopouzdanju. I na prodornosti. Ja ne volim mnogo da se eksponiram. Nemam problem u komunikaciji, ali nikoga ne opterećujem sobom i ne volim da mene drugi opterećuju. Ja to vidim kao manu. Dobro znam šta mogu i koliko vredim i ne mogu da radim ništa što bi se od mene očekivalo. Moj muž je majstor u tome. Sad shvatam da bih poboljšala posao, moram i ja malo više da se opustim, da se krećem među ljudima, da pristanem na neka drugačija pravila.

T: U vašoj kombinaciji kapi bismo ostavili Walnut i Elm koji će vam i dalje raditi na adaptaciji

na novonastalu i situaciju, ali i na samopouzdanju. Uz to bih dodala i jedan novi preparat, a to je Water Violet, koji je, kako opisujete, deo vaših crta ličnosti. Upravo će vam pomoći da vaše znanje i ideje dođu u prvi plan tamo gde treba, a da se pritom ne osećate uvređeno ako se neko sa njima i ne slaže, niti da se zatvarate u sebe i mislite da sve možete sami, već da slobodno, bez naglašenog ponosa tražite i pomoć ako bude potrebna. Je li se vama čini da bi to bila dobra podrška sada?

K: Da, da. Istina je da ponekad imam taj ponos, koji me zapravo samo koči. I sad ga imam u odnosu na supruga. Ja sam uvek sve radila sama i mislila da mi ne treba pomoć i možda sam time i sama uticala na ove prilike u kojima sam se našla. Nisam ni tužna, ni uznemirena, samo mi treba hrabrosti i otvorenosti i znam da ću biti dobro. A suprug neka radi šta hoće. Znam da ovo mogu, ali znam i da nema instant rešenja. Hvala vam.

### **Nekoliko meseci kasnije**

Nakon 5 meseci, Jelena je značajno promenila svoje ponašanje u odnosu na ono koje je imala

prilikom dolaska na prvu konsultaciju. Po prirodi, osoba koja ima samopouzdanja, a koje je narušeno usled svih okolnosti u kojima se našla, sada je ponovo “ona stara”. Pripremila je plan razvoja poslovanja svoje ordinacije i počela da ga realizuje, što joj je nakon samo par meseci donelo značajno povećanje prihoda. To je direktno uticalo na njen osećaj materijalne nezavisnosti od supruga i eliminaciju strahova za svoju i budućnost svoje dece. Suprugova reakcija na to je bilo prvo agresivno ponašanje, nipodaštavanje njenog rada i novog poslovnog uspeha, ali usled njene nereakcije na to (odnosno promenjene reakcije), potpuno je promenio ponašanje – ponovo je počeo da provodi više vremena kod kuće, sa decom, da obavlja kućne poslove. Ali njihov odnos između se nije pobošljao, samo je stabilizovan u smeru razrešenja situacije u kojoj bi Jelena ostvarila ciljeve koje je sebi na ovu temu postavila. U međuvremenu su oba deteta počela terapiju Bahovim kapima, što je značajno uticalo na poboljšanje njihovih međusobnih odnosa i prihvatanje realne situacije u porodici.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Milice Stojiljković, bahovog praktičara*

## Smrt neće značiti gubitak života, to će biti gubitak bolesti i patnje

Klijent ima 36 godina. Posедуje vrlo raznolika zanimanja: Naučni istraživač u poljima molekularne onkologije, neurobiologije, molekularne dijagnostike, komičarka, simultani prevodilac, poslastičarka za veganske kolače. Bavi se muzikom kao pevačica i kompozitorka. Živi sa dečkom.

Za cvetne kapi čula je ranije ali nije bila zainteresovana za tu vrstu terapije. Do sada je koristila metode samopomoći: Grinberg metodu, rekonekciju po metodi Erika Perla (ima položen prvi i drugi nivo kao rekonektičar), meditaciju, jogu, muziku i tapkanje. Kao podršku fizičkom i mentalnom zdravlju ona već godinu i po dana praktikuje samo presnu hranu. Odlučila je da uradimo intervju i odredi kombinaciju kapi pošto je videla da su cvetne esencije odlična podrška njenoj mami u situaciji u kojoj se porodica našla. Njen tata je bolestan od karcinoma. U ovoj situaciji je procenila da joj nisu dovoljne metode koje je do sada primenjivala, tako da je odlučila da potraži podršku u Bahovim kapima. Klijentkinja je u razgovoru ozbiljna, skoncentrisana, pribrana, komunikativna. Posle pola sata neobaveznog ćaskanja, počele smo intervju.

T: Molim te reci mi šta očekuješ od terapije Bahovim kapima?

K: Glavne probleme, koje sam imala ranije, nezvezano za sadašnju situaciju sa tatom, sam uspešno rešila metodama samopomoći koje sam do sada koristila. Primena tih tehnika je dala rezultate. Međutim, sada osećam da mi u ovoj situaciji to nije dovoljno. Ne pomaže mi. Sve tehnike zahtevaju koncentraciju i da odvojim vreme. Ja to sada ne mogu, trudim se ali je teže.

Očekujem od Bahovih kapi da mi pomognu da lakše prolazim kroz ovu situaciju.

T: Pre nego što počnemo da analiziramo tvoje emocije na kojima želiš da radimo, kratko ću ti opisati ovu metodu. Prvo, odgovornost za uspeh rešavanja problema je podeljena. Na meni je da ti pomognem da definišeš blokade koje te ometaju u određenoj situaciji da iskoristiš svoj potencijal, treba da definišemo emocije koje mogu da dovedu do neravnoteže. Na tebi je da budeš aktivno angažovana na razumevanju i rešavanju uzroka problema, na uspostavljanju ravnoteže uz podršku koju će obezbediti Bahove kapi. Svakom biće je sretno i zdravo kada je u harmoniji sa sobom, kada je autentično. Problem nastaje kada čovek počne da teži da postane nešto što u stvari nije po svojoj prirodi. To je težnja ka nečemu što on sam očekuje od sebe da bude ili ono što od njega okolina očekuje da bude. U tom sukobu čoveka sa sobom i sa okolinom nastaje unutrašnja neravnoteža. Unutrašnja neravnoteža dovodi do sklonosti ka bolesti, a, ukoliko se tada ne deluje na neravnotežu, onda ona dovodi i do bolesti. Ovo, povratno negativno deluje na unutrašnju neravnotežu. Na taj način se stvara "začarani krug".

Kada imamo ovakvu situaciju, prvo radmo na tome da eliminišemo negativan povratni uticaj, a onda i na ponovnom uspostavljanju unutrašnje ravnoteže.

K: Razumem sistem, logično je i želim da probam.

T: Molim te, reci mi kako se ti osećaš?

K: Mnogo mi smeta to što su počele da mi se motaju po glavi neke stvari koje me ranije nisu

mogle dotaći. Kao posledica konstantnih komentara da je tatina bolest nasledna, počela sam da osećam strah, paniku. On je bolestan već dve godine i svo to vreme me ti komentari nisu doticali. Ali sada osećam strah za sebe.

T: Treba da definišemo koji je to intenzitet straha. Da li osećaš strah od bolesti u kom si ipak pribrana ili se dešava da te strah potpuno obuzme, da bude toliko intenzivan da dovede do panike, da te toliko preplavi osećanje straha da imaš osećaj da ti je život ugrožen?

K: Običan strah, ipak nije panika. Tata je pre neki dan imao slikovit prikaz njegovog stanja, inače, samo o tome priča od kako je bolestan, ali su njegove reči prvi put uticale na mene tako da se moje telo grčilo. Znala sam da tata ima rak i pre njega. Imam registrovan patent za hamioterapiju zajedno sa mojim profesorom baš za tu vrstu karcinoma. Odlično znam šta je to i nikada do sada me nije bilo strah jer smatram da rak ima emotivnu pozadinu, da čovek može da utiče da ne dobije rak ili da se izleči samo ako to želi.

T: Definisali smo vrstu i intenzitet straha kom odgovara esencija Mimulus. Mimulus se koristi kao podrška za prevazilaženje svakodnevnih, poznatih strahova. Strah od bolesti je jedan od njih. Pomenula si da ti se motaju po glavi misli koje ti ne prijaju. Da li se radi o nekim nekonstruktivnim mislima, koje se vrte bez cilja, na osnovu kojih se ništa ne rešava, samo te dodatno opterećuju?

K: Da. Imam takve misli, smetaju mi, uznemiravaju me.

T: Postoji esencija White Chestnut, koja pomaže da se oslobodimo uznemirujućih, nekonstruktivnih misli, koje samo opterećuju čoveka, prave zbrku. Da li osećaš tugu u ovoj situaciji?

K: Ne. Ja smrt ne vidim kao gubitak. U tatinoj situaciji, smrt neće značiti gubitak života, to će biti gubitak bolesti i patnje. On, njegova duša će biti slobodna, nastaviće da živi. Za mene smrt nije tužna.

T: Na početku si rekla da ranije na tebe nije uticala priča o naslednom faktoru karcinoma koji ima tvoj tata. Sada se dešava da si počela da reaguješ strahom na komentare na tu temu. Da li imaš osećaj da je tvoja lična granica, tvoja “zaštitna membrana” postala propustljiva, kao da je napukla, pa do tebe mogu da dopru reči na način kako ranije nisu mogle i izazivaju osećaj straha? Da li si postala preosetljiva na uticaje iz okruženja?

K: Da, tako se osećam. To traje nekoliko dana unazad i mnogo mi smeta, osećam da mi se telo grči na reči iz okruženja.

T: Postoji esencija Walnut, koja se koristi za ponovno uspostavljanje lične granice. Esencija bi ti pomogla da ponovo osetiš svoj “štit”. Šta misliš, da li bi ti u ovoj situaciji dobro došla?

K: Da, slažem se.

T: Da li možeš da definišeš još neko osećanje koje bi trebalo da prokometarišemo, koje te blokira, ne prija ti?

K: Osećam emotivnu iscrpljenost. Ne toliko fizičku iscrpljenost koliko emotivnu.

T: To je razumljivo. Ova situacija dugo traje, zaista je iscrpljujuće. U takvim situacijama se koristi esencija Olive. Olive u stvari dovodi čoveka u stanje da može kvalitetno da se odmori i na taj način obnovi energiju, fizičku i mentalnu. Uz njenu pomoć čovek može da akumulira novu energiju da bi je koristio za stvari koje treba da “iznese”.

K: Odlično, to mi je potrebno.

T: Molim te reci mi kakvi su tvoji odnosi sa drugim ljudima u ovoj situaciji?



K: Iscrpljena sam, a nekako ne mogu da odbijem nečiji poziv, potrebu. Osećam se sputano, to se prenosi na ostale odnose ali ja i dalje ne odbijam ljude ako im je nešto potrebno iako meni ne prija da radim baš to u tom momentu. Zvala me drugarica da idemo na kafu. Ja nisam mogla da je odbijem iako mi je bilo teško da idem, nemam snage.

T: Pitala sam jer sam iz razgovora, pre intervjua, primetila da si drugima na usluzi možda malo više nego što ti prija.

K: Da, jesam.

T: Onda, ako se slažeš, mogli bi da stavimo esenciju Centaury. Ona bi ti pomogla da uspostaviš meru u odnosima sa ljudima. Da lakše oceniš kada treba nekom reći "ne" jer je to potpuno adekvatno u tom, datom momentu.

K: Važi.

T: Da li možeš da oceniš da li bi ti još neka osobina bila od pomoći u ovom momentu?

K: Neophodno mi je da budem strpljivija. Osećam ogromno nestrpljenje, nestrpljenje da izađem iz cele ove situacije. To stanje je akutno, inače nisam nestrpljiva.

T: I za to osećanje postoji esencija, zove se Impe-tiens. Esencija pomaže da se razvije strpljenje, da nađeš ritam koji je u datoj situaciji adekvatan.

K: Odlično. Još mi se javilo nešto, mislim, prvi put u životu. Osećam da imam problem sa samopouzdanjem. Snimali smo spot pre nekoliko dana, svi su bili nervozni, to se dešava, obično smo svi pod pritiskom. Ja sam ranije uvek uspevala da sve držim pod kontrolom, nikada mi nije bio problem da amortizujem sve negativne stvari koje se dešavaju zbog stresa kom smo izloženi i, na sve to, uvek sam uspevala da transformišem svoje emocije u toj situaciji, ja sam ispred kame-

ra i moram da izgledam kako treba. Pre nekoliko dana mi je to predstavljalo problem. Na kraju sam uspela, sve je ispalo odlično ali sam ja bila nesigurna. Kao da sam morala sebi da dokazujem da ja to mogu. To osećanje mi je nepoznato. Ranije nisam tako razmišljala. Ne znam da li je ovo što se dešava sa tatom uticalo i na moje samopouzdanje.

T: Situacija u kojoj si se našla je po svojoj prirodi iscrpljujuća i prirodno je da te oslabi na raznim poljima. Zbog situacije sa tatom si nekoliko puta mesečno na relaciji Beograd-Pariz. Normalno je da pod ovim okolnostima ne možeš biti na svim poljima uspešna kao što si navikla. Da bi odredili koja esencija bi ti pomogla kod samopouzdanja, zamoliću te da mi odgovoriš kako bi postupila u sledećoj situaciji. Zamisli da ti se pružila prilika za organizaciju velikog koncerta, kakav nikada do sada nisi imala. To je nešto potpuno novo za tebe i, u isto vreme, jedna od najznačajnijih stvari koje ti se dešavaju u životu, šansa koja se ne pruža često, što znači da je ulog veliki. Kako bi reagovala u ovoj situaciji?

K: Odmah bih se bacila na posao!

T: Ne bi se zapitala da li ti to možeš?

K: Ne! Znam da bih to mogla! Jedva bih čekala da započnem da radim na tome! Kada god sam bila pred novim početkom, jedva sam čekala da počnem to da realizujem.

T: Testirali smo esenciju koja se zove Oak. To jeste tvoja osobina da se odmah, bez razmišljanja, hvataš u koštac sa svim što život nosi. Međutim, mnogo je važno odvojiti bitno od nebitnog, naučiti da se daješ samo na onim poljima koja proceniš da su zaista važna. U suprotnom, tvoj kapacitet može da bude ugrožen. Da li bi ti u ovoj situaciji pomogla esencija koja bi pružila podršku da naučiš da ne preuzimaš baš sve na

sebe? Da to radiš selektivno i tako sačuvaš sebe od negativnih posljedica po tvoje zdravlje?

K: Da! To bi bilo značajno.

T: U redu. Onda imamo konačnu kombinaciju. U toku intervjuja sam komentarisala svaki od preparata, da li je potrebno još nešto da dodam?

K: Sve je jasno.

T: Sada da ti objasnim kako se kapi upotrebljavaju. Uzimaju se po potrebi, a najmanje 4 puta dnevno. Upotrebna flašica je sa raspršivačem, tako po dva prskanja ispod jezika, a može i na pulsne tačke. U situacijama koje su jako izazovne može se uzeti i urgentna doza, što znači po dva prskanja na kraći vremenski period, na nekoliko minuta ili na 20 sekundi. Bitno je napomenuti da se doza ne povećava većim brojem prskanja pri jednom uzimanju, već se povećava frekvencijom: dva prskanja, sačeka se, pa onda opet. U vezi sledećeg susreta, ti dolaziš ponovo u Beograd 7-og februara, javi se tada pa da dogovorimo tačan datum i vreme.

Klijentkinja je poslala poruku 30-og januara. Poruka glasi: "Htela sam da ti kažem da kapi "rade" super i sa ogromnim efektom već od juče (počelo je već u subotu ali je juče bio "breakthrough" tj. baš pravi probaj). Odlučila sam da vodim dnevnik kapi i osećanja i da beležim sve

promene koje dolaze i koje osećam na puno polja i situacija i za sebe i za tebe, ako može da ti bude od koristi za rad. Hoću da imam napisano jer me sam proces fascinira, a i da mogu da se vratim kasnije kada se još neke stvari osveste i smeste, za koje treba više vremena pa da mogu i njih da pratim."

Posle našeg drugog susreta pokazalo se da je Star of Bethlehem ipak bio potreban u prvoj kombinaciji. Prva rečenica klijentkinje kod drugog susreta je bila da je plakala bez opterećenja, da je osetila "divnu tugu" i da se posle toga osećala bolje. Vratio se fokus i više ne pominje da ima misli koje je uznemiravaju, tako da je White Chestnut dao rezultat. Iz razgovora se vidi da je sada okrenuta najviše sebi i životu sa svojim partnerom, tako da sam procenila da ne treba ponavljati Centaury. Javila se krivica zbog odluke za koju je sigurna da je ispravna ali je još uvek nije donela. Tako da sam uključila Pine i Cerato. Beechje takođe nova esencija koja treba da pomogne da prihvati ponašanje svog oca koji se u ovoj situaciji ponaša na način koji je njemu prihvatljiv.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Ane Pejović Matijević, bahovog praktičara*

## Počinjem da reagujem strahom i umorom na njene pozive

Vera je žena od 58 godina. Razvedena je, zaposlena u državnoj firmi kao šef. Ima kćerku od koja se nedavno udala i odselila od nje. Kći joj je zaposlena i stambeno obezbeđena. Vera je jedinica, roditelji su joj prilično stari, no još uvek relativno samostalni. Pristalica je alternativne medicine, bila je homeopatski pacijent; završila je početnu edukaciju Reiki metode.

Veoma je zabrinuta za kćerkino zdravlje nekoliko zadnjih meseci. Kći se učestalo, gotovo svakodnevno žali na tegobe. Dva puta je nošena sa posla kolima hitne pomoći na urgentno, jer se onesvestila na poslu. Krenule su pretrage, i sem manjeg odstupanja ništa nije nadjeno kao valjan uzrok ovakvog stanja. Dijagnostikovali su joj panični poremećaj. Sada se čeka zakazana magnetna rezonanca. Vera smatra (ali ne u potpunosti) da problem i jeste psihičke prirode, no ne ume da izadje na kraj sa strahom da zaista nije nešto "ozbiljnije" tj. fizičke prirode, neko teško oboljenje. Još nekih dvadest dana ima do zakazanog pregleda magnetom, ali njoj je strah koji već duže vreme ima, počeo da remeti svakodnevni život u velikoj meri.

Vera je veoma lepa žena u poznim godinama. Kada kažem lepa, onda mislim na onu vrstu lepote koja pokazuje i dušu (sve što je u nama, ogleda se na nama). Znamo se onako "iz viđenja u gradu" i nekim manifestacijama gde smo bili u istom društvu. Komunikativna, otvorena za novo... Primećujem tamne kolutove ispod očiju koju diskretna šminka nije uspela da sakrije (a čini mi se da to nije ni bila njena namera). Kod mene je došla po preporuci prijateljice koja je homeopata (i koja zna dosta o Bahovim kapima).

BP: Dobar dan Vera. Hoćemo li se "vijati" ili bi više odgovaralo neposrednije - na ti? (utisak je bio da nema svrhe insistirati na distanci, da bi joj više odgovaralo malo neposrednije komuniciranje, ali sam čekala odgovor).

K: Bilo bi mi drago da bude opušteno... Kada mi je sve ostalo zgričeno (uz osmeh). Znamo se, deca nam se znaju tako da nema potrebe za formom, izuzev ukoliko ti to ne propisuju neka pravila tvoje struke.

(Bilo mi je drago zbog ovoga, jer sam je takvu i doživela-otvorenu, tolerantnu "ako ti to pravila tvoje struke ne propisuju" i spremnu da kaže šta joj više odgovora. Znak za dobar početak i tok intervjua).

BP: Dobro, i meni odgovara. Pre početka našeg razgovora, htela sam da te pitam koliko si upućena o sistemu lečenja dr. Baha?

K. Ponešto...U udruženju su (\* homeopatskom udruženju) pričali na jednoj od tematskih večeri, a ja sam prisustvovala. Meni to veoma liči na homeopatiju, nisam videla neke bitne razlike. Znam da su preparati biljni, da se uzimaju svakodnevno i da pomažu kod mentalnih i emotivnih problema, da ne isključuju i druge lekove, ako sam dobro razumela. Ja uzimam redovno lekove za pritisak pa sam na to obratila pažnju.

BP: Postoje razlike. Ja ću ti sada ukratko objasniti suštinu i primenu metode dr. Baha. Doktor je kroz lično iskustvo bolesti sagledao važnost balansa ili harmonije bića. Da harmonija, a samim tim i zdravlje jednog bića postoji dok god je to biće u vezi sa svojom prirodom, i da sve šta ga odvlači od sopstvene autentičnosti, dovodi do nesklada koji se manifestuje u vidu negativnih emotivnih i

mentalnih stanja. Bahova terapija cvetnim esencijama kojih ima 39, sanira ta negativna emotivna i mentalna stanja, a podrazumeva uzajamni rad praktičara i klijenta - da iskrenost i davanje detaljnih podataka o ličnom stanju može da rezultira dobrim izborom preparata. Kapi su namenjene svim osobama, potpuno su neškodljive i nemaju kontraindikacije. Mogu se koristiti i sa farmako terapijom ukoliko je klijent koristi. Upotrebljava se njihov vodeni rastvor i koriste se pojedinačno ili u kombinaciji, dok je doziranje različito - od standardne doze (najmanje 4 x po 4 kapi, ili po potrebi i češće), i urgentna doze - 4 kapi na svakih 5, 6 minuta, do oporavka). Da li iz ovog mog izlaganja vidiš mogućnost tretiranja problema zbog koga mi se i obraćaš?

K. Da, zato što mislim da zaista imam problem koji je emotivne prirode.

BP: Možeš li ukratko da mi ga izneseš?

K: Mogu. Znaš da mi se Ćerka udala, i da su ona i Zet počeli da žive zajedno. Žive u stanu koji je njihov, ona je dobila posao koji je ispunjava, i sve je naizgled u redu, međutim počeli su njeni problemi sa zdravljem. Nesvestice, trnjenje prstiju leve ruke, ukočenost mišića itd....Dva puta je završila u Urgentnom centru zbog nesvestice. Uradila je sve moguće pretrage, od krvi do snimanja karotida, sve je b.o., još je samo ostao magnet. Kod neuropsijatra su joj dijagnostikovali panični poremećaj. Ona je u užasnoj zbrci, veoma uplašena, a ja koliko god da sam smirena i njoj služim kao „hot line“, budem onako roditeljska varijanta“, „ma, sve ćeš ti to ispeglati“... počinjem da reagujem strahom i umorom na njene pozive. Eto, to je ono zašto sam došla. Želela bih da se manje plašim i da nisam ovako iscrpljena. Tu su, pored nje i moji roditelji, koji oboje imaju preko osamdeset i hvala Bogu, još

uvek mogu sami, ne zivkaju, ne opterećuju me, ali vidim da su jako, jako ostarili. Na tatu sam jako osetljiva (zasuzila je u momentu) i bojim se za njega kada ode na tu vikendicu i hoće da radi i ono što više ne može-ne vidi više dobro, a ponaša se kao da je još uvek momčić koji može sve. BP: Potpuno te razumem. Hoću samo da ti kažem za Ćerku- onaj ko ima panični poremećaj, baš trpi. Razdvajanje problema na fizičke i emotivne, tj.fizičke bolesti i bolesti psihe i njihovo klasifikovanje po količini bola, po meni nije na mestu. Sve je trpljenje i to trpljenje i zavisi od ličnosti pacijanta. Razlika u senzibilitetu pojedinca i njegovom prihvatanju realnosti izazivaju ovakve stvari. No, pošto si ti ovde, hajde da vidimo kako tebi pomoći, a možemo se dogovoriti i da Ćerka dođe do mene, ukoliko, i ona i ti to budete htele. Što se tiče tvojih roditelja, starost je nešto što prihvatamo kao neminovnost. Tvoje je da ih voliš i da sa njima provedeš što više vremena, tj koliko možeš na jedan kvalitetan način i da i sebe i njih ne opterećuješ brigom da će im se nešto loše desiti.

K.Naravno, samo da prodje ovaj magnet. I od mojih roditelja pokušavam da sakrijem kako se borim sa strahom.

BP: Hajde da malo popričamo o tvom stahu, da ga malo pojasnimo. Čega se bojiš?

K. Neke dijagnoze koja je strašna. Nažalost, danas smo svedoci da i mladi oboljevaju od užasnih bolesti.

BP: Znači taj tvoj strah je strah od bolesti?

K. Da. Razumela sam ovo tvoje izlaganje da su podjednako trpeće i bolesti duše, ali to je nešto što ja drugačije gledam. Kao da mislim da je to lakše izlečiti.

BP: Možeš li mi reći, na zamišljenoj skali od jedan do deset koji je intenzitet tvog straha?

K. Recimo šest, sa tim da ima tendenciju rasta ako me Ćerka telefonom zove par puta u toku dana. Tada raste. Ili ako mama javi da je tata sam krenuo na vikendicu autobusom-nije uspeo da obnovi vozačku zbog vida, pa sva sreća više ne vozi.

BP: Da li je to nešto što bi stvrstala pod paniku?

K: Ne, nije panika. Čist strah i osećaj umora i bespomoćnosti da joj pomognem. I tati I mami, ako se ne sredim. Na to sve pojavio mi se problem sa spavanjem. Ranije sam spavala kao medved, legnem i zaspim kao odojče. Sada, imam osećaj kada legnem da mi samo zuji po glavi... "šta ako je ovo, ili ono" sve gore od goreg. Ustanem, skuvam čaj, upalim tv i tek kada sam potpuno grogi, zaspim...i to traje, bogami evo već dva, tri meseca. I na poslu osećam posledice umora. Ne uradim stvari kako treba, otaljavam a to nije moj manir, zaista.

BP: Te misli, koje te opsedaju, kakve su?

K: Idiotske, rekla sam ti. Sve gore od goreg i onda pokušavam da Silva metodom zamislim drugačiji ekran i na njemu vizualiziram Ćerku i sebe drugačije, ne ovako smorene i uplašene, ali mi nešto ne ide. Onda krene drugi film, šta će biti kad jedno od njih, tate I mame, "ode" itd. U beskraj.

BP: Evo, ja ću ti izneti moje mišljenje šta bih ti dala od preparata da ti olakša ovaj period u životu. Pošto kod tebe postoji strah, i to je strah koji je realan, strah od bolesti, dala bih ti Mimulus - ta esencija se daje kada je poznat uzrok straha. Odblokiraće ti hrabrosti koja ti sada nedostaje. Drugi preparat koji sam odabrala je esencija koja utiče da se strah, briga za naše voljene smanji na razumnu meru - da ta briga ne predje granicu onoga što je uslovno rečeno "normalna" briga. Svi mi koji smo nečija deca i koji imamo decu, naravno da brinemo o bližnjima. Ali kada to

predje uobičajenu meru postaje opterećujuće.

K. Ovo mi se posebno sviđa. Sebe sam doživljala kao osobu koja događaje u životu (od razvoda, nemanja stana dug period) nekako nosi sa filozofskim mirom, ali ovde kao da sam se malo pobrkala.

BP: Treći preparat je White Chestnut koji će ti pomoći da se prekine taj začarani krug neprijatnih misli i smanji zabrinutost opet na meru. Da iz takvog razmišljanja proistekne neki zaključak i posle odluka, šta da uradiš sa onim što te brine. I dodala bih ti Olive, dragu maslinu da tvoju iscrpljenost podkrepimo suncem mediterana, tj. da te podržimo i na fizičkom i na emotivnom planu snagom. Šta misliš o ovoj kombinaciji?

K: Čini mi se da je ok i zaista se nadam da će mi pomoći. Ne želim da iskočim iz šina i da ne mogu zbog sopstvene frke da pomognem ćerki i tati i mami.

BP: Naravno. Napraviću ti bočicu sa preparatima koju ćeš koristiti 4 puta dnevno po dva špricanja. (pokazujem joj moju sprej bočicu). Možeš i češće, pogotovo uveče, ako osetiš problem sa spavanjem i negativnim mislima. U principu, kontrola je potrebna za dve nedelje da vidim kako preparati deluju. Ukoliko imaš potrebu, možeš me nazvati telefonom, volela bih da se čujemo, da mi kažeš kako si.

K. Hvala ti. Nekako mi je i razgovor prijao, kao da sam malo smirenija, a možda i zato što sam isključila mobilni ( smeje se od srca.).

## Dve nedelje kasnije

Našle smo se kod Vere u stanu. Pozvala me je na čaj i kolače i da uradimo novu konsultaciju. Vera je nasmejana i srdačno me grli.

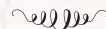
BP: Ako je sve ovako, kao ovaj čaj i cveće, da te ništa ne pitam? ( smejem se i ona prihvata ). Kako si Vera? ( primećujem da nema podočnjake, da deluje sveže i nekako kao da se podmladila).

K: Mogu samo da ti kažem da sam počela da spavam normalno i tek sam sad shvatila koliko nam je san važan .Kao da mi se i u glavi razbistrilo. Da se nastavilo sa onim nespavanjem, mislim da bih totalno potonula. Tako da mi je to najvažniji aspekt ove tvoje terapije. Mislim da mi je nesаница oduzela svu životnu snagu. Prvih par dana sam dozu uzimala pre zaspivanja i po nekoliko puta. U toku dana normalno, ali veće je bio problem. To se sredilo.

BP: Raduje me veoma. Šta je sa strahom ? Da li se on smanjio?

K: Ako opet pitaš za skalū, mislim da je neznatno manji. Neka je četvorka ili petica. Znaš za nedelju dana, Čerka ide na magnet, tako da me to iščekivanje drži na tom nivou, ali kao da imam više vere da će sve biti dobro. Sa mojima se čujem i vidim, ali dozirano - ne volim da ih lažem, a znam da je mama kao detektor, pa odem kad sam u najboljem izdanju. Smatram da je ovo "bela laž" i da ne treba da im kažem za magnet, da ih ne bi opteretila. Reći ću im kada rezultati

budu očitani. Tu sam ok. Sve u svemu, znatno se bolje osećam.



Vera mi se javila prošle nedelje da je magnet prošao u redu i da je snimak glave potpuno čist, a na vratnom delu je dijagnostikovano urodjeno suženje koje će se tretirati fizikalnom terapijom. Rekla mi je da su i ona i Čerka odahnule. Čerki se nisu ponovile nesvestice. Dogovorile su se da kada Čerka bude imala volje i vremena (volje ima), dodju do mene da vidimo šta može da se uradi sa njenim paničnim poremećajem. Vera je upotrebila jedan intresantan izraz za to kako joj se smanjila tenzija kada je sve prošlo- kaže "kao da je neki veliki mračni čep izleteo iz nje" i da sada kao da ima nekoliko kila manje. Odličan iskaz za ilustraciju kako muke mogu da nas pritisnu.

Veoma se dobro osećam kada mogu nekome da pomognem sa preparatima dr.Baha. Uz to bogatija sam i za jedno novo lepo prijateljstvo.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Dragice Slankamenac, bahovog praktičara*

## Stalno sam kriva zbog nečeg, još od malih nogu

Divna ima 83 g., udovica je, bez dece. Muž, za koga je bila izuzetno vezana („najbolji muž i čovek na svetu“, kaže), umro je pre 4 godine. Poslednjih 5 godina muž je bio teško bolestan i ona ga je predano negovala u kućnim uslovima, uprkos savetima lekara da ga ostavi u bolnici. Posle njegove smrti je depresivna, bezvoljna, plače, usamljena je. Od lekara je dobila antidepressive, ali ima otpor prema njima i ne pije ih. Svesna je da mora nešto da promeni, ali nema snage.

Divna je vrlo simpatična osoba. Diskretno našminkana i lepo obučena u skladu sa godinama, prijatnog i tužnog osmeha. Kaže da je ranije puno čitala, putovala, voli da piše, bavila se meditacijom, sada je izgubila volju. Generalno deluje mnogo mlađe od svojih godina. Uprkos očiglednoj utučenosti deluje spremna na saradnju.

Ranije je koristila homeopatske preparate. O Bahovim kapima je nešto malo čitala, ali želi da proba.

T-Divna, dobar dan i dobro došli! Kako mogu da vam pomognem?

K- Mislim da preko zajedničke poznanice znate otprilike o čemu se radi. . .

T- Znam da vam je suprug umro, ali volela bih od vas da čujem kako se osećate i šta očekujete od Bahovih kapi. Da li hoćete prvo da nešto čujete o ovoj metodi?

K-Baš sam to htela da pitam. Znae, davno sam išla kod homeopate, to je slično, je li?

T- Donekle, obe metode su holističke tj. Tretiraju coveka kao celinu uma, , duha i tela. Dr Bah je smatrao da nesklad unutar nas uzrokuje bolesti. Znači sve negativne emocija i mentalna

stanja npr: tuga, bes, griža savesti, pesimizam itd, blokiraju našu energiju i svaka ta blokada slabi naš organizam i otvara vrata bolesti. Znači ako otklonimo te blokade, naša vitalna energija teče nesmetano i time pokrećemo proces samoisceljenja. Mi ćemo nežno pokrenuti taj proces uz pomoć cvetnih esencija, kojih ima 38 i pokrivaju sva negativna stanja uma. Vi i ja ćemo zajedno raditi na tome. Vas je zadatak da pratite sebe , svoje misli i emocije, a zajedno ćemo kroz razgovor pokušati da otkrijemo šta vas blokira i da nadjemo rešenje. Na kraju svakog razgovora dobićete odgovarajuću kombinaciju, cilj nam je da postignemo harmoniju tela i duše. Kako vam se ovo čini, imate li nekih pitanja ?

K-Zvuči jako jednostavno i logično, svakako želim da pokušam, ali kod mene se nakupilo dosta toga.

T-Razumem, ali radićemo sloj po sloj, kao ljuštenje luka. Prvo ono što vas najviše muči, pa onda sve dublje, onim tempom koji vama odgovara. Probajte da mi opišete ono što je trenutno najveći problem, odnosno kako se osećate.

K-Moj muž je umro pre 4 god i moj se svet srušio. Mi nismo bili samo muž i žena, nego mnogo više, najbolji prijatelji, srodne duše. . . Oboje smo imali užasno detinjstvo, ratna deca, jedno drugom smo bili sve.

T-Kako se sad osećate dok pričate o tome?

K- Tužno, kao da sam i ja umrla.. Grize me savest što sam živa, glupo je , znam. . . To je još jedan od mojih problema, stalno sam kriva zbog nečeg, još od malih nogu.

T – Hajde prvo da se pozabavimo tugom. Ako bi mogli da izmerimo tugu, na skali od 1 do 10, kolika je sad tuga u odnosu na pre 4 godine?

K-Tada je sigurno bila 10, a sada možda 8, u najboljem slučaju.

T- Da li se još nešto promenilo, osim intenziteta tuge?

K-Pa, znate kad je umro ja sam stalno plakala, bila sam potpuno očajna ,raspadala sam se. Sada, posle 4 godine kao da više nemam snage ni da plačem, više sam apatična, bezvoljna, ne mogu da se pokrenem, a ne mogu više ni ovako.

T-Šta bi vam bilo od pomoći u ovom trenutku, šta očekujete od Bahovih kapi?

K- Da se malo trgnem, ne mogu više ovako, koliko god života da mi je ostalo da ga proživim mirno.

T- Šta je to što bi vas pokrenulo? Koja osobina ili veština vam fali?

K- Valjda snaga da počnem da živim. . .

T-A šta je blokira, gde gubite snagu?

K- Mladost fali ( smeši se). Stalno vrtim iste misli, gubim i snagu i vreme.

T-Kakve su to misli?

K- Ponovo proživljavam svaki trenutak našeg zajedničkog života, prvi susret, prve dane braka , našu ljubav. . .

T-Znači prijatne misli, da li vas one ometaju?

K- Ne, lepo mi je kad sam opet sa njim, ali ne mogu tako da živim, u prošlosti.

T-Drago mi je da ste to shvatili. Postoji esencija, Honeysuckle, koja će vas vratiti u sadašnjost. Sećaćete se vi vašeg Ivana, ali bez tuge ,i moći ćete da živite u sadašnjosti, da opet pronadjete smisao i lepotu u životu.

K- E to bih volela. . .Dosta sam usamljena. Mi smo jedno drugom bili dovoljni, a sad je teško steći prijatelje u ovim godinama.

T- Da li biste voleli to? Šta vas sprečava da napravite novi kontakt?

K-Ne previše, ja sam znate usamljenički tip. Ipak,bilo bi lepo imati par prijatelja. Bila sam par puta na kafu u komšiluku, ali to se svede na ogovaranje, vulgarnosti. Bilo je i par udvarača, oni bi da se usele, da im perem i kuvam. Ne mogu ja to , posle mog Ivana ne bih mogla ni sa kim da živim. Ali, volela bih da imam društvo za šetnju, pozorište. . .

T-Ako vam kažem da postoji preparat koji bi vam pomogao da ostvarite bliskost, a da ne ugrozite svoju slobodu, i zove se W. Violet, da li bi vam to odgovaralo?

K-Savršeno

T-Onda da napravimo kombinaciju, da vidim da li ste saglasni.Star of Bethelhem će ublažiti tugu, to je biljka utešitelj Možda ćete opet plakati, ali to će biti olakšanje za vas.Možda će pokrenuti i neke stare traume, slobodno odtugujte. To je proces koji traje, ali kada se završi, bićete jači. Pine će vas osloboditi sklonosti da se osećate krivi što ste živi, videćete koliko je tu energije bilo zarobljeno. Honeysuckle će vas vratiti u sadašnjost, a i kada razmišljate o prošlosti sećaćete se lepih stvari, daćete šansu budućnosti.. Wild Rose da vas pokrene i izvuče iz apatije. Water Violet da se ne bojite bliskosti, ona neće ugroziti vašu samostalnost niti privatnost; ipak je lepo imati nekog, sami ste rekli.Na kraju bih vam predložila Olive da vas „podigne“, fizički i psihički, regeneriše. Da li se slažete sa ovom kombinacijom, nismo ništa zaboravili?

K- Zvuči više nego dobro, prosto ne mogu da verujem.

T- I ne morate da verujete, kapi deluju bez obzira na to, a vaš pozitivan stav je samo bonus. Uzimate ih po potrebi, a najmanje 4 puta po 4



kapi pod jezik ili u usta. U početku obično sam organizam traži češće uzimanje, znači oslušajte sebe, ne možete predozirati. Vidimo se opet za 2 do 3 nedelje, a u slučaju potrebe i pre toga.

Dve i po nedelje kasnije

Dolazi na novu konsultaciju lepa i doterana, življih očiju i pokreta no prošli put.

T- Divna, kako ste, ima li nekih promena?

K- Da , bolje se osećam, manje sam tužna.

T-Sećate se skale od prošli put, kako bi sad ocenili tugu?

K- Recimo 5, možda i 4 i mnogo manje razmišljam o prošlosti, što je dobro. Ali lošije spavam. . .

T- Zašto, šta se promenilo?

K- Pojavio se neki bes u meni.

T- To znači da smo došli do sledećeg sloja, sećate se priče od prošli put o ljuštenju slojeva. Zašto ste ljuti?

K- Ljuta sam na majku,, sa njom se svadjam i u snu i na javi. Ostala je mlada udovica , i sestru i mene je od 12. godine pokušavala da uda, smetale smo joj. Nikad nas nije pomazila , nikad lepu reč nije rekla, uvek je o nama govorila kao o teretu.( glas joj drhti, dosta je uzrujana). Mnogo sam je volela, dugo nisam htela da priznam kako je bila užasna prema meni, prema nama, uvek sam nalazila opravdanja.

T- Zamislite da je sad ovde ,šta biste joj rekli i kako se osećate dok to govorite? Samo polako, uzмите vremena koliko vam treba...

K-Rekla bih joj: Kako si mogla to da mi uradiš, bila sam samo dete! Upropastila si mi život, mrzim te ! Uvek sam te branila, pred svima, a ti si jedna...,(sad se već sva tresе i počinje da plače).

T- Divna, hajde da zastanemo na čas, napraviću vam nešto da se malo priberete, baš ste se uzrujali.

Donela sam joj čašu vode sa 4 kapi Rescue Remedy, da pijucka češće u malim gutljajima. Objasnila sam da je to preparat za urgentna stanja, iznenadne krize, kakva je ova. Ponudila sam i da razgovor nastavimo drugi put, što je odbila. Dok se nije primirila vodile smo neobavezni dijalog o svakodnevnim stvarima, iz kog izdvajam sledeći deo:

T-Baš sam htela da primetim, kako ste lepo obučeni i našminkani, zaista je pravo uzivanje videti vas.

K- A , i to vam je navika iz mladosti.Šta god se u kući dešavalo, a uvek je bilo batina i svadja, napolju smo svi izgledali kao iz kutije. I to je ostalo, šta god da se dešava u meni , ja sam uvek doterana i nasmešena.

T-Kako se osećate zbog toga, da li vas opterećuje?

K- Ne, ne ja sam navikla tako. Iskreno , mislim da mi je i lakše, to je moja maska, ne želim da me neko sažaljeva , niti da pričam o svojim problemima. Znae , ovo što sam ovde rekla je čudo za mene, nikad nisam bila ovako otvorena.

T- Dobro, pošto ste se malo odmorili, da nastavimo. Kako se osećate dok sve to izgovarate majci?

K-Mnogo sam ljuta, želim da je povredim, kao što je i ona mene, da joj vratim.

T-A kako se osećate posle tih epizoda?

K-Izbacim sve iz sebe i obuzme me neki mir. Znam da bes nije rešenje, ali . . .

T- Šta mislite, šta je rešenje?

K-Znam, opraštanje, svesna sam ja svega, ali ipak se sve u meni buni. .

T- Drago mi je da ste dosli do toga, sigurno onda znate koliko je važno za vas da oprostite, da nastavite život bez tog tereta.. Šta vas sprečava da oprostite?

K- Osećaj nepravde, ogorčenje, u životu nisam nikog povredila. Glupo je reći, ali želim neko poravnanje, kaznu.

T-Razumem zašto se tako osećate, ali vi više ne možete da kaznite majku, kaznjavate samo sebe neopraštanjem. Ja ne umanjujem vas problem, samo razmislite o tome da odustanete od kazne. Jednom kad oprostite i napustite, shvatićete koliko je život lakši i lepši bez tog tereta.

K- Da, shvatam, ali trenutno nisam u stanju da oprostim. Ali razmislite o tome.

T-Da li želite da pričamo još o nečemu danas?

K- U stvari da, desilo se nešto lepo( snebiva se)... Upoznala sam jednog gospodina, vrlo pristojnog, koji me je pozvao na koncert i ja sam ga odbila, sad mi je žao.

T- Zašto ste ga odbili?

K- Ne znam, kao da me moj Ivan gleda, ne mogu.

T-Rekli ste mi da ste vi bili srodne duše, šta mislite da bi Ivan rekao?

K- On bi razumeo, ali mene grize savest, kao da sam ga izdala. A i bojim se, posle toliko godina...

T- Kakav je to strah, od čega?

K- Od budućnosti, nove veze, osude okoline. Posle toliko godina izgubila sam sigurnost u sebe.

T- Šta mislite koja bi vam osobina bila potrebna u ovoj situaciji?

K- Samopouzdanje i hrabrost da ponovo krenem da živim. Ima li kapi i za to?

T-Bogami ima, otići ćete vi na taj koncert, sigurno. Da li je to sve za danas?

K- Da, sad sam stvarno umorna, ali i nekako čudno smirena.

T-Slažem se, hajde da zajedno prokomentarišemo današnju kombinaciju. Zadržala bih Star of Bethelhem, tuga je još uvek prisutna, a otvorili

smo i neke nove bolne teme, treba vam uteha. Ostavila bih i Pine, da izbriše prisutnu krivicu i grižu savesti.. Chycory, je esencija za osobe koje znaju da vole, tako predano kao vi. Zbog vašeg odnosa sa majkom, vi ste ostali uskraćeni za lekciju bezuslovne majčinske ljubavi. Chycory će pomoći da prevazidjete taj osećaj odbačenosti. Holly, da neprijateljstvo i agresivnost. ustupe mesto božanskoj ljubavi, a vi svakako znate šta je to. Larch će vam doneti samopouzdanje koje ste izgubili tokom godina, a Mimulus hrabrost da stupite u novi život. Dodala bih vam Walnut, koji će pomoći da lakše podnesete sve ove nove emocije koje su isplivale, zaštitite vas, napraviti tampon zonu, da lakše podnesete promenu. Zadržala bih i Olive, sada vam zaista treba snage, a pomoći će i da bolje spavate. Da li se slažete sa ovom kombinacijom?

K- Mislim da je tu sve sto mi treba. Znae, moram da kažem da se bez obzira na sve ovo, osećam življom. U stvari posle mnogo vremena osećam se živom i smirenom. Mogu li da dobijem i taj čarobni napitak, koji ste mi malopre dali?

T- Divno, drago mi da ste se pokrenuli. Sigurna sam da ćete vaše ogromno iskustvo znati da iskoristite na najbolji način. Kapi pijete kao i prošli put, znači po potrebi, a min 4 puta po 4 kapi. Spremicu vam i upotrebmu bočicu R. Remedy u slučaju krize, poput ove malopre.

### Postignute promene posle mesec dana

Divna se javila telefonom posle 10 dana, rekavši kako je mnogo smirenija, bolje spava, i uopšte se bolje oseća. Ako se i pojave, njeni unutašnji monolozi su mnogo redji i manje dramatični. Razmišlja o praštanju, ali još uvek

nije spremna. Takođe me je zamolila da joj spremim nekoliko bočica iste kombinacije, jer razmišlja da otputuje na more mesec dana. I njen komentar sa prethodne konsultacije dobro opisuje stepen promene: „Znate, moram da kažem da se bez obzira na sve ovo, osećam

življom. U stvari posle mnogo vremena osećam se živom i smirenom“.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Vesne Tričković, bahovog praktičara*

## Uplela sam se kao pile u kućini i ne umem sama da izađem

Klijentkinja ima 57 godina, u braku je i ima dvoje dece. Po obrazovanju je učiteljica, radi sa decom u produženom boravku, pomaže im u pisanju domaćih zadataka, daje privatne časove engleskog jezika. Bavi se slikanjem, ikonopisac je, veoma radoznala i kreativna osoba.

Problem zbog kojeg je tražila pomoć je njeno stanje hroničnog umora i neko bezizlazno stanje u koje je upala, i tuge, između ostalog i zbog odlaska ćerke na studije u Beograd.

Deluje umorno, ozbiljno, ali i setno. Spremna je da izađe iz stanja koje joj ometa da funkcionise u svakodnevnicima. Kaže „Uplela sam se kao pile u kućini i ne umem sama da izađem,“.

Klijentkinji je predstavljen koncept dr Baha.

K. Da, jasno mi je. Potpuno mi je blisko razmišljanje. Svi problemi idu iz glave ....

T. Da, on je čovečanstvu ostavio tako jednostavan metod i rešenje za svaki emotivni problem.

Svrha je da se uspostavi harmonija između naših mana i vrlina. Kada smo u blokadi najčešće se pojačavaju mane, ne osećamo se dobro, prate nas razne loše emocije: strah, briga, bes, ljutnja, ljubomora, postajemo nesigurni, očajni, tužni, netolerantni, džangrizavi, dominantni, samokritični, umorni, depresivni, apatični

K. Hoćeš da kažeš da za sve to što si nabrojala postoji rešenje u ovim bočicama?

T. Da, nisam baš sva stanja ni nabrojala...

K. Nemoj više, dosta je ...meni treba sve ovo (smeh)

T. Kažem ti da je Bah ostavio čovečanstvu savršen, a jednostavan metod. Ovo će biti razgovor koji ćemo voditi na temu koju ti odabereš, odnosno na problem koji želiš da rešiš. Ja ću te povremeno prekidati postavljanjem nekih pitanja kako bih pojasnila sebi koji je preparat za datu situaciju adekvatan ... idemo korak po korak. Ono što je dominantno prvo ćemo to „čistiti“ pa

ćemo ići u sledeće slojeve koje ćemo razgovorom definisati. Kada zajedno definišemo problem koji prati određene emocije, pravimo kombinaciju. Ovo je zapravo razgovor koji vodiš sama sa sobom.

K. Koliko puta treba da dolazim?

T. Ne znam. O tome ti odlučuješ, ti diktiraš tempo. Dve nedelje je uobičajeno vreme kada se trebamo videti ponovo, ali ako ti odlučiš da se vidimo ranije ili kasnije ili ne želiš više, tako će i biti. Da te podsetim ovo je metod samopomoći, koliko i kojim tempom si spremna sebi da pomogneš toliko će trajati. Kada osetiš da si uspostavila ravnotežu prekinućes. Polako... Uostalom samo prati svoj osećaj, a kapi će te same voditi. Dobro, o čemu ćemo danas pričati. Koji je trenutni problem koji želiš da rešiš?

K. Ima ih više... ali ono što je dominantno je umor. Fizički se osećam umorno čak nekada nemam snage da se puno krećem.

T. Da li si bila u skorije vreme bolesna, neki virus ili slično?

K. Ne, ali otežano hodam jer imam povredu u gornjem delu noge.

T. Dobro, povredu ne možemo lečiti, ali pričaj mi još o tom umoru koji osećaš. Na koji način taj umor utice na tvoje raspoloženje i dnevne aktivnosti?

K. Iscrpljena sam i od misli koje vrtim u svojoj glavi. Mislim nekada da me one više umaraju, umorim se od sopstvenih misli.

T. Kakve su to misli?

K. Pa one o svakodnevnicima kako da se finansijski organizujem, Sandra treba da ide na fakultet, moj posao.

T. Možeš da definišeš emociju koja prati taj tvoj tok misli?

K. Promenljive su...

T. Koja je dominantna... polako ako možeš da je izdvojiš, ako ne pričaj pa ćemo doći do nje.

K. Uh... neki strah rekla bih ali ne mogu ga definisati ... neki treptaj.

T. Dobro, plašiš se da li ćeš imati novac za studije?

K. Da, imam rešenje, ali sam opsednuta mislima da može nešto nepredviđeno da se desi?

T. Dakle, imaš novac?

K. Da. Ali imam i strepnju.

T. Da li bi želela da se oslobodiš te strepnje? Na koji način, u kojoj meri je ta strepnja blokirajuća?

K. Naravno, počinjem da se sama sebi namećem neke brige... izmišljam neke situacije.

T. Da li brineš kako će se ćerka snaći u novoj sredini i na srudijama? Šta je preovladavajući sadržaj tvojih briga?

K. Pa i ne ... ona je odgovorna i vrlo vidim spremna na nov život.

T. Bravo za obe ako je tako! Da li su te brige koje brineš one koje se verovatno nikada neće ni desiti, ali ih tvoj um proizvodi. Da li bi tako mogli definisati to stanje?

K. E da ... i pitam se šta mi to sve treba, ali je jače od mene.

T. Dobro. Kako spavaš?

K. Treba mi da se uspavam.

T. Šta ti smeta da zaspiš?

K. Misli koje samo naviru ... nekako ih umirim ili me umor savlada pa zaspim.

T. Kako se osećaš ujutru?

K. U većini slučajeva umorno.

T. Na osnovu ovog razgovora imamo rešenje za tvoj mentalno – fizički umor koji ti remeti san i za strah odnosno, uznemirenost koju osećaš.

K. Odlično...

T. Da li postoji još neka emocija ili stanje koje ti smeta, što te blokira?

K. Vraća mi se moja neka prošlost?

T. U kom obliku?

K. Sećanje na moje roditelje koji nisu živi ... toliko je izraženo da mi se plače.

T. Koliko je ta tuga izražena ... možeš mi je na skali od 0-10 definisati. Ako je 0 nema tuge , a 10 onda to znači jako velika.

K. Pa...negde oko 7-8.

T. Da li je neki događaj prisutan, dominantan u tim sećanjima iz prošlosti?

K. Ne, samo mi je tužno što nisu sa nama, iako je puno godina prošlo od kako nisu živi.

T. Nisi još izbacila tugu iz sebe od njihovog odlaska koji je bio kažeš odavno? Da li se sećaš kako si na njihov odlazak reagovala?

K. Da, nisam mogla da plačem... ali sam bila ukočena.

T. Da li je to bio strah?

K. Više šok ...nisam mogla da poverujem da se to stvarno desilo, da ih više nema.

T. Da li si tada plakala?

K. Malo... ali sada mi se plače.

T. Da li te pored tuge, misli o nekim vremenima provedenim sa njima remete, možda i koncentraciju, da li ima osećaj nostalgije?

K. Razmišljam, da nekada i odlutaju misli pa mi je potrebno vreme da se vratim u realnost. Nemam pojma odkud sada tolika sećanja posle tolikih godina?

T. Možda se odlaskom tvoje ćerke na fakultet aktivirala neka zakopana emocija iz prošlosti. Došlo je vreme da se očisti...

K. Moguće... okinulo mi se možda moje odlaženje iz kuće.

T. Da li je bilo traumatično za tebe?

K. Mislim da nije , ali moji su teže podneli.

T. Ok. sve što je bilo u prošlosti i ostavilo neki trag u vidu blokade, očistićemo sa preparatom Star of Bethlehem. U ovom trenutku.

(Razmišljala sam da nema više svrhe da se vraćamo unazad, dovoljno smo već pričale, pa možda nekom drugom prilikom da se vratimo na taj period ..možda ima i krivice...potrajalo bi... delovala je već dovoljno umorno.)

Dobro, da se vratimo na Metod koji može popraviti stanja i emocije koje smo ovim razgovorom definisale. Da li možemo sada da završavamo polako razgovor?

K. Mislim da je ovo dovoljno za sada... već se osećam bolje nego na početku razgovora.

T. Mislim i ja, već smo dovoljno informacija razmenile ovim razgovorom, tako da možemo i definisati kombinaciju. Da, pričala si o problemu, a rešenje postoji u ovim preparatima... to je olakšanje.

Nakon dve nedelje je ponovo došla.

Raspoložena, nema setu, vedrija, odmornija. Baš me je obradovala njena pomena.

K. Spavam. I opuštena sam mentalno.

T. Dobro, da li imaš još neke promene sada?

K. Ono što je nestalo sasvim je ta moja nostalgija, misli o mojim roditeljima. Osećam manju tugu...

T. Kolika je sada na onoj skali 0-10?

K. Možda između 4-5.

T. Dobro je...

K. Kako mi je lep osećaj ove bistrine u glavi... volela bih da nastavim sa preparatom da održim ovo stanje... ne umaram se sopstvenim mislima. Ovo je fenomenalno.

T. Dobro, možemo White Chesnut ostaviti za boljitak. Da li je anksioznost nestala?

K. Jeste, ali mi se i taj strah izdefinisao. Nemam više tu uznemirenost, ali ja osećam strah kako

ću da podnesem ćerkin odlazak iz kuće. Mislim da je ona spremnija od mene, kako sam ti rekla. T. Nema strepnje ali jasno ti je čega se plašiš?

K. Da, nisam mogla da ga osvestim u onom mom haosu u glavi...

T. Sada smo definisali strah od suočavanja da ćeš živeti bez ćerke svaki dan?

K. Da, nemam ja tu hrabrost da podnesem.

T. Čega se plašiš, zapravo?

K. Svoje emocije, da ne odem u tugu, ili brigu, krivicu... sklona sam da komplikujem pa se posle stidim ili čudim šta sam sve pomislila.

T. Da ne komplikuješ i da se adaptiraš na novu situaciju? Predložiću dva preparata: Mimulus koji će ti dati potrebnu hrabrost, tj, bićeš sposobna da se suočiš sa neizvesnošću i novim situacijama koje ćerkin odlazak od kuće sa sobom nosi. A Walnut je preparat za podršku kada se već nalazimo u životnoj promeni. Ćerka je već otišla?

K. Ide za dva dana.

T. Dobro. Walnut će ti dati stabilnost, pomoći će da se adaptiraš na novu situaciju. Dobićeš i odbranbeni mehanizam od spoljnih uticaja. Bićeš u sadašnjem trenutku i hrabro ćeš se nositi sa okolinom i situacijama. Adaptivan preparat .... kako bih rekla. Ćerkin odlazak je velika promena za vaš dnevni život i rutinu. Neke stvari koje si do sada navikla da radiš nećeš više moći, i neke druge stvari, navike, sada ćeš morati da steknes. Da bi se sve to desilo glatko i bez ostatka, predlažem ti Walnut....

K. E to će mi trebati ...

T. Da li ima još neka prepreka ?

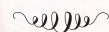
K. Za sada mi je ovo najvažnije. Vidim ja da ću još dolaziti... ima kod mene još slojeva.

T. Kažeš da si odmornija i nisi nostalgična?

K. Da, ne osećam taj pritisak više.

T. Dobro, a da li ima još onog treperenja i nemira?

K. Smanjio se ali se ređe ipak javlja, rekla bih.



Sonja je klijent koji ima iskustvo u ličnom razvoju ( i životno), poznajem je i nije bilo tako teško, pomagala mi je svojim iskustvom. Ona je nastavila sa kapima, prošle smo još 3 susreta i čujemo se telefonom po potrebi.

Jako je zadovoljna, rešila je svoje strahove, prihvatila svoju novu životnu situaciju sa ćerkom. Rekla je da su je kapi otreznile, da je sve snija, čvršće stoji na zemlji. Ima unutrašnji mir i na neke situacije gleda kao da se nisu ni desile.

Inače, celu situaciju oko razvoda je podnela mnogo bolje nego da nije koristila kapi. Hrabro je tu informaciju primila ( sa R. R. ). Oni su konačno otvoreno razgovarali o problemima koje su imali, rešili ih i danas su u kvalitetnijem odnosu.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Biljane Radojević, bahovog praktičara*

## Svega sam toga nekako svestan, ali ne umem da se promenim

Ivan je profesor fizike i moj kolega. Ima 37 godina, oženjen je i ima dvoje male dece. Lepo saradujemo, radoznao je po prirodi i otvoren za sve novo, ali i vrlo skeptičan ponekad. Dolazi iz radoznalosti.

Znamo se dugo, kolege smo i lepo saradujemo uprkos tome što smo različiti. Mršav, ne drži ga mesto, stalno se vrzma, prevrće nešto u rukama. Susret je zakazan, ali kao i uvek, već je i nešto drugo zakazao.

Kaže da vrlo malo zna o sistemu dr Baha, ali ga vrlo interesuje čime se to zanimam, namerno nije hteo da proučava, samo je bacio pogled. Strpljiv je u slušanju, a ja se trudim da mu sažeto ispričam suštinu metode.

Pričam mu o engleskom bakteriologu doktoru Edvardu Bahu koji je dvadesetih godina prošlog veka došao do spoznaje da je emocionalna i mentalna ravnoteža čovekova osnova dobrog fizičkog zdravlja. Pričam mu kako se razboleo i kako je odgovore i rešenja potražio u majci prirodi. Posmatrajući samonikle biljke i njihove osobine, napravio je najpre dvanaest iscelitelja, a kasnije dopunio ceo sistem te danas imamo 38 različitih cvetnica koje pokrivaju sva naša emocionalna i mentalna stanja. Objasnila sam mu metodu spravljanja esencija, osunčavanjem i kuvanjem, vodu koja pamti i prenosi informaciju. Bahove kapi su osmišljene kao jednostavan metod i za razumevanje i za konzumiranje. Savršeno su bezbedne za konzumiranje, čak i za bebe i malu decu. Pita me za placebo efekat i objašnjavam da ga nema upravo zbog efikasnih rezultata koje dobijamo prilikom davanja deci, biljkama i životinjama.

Navodim mu primer svog psa Lune koja se užasno boji grmljavine.

Bahove kapi nas ne mogu promeniti suštinski, ono što nosimo karakterom i svojom prirodom, ali mogu doprineti da se naše osobine, mane, ublaže, da nas ne blokiraju. Njihov efekat raskošno dolazi do izražaja onda kad zbog okolnosti ispadnemo iz ravnoteže. One nas nežno podrže da prevaziđemo situaciju. Pričam mu šemu i začarani krug u koji upadnemo usled neravnoteže koja nas vodi u sklonost ka bolesti ili povređivanju, a ta stanja opet u jednu novu neravnotežu. Svaka se kombinacija pravi posebno, ne za problem, već za čoveka. Tako ne postoje kapi protiv nesаницe ili glavobolje ili depresije, već se traže uzroci tih stanja i oni se kapima tretiraju. Bahove kapi nisu lek, niti isključuju lekove kalsične medicine.

K: Zvuči super ova tvoja metoda.

BP: Ja metodu takvom i smatram jer imam lična pozitivna iskustva. Da li bi voleo da me pitaš nešto u vezi sa ovim što sam ti ispričala o Bahovim kapima?

K: Ne. Shvatio sam. Pitaću, ne brini.

BP: I kako ti se čini? (pitam ga jer je rekao da bi došao samo iz radoznalosti, ne zato što mu je potrebno).

K: OK mi je priča. Ima smisla. Ako deluje. (smeje se)

BP: Znači li to da ne veruješ da deluju ili da ne mogu na tebe da deluju?

K: Spreman sam da probam. Zvuči interesantno. Mada, rekla si da bi volela muškog klijenta pa sam više zbog tebe došao nego zbog sebe.

BP: Da mi učiniš? Hvala ti, ali zaista nema potrebe za tim. Nastavićemo samo ukoliko sam pre-

poznaješ ličnu korist iz jednog ovakvog razgovora i ako zaista želiš da koristiš kapi, u protivnom ćemo se kao i uvek družiti i pričati uz kolače i čaj.

K: Ma, ne, hoću. Baš me interesuje. Samo nemam neki konkretan problem.

BP: Dobro, kad smo dogovarali razgovor, rekao si da bi voleo nešto kod sebe da promeniš. Rekla sam ti već da kapi nemaju moć da nas suštinski promene, ali nam mogu pomoći da ublažimo neku svoju manu, i pomažu tako što otklone ono što nas blokira ili otežava rešavanje situacije. Rekao si mi da te nervira to što si nestrpljiv po prirodi i da bi voleo da je to drugačije. Možeš li mi opisati kada i kako ta nestrpljivost dolazi do izražaja i zašto bi voleo da toga nema.

K: Pa, da... Takav sam. I nije da mi to smeta. Smeta drugima (smeje se)

BP: Kako se i na koji način to ispoljava?

K: Nemam živaca i strpljenja. Ja bih svuda, na kratko, pa da idem dalje. Ne mogu negde dugo da sedim. Uvati me nervoza... Stalno me svi kritikuju zbog toga. Voleo bi da se toga rešim jer me inače i za druge stvari ne drži mesto. Počnem pa mi brzo dosadi ili nemam strpljenja da završim do kraja. Ja bih sve ako može brzo i kratko. Ako moram da rastežem... bolje i da ne počinjem. Zbog toga mi neke stvari ostaju napola dovršene. Pa me i to posle nervira. Žena mi onda kaže da sam neodgovoran. A mene je samo nerviralo da čekam da to obavim pa sam odložio za sledeći dan.

BP: Daj mi primer situacije, čisto ilustracije radi.

K: Pa znaš ono... da platim nešto u banci ili pošti. To fala bogu više ne moram, spas mi je ovo elektronsko plaćanje. Ali ranije, da me ubije žena, treba mi nedelju dana da završim, nemam živaca da čekam.

BP: Dobro, redovi su nešto što najčešće nervira ljude. Prepričaj mi neku situaciju gde i sam pri-

mećuješ da ti nedostaje strpljenje, a voleo bi da ga imaš.

K: Sa decom. Ja sam navikao da svašta nešto zakazujem u kratkom vremenskom periodu. Sada to sa njima ide sporije, a svestan sam da moram da budem strpljiv inače pravim grešku pa da bih ubrzao završavam nešto umesto njih. Tipa da se obuku ili obuju, vežu pertle.

BP: Da. Poznata mi je ta tvoja osobina (smejem se) Ima cvetna esencija koja može da ti pomogne da naučiš da budeš strpljiv kada je to potrebno. Zove se Impatiens. Imaćeš sa njim jedno novo iskustvo „imam dovoljno vremena, ne kasnim“. Pomoći će ti da ne gubiš strpljenje sa decom. Kako ti to zvuči?

K: Ih. Super!

BP: Šta je još ono što si napomenuo da bi da promeniš kod sebe?

K: Haotičnost. Ne znam kako to da nazovem. Možda je vezano za ovu nestrpljivost, mada i nije.

BP: Opiši mi situaciju. Zajedno ćemo probati da to definišemo.

K: Svašta me nešto interesuje, svašta započnem, posle naravno nemam vremena za sve. Evo sada idem na seminar, a već sam prijavio jednu grupu đaka za onaj projekat (prim. pravljenje auta na vodonik), a sa ovima iz Društva se dogovaram da Republičko bude kod nas u martu... a obećao sam ženi da idemo za raspust kod njenih u Niš... Gledam nešto i za onaj posao u bolnici, lakše bi pošli za inostranstvo. Nemam pojma. Ne znam gde bijem.

BP: Dobro, razumem, poznat mi je model ponašanja. I sam si rekao svašta te nešto interesuje pa bi svuda da učestvuješ. Šta tebi tu smeta?

K: Vidim da ne stižem. Ne uradim kvalitetno jer ne stižem da se posvetim. I onda nisam zado-



voljan jer sam otaljao čisto da završim, a mogao sam bolje. Najviše me nervira to što svake školske godine ponavljam isto.

BP: Razumem. Koja bi ti onda veština ili osobina dobro došla pa da ne upadaš u takve situacije.

K: Organizovanost.

BP: Dobro. A šta bi ti pomoglo da se bolje organizuješ?

K: Nemam pojma... Dobro, znam ja šta su mi prioriteti. Porodica pa posao.

BP: Dobro. To si već definisao. Šta te onda sprečava da u okviru ovih poslovnih aktivnosti napraviš neku listu prioriteta.

K: Treba mi fokus. Meni je čas jedno, čas drugo važno. Čas bih da radim u školi jer mi je lepo, čas bih da idem u inostranstvo zbog para, čas bih da se bavim izradom projekata... eto, tako... u stvari bih nešto da menjam, a ne znam ni ja šta konkretno... nego samo onako u teoriji...

BP: Da li to znači da nisi sasvim siguran šta želiš da radiš, u kom smeru da promeniš posao ili ne možeš da odabereš između više mogućnosti?

K: Ovo prvo... Ne znam šta bi. Kad bih to rešio, lako bih izabrao između dve i više mogućnosti.

BP: Pitam te to zato što postoji jedan preparat koji se zove Wild Oat. On pomaže da jasnije vidimo šta želimo ili šta tražimo od konkretne situacije ili od svog života. On bi ti sada pomogao da sagledaš šta želiš, odnosno u kom pravcu bi želeo da ideš. Izoštrilo bi taj fokus koji si pomenuo. A postoji i preparat koji pomaže u situacijama kada imamo više izbora, ali ne možemo da se odlučimo. Pomogao bi da odabereš između bolnice i škole na primer. U kom se prepoznaješ?

K: Definitivno prvi. Nisam ja baš siguran da je to radno mesto u bolnici ono što želim. Više

znam da bih pošao iz škole, ali gde, to još ne znam.

BP: Vratila bih te na jednu rečenicu koju si izgovorio dok si opisivao svoju haotičnost. Rekao si „Najviše me nervira to što svake školske godine ponavljam isto“. Sećaš se toga? Hoćeš da mi to malo objasniš?

K: Pa, to... stalno isto... znam da ne valja, ne funkcioniše, a ja opet ista organizacija... odnosno, neorganizacija. (smeh)

BP: Dobro. To sam konstatovala zato što među Bahovim kapima postoji jedna divna esencija za ovakve kakvi smo mi (zna da smo tu slični, zato mu to govorim, često smo samokritični zbog toga). Zove se Chestnut Bud, preporučuje se ljudima koji ne uče iz sopstvenih grešaka, iz prethodnog iskustva. Za one koji ne vide da greše ili gde greše.

K: E, da i to vidim! To bi bilo super. Ja svakog raspusta kažem neću više kao prošle godine, i kad počne nova školska ja pola, ma šta pola, sve ponovim...

BP: Da li si osim u poslu primetio još neke situacije gde se ispoljava ova pojava da ponavljaš greške? Ili je samo na ovom polju?

K: I na drugim... U odnosu na ženu. Znam šta je iznervira, ali nekako se ne setim na vreme. Koliko puta dolazi do konflikta zbog toga. Setim se ja, ali kasno. Već zabrljam. Zvuči super preparat.

BP: Drago mi je da ti se dopada. Da vidimo šta smo zaključili i koje bismo preparate uključili u tvoju kombinaciju. Naveli smo problem sa ubrzanošću i nestrpljanjem, pa i nervozom koja iz toga proističe, i za to smo odabrali esenciju Impatiens koja će te umiriti, daće ti potrebno strpljenje u situacijama koje te inače izbacuju iz ravnoteže, naročito je to važno sada sa tvojom malom decom. Daće ti osećaj da imaš vremena i nećeš upadati u

nervozu. Pomoci ce ti da uskladiš svoj doživljaj vremena sa realnim protokom vremena. Pomoći će ti da, kao i svi drugi oko tebe, budš sposoban da čekaš onda kada to prilike zahtevaju. Drugi preparat koji bih ti preporučila je Wild Oat koji će ti pomoći da vidiš jasnije ono što želiš. Treći preparat koji bih ti predložila je Chestnut Bud koji će ti pomoći da učiš iz svojih grešaka i da ih ne bi ponavljao. Kako ti ovo zvuči? Da li ti je jasno zašto sam ove preparate odabrala.

K: Jeste, jasno mi je. S obzirom da sam došao bez problema, ispričasmu se mi. Svašta si tu našla.

BP: Da li misliš da ti je koristio ovaj razgovor?

K: Jeste. Uvek mi prijaju ovakvi naši razgovori. Doduše, svega sam toga nekako svestan, ali ne umem da se promenim.

BP: Dobro, to i jeste smisao i polazna tačka rada na sebi - osvestiti, definisati problem. Sada ćemo videti da li smo dobro to uradili. Od onoga koliko si mi iskreno pričao, kako smo zajednički izveli zaključke zavisi jesmo li dobru kombinaciju kapi napravili. U naredne dve nedelje ćeš uzimati kapi. One su u bočici sa raspršivačem, prsneš dva puta minimum 4 puta na dan, a po potrebi više puta.

K: Šta znači po potrebi?

BP: Na primer kada upadneš u brzinu, kada te uhvati to nestrpljanje, možeš uzeti kapi i više puta u takvim situacijama ili takvim danima i osetičeš olakšanje odnosno dejstvo. Potpuno su neškodljive i ne postoji opasnost od predoziranja. Minimalna doza jeste 4 puta po dva prskanja, ali u spomenutim situacijama. Kad te nestrpljenje počne preplavljivati, uzmi više puta, češće, na svakih 5-6 minuta kad treba. Treba da ti kažem da se kao konzervans u bočicu sa matičnom esencijom stavlja malo alkohola. Ukoliko imaš neka ograničenja u vezi sa tim. Brendi je u pitanju ili rakija.

K: Nikakvih, stvarno.

BP: Kontrola bi trebalo da bude za dve nedelje, na primer, koliko bi trebalo da traje bočica.

### Tri nedelje kasnije

Nalazim se sa Ivanom u gradu, tako je tražio, po podne, čoš u kafeu, prijatno i dovoljno izolovano. Prošao je zimski raspust, videli smo se u Beogradu jer smo u isto vreme bili na seminaru i videla sam da koristi kapi. U školi nismo pričali o tome. Vidim da je dobro raspoložen, opušten. Pitam ga sada kako je i kako se oseća, ima li promene.

K: Kako ti delujem?

BP: Isto. Kaži ti meni kako se osećaš?

K: Da znaš da deluje ovo tvoje. Što se tiče one moje ubrzanosti. Bio sa porodicom u tazbini. E, tamo sam baš prskao. Ne znam da li zbog raspusta ili zbog kapi, ali sve je proteklo kako treba. Nisam šizeo ni dok sam ih čekaao, ni dok su se razvlačili sa spremanjem, a onda se nisam ni sa ženom svađao.

BP: Vidim da si zadovoljan.

K: I onda dođem kući i kako je trebalo sutradan da idemo u vrtić i ono ludilo ujutru ja posegnem za kapima kad ono, nema ih... vidim da su mi ostale u Nišu. Na sreću posle par dana došla tašta i donela.

BP: Drago mi je da osećaš korist od Impatiensa. A što se tiče onog drugog, jesi li primetio pomak? Da li se malo iskristalisala slika o tome šta ćeš i kako ćeš?

K: E, i to jeste. Dobra reč, iskristalisalo se. Nekako je malo jasnije. Sad bar znam da ću preći na onkološko odeljenje, ako bude kako su mi obećali.

BP: Rešio si?

K: Jesam. Nije plata nešto veća, ali zbog referenci za dalje. To je to, ako hoću van, to je dobra odskočna daska.

BP: Da li je bilo teško doneti tu odluku?

K: Nije. Rekao sam ti ja da nemam problem sa tim. Kad znam šta hoću, ja presečem.

BP: Drago mi je zbog toga. Misliš li da su ti kapi još uvek potrebne ili ne.

K: Trebaju, kako ne. Ovo za nestrpljivost sigurno. I ono za greške... tu sam totalni infatulus. To ostavi.

BP: Dobro, recimo da ostavimo to i na dalje. Da li se pojavilo nešto novo što bi podelio sa mnom? Nešto što si primetio da te uznemirava, blokira?

K: Ne. Bar nema veze sa ovim.

BP: I ne mora imati veze sa ovim. Ako si prepoznao neku novu emociju ili nešto što te preplavljuje i nisi u harmoniji, a želiš da поделиš, izvoli. Tako kapi i funkcionišu, kako se skinu vidljiv sloj, naiđe se na novi.

K: Čale mi je bolestan, to znaš. Sada je sve gore. Već nas i ne prepoznaje. Brinem zbog mame. Muči se sa njim, a neće da pristane da ga smestimo u dom, neće ženu da angažujemo. Tvrdo glava je. Glupo joj zbog ljudi. A i ja već crkavam. Ovi klinici traže svoje, trči kod nje kad zove da ga podignemo. Mnogo je. Trči u školu, posle toga ovaj stariji traži da se igramo ili da ga vodim kod drugara, Jelena da je odmenim sa bebom, mama sa tatom...Čeka me projekat, ali noću ne mogu više ni da mislim. Sednem za računar, ali mozak ne radi.

BP: Kako se osećaš zbog toga?

K: Iscrpljeno. Prazno. Počeo sam da bagujem... Zaboravio sam deci da pregledam kontrolni pre neki dan.

BP: Dodala bih ti u postojeću kombinaciju Olivu. Ona je preparat koji se preporučuje baš u slučajevima mentalne i fizičke iscrpljanosti, a kod tebe je i jedno i drugo. Možda će ti se od nje malo spavati, ali to će biti onaj dobar, okrepljujući san.

K: U, super. Baš mi za spavanje nešto i treba. Umoran sam, legnem, ali ne mogu da se naspavam...

Nekad dok uspavam klinca zaspim i ja. Ali ako me probudi, teško se uspavam ponovo. Nekad se razbudim dok idem u kupatilo ili još nešto uradim. Ali češće krenem da mozgam šta sve treba da radim... sve ono iz celog dana, ili šta treba da se desi. I ode san... Dok se ja uspavam, oni se probude, čini mi se.

BP: Kakve su te misli koje te saleću? Opiši mi to?

K: Šta ja znam. Sve ovo... Šta ćemo i kako ćemo... razgovori sa mamom, to oko tate... razumem ja nju, ali ne razume ona mene. Njemu je i ovako svejedno, ne zna ni gde je ni ko je oko njega...

Ponekad se samo kidam što sam joj nešto rekao, pa sve mislim o tome dok ne odem sutra do nje.

BP: Koja veština, sposobnost, bi ti bila od koristi tada?

K: Da zaspim odmah. Znaš ono, legneš i utoneš u san. Ne misliš ni na šta. Isključiš se. Da malo odmorim mozak.

BP: Dobro, zato i pitam. Dodala bih ti u ovu kombinaciju još jedan preparat koji će ti biti od koristi u ovoj situaciji. Zove se White Chestnut i koristi se u situacijama kada nas opsedaju uporne misli i brige. On će ti pomoći da povratiš mir u svom umu.

K: Zvuči dobro.

BP: Dobro, Ivane. Onda imamo finalnu kombinaciju.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Jasmine Đorđević, bahovog praktičara*

## Tada ne želim da komuniciram ni sa kim. Ležim, ćutim, plačem...

Devojka stara 20 godina, student Grafičkog dizajna. Živi trenutno sama u studentskom domu u Beogradu, dok su roditelji u drugom gradu. Lepa devojka, sitne, krhke građe tela, bleđog tena. Deluje umorno i iscrpljeno. Do mene je došla preko zajedničke poznanice. Spreмна i voljna za razgovor, odgovara jasno i koncizno na postavljena pitanja.

Suština njenog problema je da ima nekontrolisane promene raspoloženja koje nastupaju iznenada i bez najave. Nisu predvidljive i nema pravila kada će do njih doći. Imala je dva intervjua sa psihologom, ali se ne oseća bolje nakon toga. Ne prima ništa od lekova.

Izgleda umorno i iscrpljeno. Voljna je za saradnju, vrlo komunikativna i prijatna u ophođenju. Imam utisak da je uplašena celokupnim tokom događaja.

Za Bahove kapi je čula iz razgovora sa zajedničkom poznanicom i zna da se radi o cvetnim esencijama. Veruje da su ovi preparati neškodljivi i da će joj pomoći da reši njen problem. Društvenih informacija nema.

BP- Aleksandra, zbog čega ste odlučili da se obratite Bahovom praktičaru, šta vas je navelo na to?

A- U poslednjih par meseci osećam vrlo čudne promene u svom ponašanju.

BP- Kakve su to promene u ponašanju, možete li malo detaljnije da ih opišete.

A- To su pre svega nagle promene raspoloženja, nastupi plakanja bez vidljivog razloga. Dolaze iznenada, kada im se uopšte ne nadam i isto tako i odlaze. Svesna sam da ne treba da plačem ali

ne mogu da se zaustavim. Dešava mi se da iz krajnje ekscitiranog stanja ili stanja apsolutnog zadovoljstva, iz meni sasvim nerazumljivih razloga, uđem u stanje tuge i neraspoloženja.

BP- Koliko dugo vremenski mogu da traju takva stanja?

A- Pa mogu da traju par minuta, a nekad i par sati.

BP- Rekli ste mi da ste imali već dva razgovora sa psihologom, zašto ste odlučili da se obratite Bahovom praktičaru, šta znate o ovoj metodi i šta očekujete od nje?

A- Prethodni razgovori mi nisu pomogli, iskreno, očekivala sam neku povratnu informaciju, interakciju, a nisam je dobila. Stanje je i dalje isto, nije mi bolje. Znam da su Bahove kapi cvetne esencije i da ću sa vama obaviti razgovor, to je sve. Volela bih da saznam što više o njima.

BP- Pokušaću da vam u kratkim crtama opišem i objasnim ovu metodu i način delovanja ovih preparata. Kapi dr Edvarda Baha su nežne, cvetne esencije dobijene metodom osunčavanja i kuvanja cvetova ili listova biljaka. Postoji ukupno 38 preparata koji pokrivaju sva emotivna i mentalna stanja čoveka. Biljke su sakupljane u nezagađenim, ekološki čistim područjima. To je neinvazivna metoda jer se radi o gotovo nemerljivim koncentracijama biomase. Suština pristupa je ta da svaka promena u emotivnim i mentalnim stanjima dovodi do narušavanja naše ravnoteže, homeostaze, a to dalje vodi u razne poremećaje i bolesti. Metoda je interaktivna i zahteva vaše aktivno učestvovanje u ovom razgovoru. Samo tako ćemo moći da definišemo vaš problem i sagledamo koje su to emotivne i mentalne blokade koje vas sprečavaju da budete u

ravnoteži. To će nam dalje omogućiti da zajedno odaberemo onu kombinaciju biljaka koja je za vas najbolja. Bez vašeg aktivnog učestvovanja ova metoda ne može biti uspešna.

A- Sve sam razumela, dopada mi se to što ste mi ispričali.

BP- Aleksandra, kada vas sustignu ti napadi neraspoloženja o kojima govorite, šta tada radite? Kako reagujete?

A- Tada se obično osamim. Zavisi od situacije. Ako sam u domu, povlačim se u sobu i imam potrebu da me svi ostave na miru. Ne želim da komuniciram ni sa kim. Ležim, ćutim, plačem... To traje neko vreme..To dolazi i odlazi u talasima. Dolazi neočekivano i isto tako i odlazi.

BP-Nema burnih reakcija, ne pokazujete to svoje neraspoloženje prijateljima, okolini? Da li recimo reagujete tako da bi mogli da naškodite sebi ili drugima?

A- Neee, ni slučajno, samo želim da budem sama.

BP-Koja osećanja dominiraju vama tokom tih promena raspoloženja?

A- Tužna sam, nesrećna i osećam strah.

BP-Osećate strah. Strah od čega, koga, možete li da definišete?

A-Ne, nema konkretnog razloga ili kako vi kažete, pretnje. Osećam uznemirenost, nekakvu strepnju. Ti napadi straha su često praćeni ubrzanim radom srca, nekad mučninom, poremećenim disanjem.

BP- Da li vas taj strah parališe? Kakvog je on inteziteta? Recimo, probajte da odredite intenzitet tog straha na skali od jedan do deset, kojom ocenom bi ocenili svoj strah?

A- Ne, nije to strah koji parališe, više je to strah koji tinja. Recimo da je ocena pet ili možda šest.

BP- Kada ne bi bilo tog straha od nepoznatog,

te strepnje, da li bi se osećali bolje. Da li bi hrabrost kao osobina, pomogla da lakše podnesete te nagle promene raspoloženja?

A- Da, definitivno. Tuga i strah su emocije koje su najviše prisutne. Neka nejasna zebnja .

BP- Zbog čega ste tužni, da li postoji nešto u vašoj prošlosti ili možda svakodnevici što vas čini tužnom?

A- Nema vidljivog razloga, bar ga ja ne vidim. Ništa ružno se nije dogodilo, ni ranije ni sada. Isto je kao sa strahom. Kažem vam, bez vidljivog povoda.

BP- Kako spavate noću, da li je vaš san kvalitetan?

A-Pa moram da priznam da spavam jako malo u proseku samo četiri, pet sati. Nekad je to zbog obaveza na fakultetu, ispitnih rokova, a u poslednje vreme je to zbog te zebnje koju osećam i negativnih misli koje me opsedaju.

BP-Kakve su to misli koje si pomenula?

A-Uglavnom crne, nema nekog smisla.

BP-Da li nakon takvog razmišljanja dolaziš do određenih zaključaka, rešenja?

A-Ne, nema nikakvih zaključaka. Te misli dolaze niodkuda i vrte se tako bez logike. Mučne su i teške.

BP- Da li postoji još neka emotivna, mentalna blokada na koju bi htela trenutno da utičeš?

A-Plašim se da neću uspeti da ispoštujem ispitne rokove. Kod nas na fakultetu je sve povezano sa tim rokovima.Plašim se da neću uspeti da dovršim radove na vreme. Da, imam taj strah od neuspeha definitivno.

BP- Na koji nacin te taj strah od neuspeha blokira? Sta zbog tog straha ne mozes da uradis?

A- Ne, nisam odustala, radim bez prestanka poslednjih nedelja. Jednostavno, bojim se da necu imati dovoljno vremena.

BP-Da li je to nedostatak vere u sopstvene sile ili sumnjaš da nećeš moći da se izboriš sa obimom posla i obaveza. Šta je pokrenulo taj strah od neuspeha?

A- Sumnjam da me trenutni projekat prevazilzi. Mnogo je zahteva za koje se bojim da neću uspeti da ih ispunim.

BP-Da li postoji neko negativno iskustvo iz prošlosti koje te navodi na takva razmišljanja i zbog koga postoji strah da se nećeš izboriti sa trenutnim obavezama?

A-Ne, ne postoji. Do sad sam uvek sve projekte uspevala da završim u datom roku.

BP: Na osnovu svega što ste mi rekli Aleksandra, za vašu kombinaciju Bahovih kapi preporučila bih sledeće preparate: Mustard, koji će vam pomoći da se izborite sa nekontrolisanim promenama raspoloženja, napadima depresije i mračnim raspoloženjima bez vidljivih razloga. St. Of Bethlahem koji će biti vaš utešitelj. Aspen koji će ukloniti straha bez konkretnog uzroka i strepnju o kojoj govorite. Mimulus je preparat koji će vam vratiti hrabrost i zbog koga više nećete biti preplavljeni ni blokirani strahom od mogućeg neuspeha. U kombinaciji sa cvetom Elm-a on će vam povratiti veru u sopstvene mogućnosti i pomoći da prevaziđete trenutnu krizu samopouzdanja. White Chestnut će ukloniti vašu naviku da mnogo razmišljate bez vidljivih zaključaka, te će pred snom prestati da vas muče opsedajuće misli. Olive će vam pomoći da lako utonete u san i da spavate krepkim i zdravim snom. U celu kombinaciju sam dodala i Rescu remedy, kombinovani preparat za urgentna stanja, jer mi se čini da je situacija urgentna i da vas trenutno prevazilazi na neki način.

Kontrola je zakazana za dve nedelje ali s obzirom na datu situaciju dogovor je bio da se mo-

žemo čuti i videti ranije ukoliko za to bude bilo potrebe.

## Dve nedelje kasnije

Aleksandra mi se javila telefonom nakon nedelju dana da me obavesti da nije bilo iznenadnih promena raspoloženja. Nakon dve nedelje izgleda dobro, odmorno, sveže. Smirena je.

BP- Aleksandra kako ste? Volela bih da mi opišete kako se trenutno osećate i da li uočavate izvesne promene u vašem ponašanju u odnosu na naš prvi susret?

A-Osecam se mnogo bolje, iskreno. Nije bilo ni jednog talasa lošeg raspoloženja. Dobro sam spavala u prethodnom periodu. Nema više onih crnih misli koje su me umarale i opsedale pred snom.

BP-kako je sa strahovima, da li su još uvek prisutni i koliko su intenzivni.

A- Nekako imam utisak da sam "racionalizovala" svoje strahove. Ne osecam više strepnju. Kao da mogu da se izborim sa strahom. Najviše sam vam zahvalna na tome što više nema onih naglih promena raspoloženja. Ponašanje mi je postalo ustaljeno, nema oscilacija.

BP-To mi je drago da čujem. Ta pozitivna povratna informacija i taj napredak su dodatna motivacija za mene kao praktičara. To je još jedan potvrda pozitivnih efekata Bahovih kapi. Šta je sa osećanjem tuge koje je bilo prisutno?

A- Nema ni tuge ni straha. Osećam se smireno. Ne znam kako bi vam to opisala, "nirvana" (smeje se). Jedino što sam u jednom trenutku imala kao "flesh", kao da mi se otvorilo, što bi rekli, da su okidači za moje promene raspoloženja bile

neke sporedne stvari. Recimo, pesma na radiju, ili neka scena u filmu, neka serija, neki miris u vazduhu...neka asocijacija na pređašnje vreme.

BP- Kad kažeš pređašnje vreme na šta konkretno misliš?

A- Pa mislim na ono vreme dok sam živela sa roditeljima. Stalno sam u mislima tamo sa njima.

BP- Da li si nostalgična? Da li ti fali taj period i da li ti se čini da si bila srećnija i zadovoljnija tada? Na koji način razmišljanje o njima utiče ne tvoje aktuelno raspoloženje ili angažmane?

A-Iz nekog razloga mi se uvek činilo da je sve što se desilo u prošlosti bilo mnogo lepše i bolje. Nikako nisam mogla da se skoncentrišem na sadašnji trenutak. Kao da sam stalno u prošlosti. Fale mi moji prijatelji, roditelji....moj grad.

BP- Da li je i sad tako, da li si i sad više u prošlosti nego u sadašnjem trenutku?

A- I dalje je tako.

BP- Da li bi volela da je drugačije, da si više ovde i sada?

A- Smeta mi ta moja nesposobnost da uživam u sadašnjem trenutku.

BP: Dobro, sad smo odmotali još jedan sloj problema, to se obično dešava u toku korišćenja Bahovih kapi i u toku razgovora, kada postepeno dolazimo do same suštine naših problema. Predlažem da da dodamo dva nova preparata: Honeysuckle i Walnut. Jedan će ti pomoći da sagledaš lepotu i sadašnjeg trenutka i okolnosti u kojima se nalaziš. Da bi imala uspomene sutra, moraš ih stvoriti danas. Drugi će ti omogućiti da se bolje adaptiraš na novonastale uslove života, na život studenta. Lakše ćeš prihvatiti novonastalu situaciju i razdvojenost sa roditeljima. Isključila bih Rescu remedy iz kombinacije jer mislim da ovaj kombinovani preparat više nije neophodan. Čini mi se da tvoja situacija nije više urgentna. Jesam li u pravu? Kako se ti osećaš, da li

je situacija i dalje takva da imaš osećaj da prevazilazi tvoje moći?

A- Mislim da vladam situacijom i svojim raspoloženjima.

BP-Nisi mi ništa rekla u vezi sa trenutnom krizom samopouzdanja koju si prošli put imala. Da li je neophodna i dalje takva vrsta podrške?

A- Ne, ispitni rok je prošao. Projekat sam predala na vreme. Nemam više potrebu za takvom vrstom podrške.

BP-Da li postoji još neki problem o kojem bi želela da porazgovaramo?

A-Ne, trenutno nemam problema.

BP- Vidimo se onda za dve nedelje ili ranije, po potrebi. Kombinaciju ćeš koristiti na isti način kao i prvi put, najmanje 4 puta po 4 kapi.

Zadovoljne smo promenama koje su nastupile u ovako kratkom roku. Očigledno je Aleksandra imala snažan motiv i volju da se njeno stanje promeni. Oscilacije i nagle promene raspoloženja su nestale. Nema nekadašnje anksioznosti i opsedajućih misli. Normalan san i odmor koji su joj bili neophodni su takodje ogroman napredak. Nema ni preplavljujuće tuge koju je ranije pominjala. Deluje smireno i uravnoteženo. Nadam se da će se takvo stanje održati do našeg sledećeg susreta. Volela bih da se u sledećim susretima više pozabavimo njenim kakrakternim osobinama, crtama ličnosti jer smo se u prva dva susreta bavili trenutno urgentnom situacijom. Polako je počela da se razotkriva. Simptom su samo posledice. Kako je govorio dr Bach, ukoliko se ne budemo pozabavili uzrocima simptomi će se vratiti.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Jasmine Kipić, bahovog praktičara*

## Tužna sam što nemam još neki trenutak sa njim. Stalno sam u prošlosti

Dragana je uspešna devojka od 26 godina, živi u roditeljskoj kući, do skoro sa oba roditelja, jer je otac preminuo pre tri nedelje. Nema stalnu vezu. Farmaceut je po profesiji, zaposlena je u farmaceutskoj kući koja se bavi distribucijom lekova na veliko. Na odgovornom položaju je. Uznemirena je i tužna, ali način na koji je ušla i na koji se kreće, brzo, odlučno, odaje jaku, mladu osobu sa čvrstim stavovima.

O Bahovim kapima zna samo malo, primećila je da ih koristi njena koleginica, ona joj je objasnila šta je to i predložila da dođe kod mene. Gledam da ne propustim ništa od informacija, a da budem opet kratka i sažeta jer joj mogućnost da me sluša nije baš najjača strana u ovom momentu. Zato preskačem istoriju dr Baha, ali napominjem navažnije o njegovom pristupu i sistemu. Da je njihova blagodet u mogućnosti njihovih kombinacija, da se esencije rastvaraju u vodi i da su jednostavne za čuvanje i upotrebu. Naglasila sam da smo u ovome zajedno i da ćemo na osnovu razgovora zajedno odabrati preparate za nju i da je njihova redovna upotreba važna.

B.P. Slažeš se da počnemo?

K. Da.

B. P. Pošto sam te uputila o načinu delovanja Bahovih preparata, reci mi sada šta je to što očekuješ od njih?

K. Ne znam, svaka pomoć mi je dobrodošla, ne znam kud ću sa sobom. Jako mi je teško. Znaš zašto sam došla... (već mi je Ružica rekla i ona to zna). Tata mi je umro pre tri nedelje, ne verujem, mislim probudiću se ujutru i mislim kako bi bilo dobro da je sve san.....da ga ugledam

i da pijem kafu sa njim...ali kad se probudim, vidim da on nije više tu.....

B.P. Da bih bolje razumela, kakav je bio tvoj odnos sa ocem? Na koji način te tatino odsustvo sada remeti i utiče na tebe?

K. On mi je bio sve. Svima nama. Mi se svi u porodici držimo zajedno. Od kada se razboleo pre dve godine gledala sam da što više vremena provodim sa njim. I znala sam da je teško bolestan, ali sam se nadala da će se izvući. I do samog kraja sam se nadala. I pre njegove bolesti se sve vrtelo oko njega, bio nam je sve i mi smo njemu bile sve. Ja sam najmlađa, imam još dve starije sestre. Svi smo i dalje na okupu, živimo u istoj kući, ali svaka ima zaseban prostor. Jako dmo bliske. Sve smo se obraćale njemu. Šta god da se dešavalo, on je uvek tu bio za mene. Stalno se hvatam za telefon. Mislim, sad će me pozvati, ili da ga ja pozovem. Krenula sam brzo da radim posle njegove smrti, pa evo i danas kad sam stigla na posao, uvek sam imala običaj da napišem " stigla sam".....i onda se setim da nemam kome... (suze...).

B.P. Ovo je teška tema, hvala ti što ovo deliš sa mnom. Imaš ovdje na stolu R.R. pastilu (objasnim kratko šta on znači), uzmi pastilu.... polako...nastavićemo kad se malo smiriš.... Možeš slobodno ako imaš potrebu uzeti još jednu...ili kad god osetiš potrebu u toku razgovora...ne možeš se predozirati sa njima... polako...( čekam i dalje... puštam da se malo sabere da možemo da nastavimo... procenjujem momenat za dalje... pitam...) Možemo li da nastavimo dalje?

K. Može...



B.P. Ako opet osetiš da moraš da zastaneš, slobodno, zastaćemo, ne brini. Radimo onoliko koliko možeš. Ako ti nešto znači “ poznajem gubitak” jako dobro. Mogu da razumem i osetim bol kroz koji prolaziš (napomena: budi mi sećanja... tako je mlada, podseća me na moj gubitak u tim godinama....vidim sebe u njoj...za momenat pomislim koliko bi mi onda značilo da sam mogla ovako sa nekim bar da pričam... da me neko bar nešto pita.....to sam joj rekla samo zbog toga).

K. Da, znači mi. Negde mi znači.....Ne mogu da podnesem bol, cepa mi se nešto u grudima. Znam da tuguju i ostali....znam da je dugo bio bolestan....i do samog kraja nisam verovala da ga više neće biti....ni sada ne verujem....uhvatim sebe kako nešto pričam i kako o njemu pričam kao da je tu...ili kažem....sad ću tatu da pozovem da pitam....i onda se trgnem...

B.P. Šta radiš kad ne možeš da podneseš bol?

K. Sklanjam se, ne znam kud bih sa sobom. Svakog dana idem na groblje, pričam sa njim, isplačem se...razgovaram... mada na sahrani nisam zaplakala...nisam verovala, ne verujem ni sad da ga više nema.

B.P.Kako se osećaš posle toga?

K. Lakše mi je, ispričam se sa njim, kao da je tu, kažem mu sve .....lakše mi je....to mi je jedino olakšanje...poludim ako slučajno ne mogu zbog posla da stignem, kad moram da ostanem duže i ne stignem na groblje.

B.P. Šta radiš kad ne možeš da stigneš?

K. Ništa...dođem kući ...ponekad se zatvorim u sobu i plačem, ili sam sa sestrama....tu sam i sa mamom...gledam koliko je njoj teško...piitam se kako izdržava....ali nekako ona gleda da nas tri uteši...

B.P. Zabrinuta si za mamu?

K. Jesam... jako sam zabrinuta... ona gleda da nas sačuva, ali ja vidim... vidim da je plakala....

B.P. Koliko li je njoj teško, ostala je bez nekog sa kim je provela tolike godine!?

K. Da, razmišljala sam o tome...zato se sklanjam, da mene ne vidi kako plačem, da ne otežam...vidim da je na izmaku snaga...toliko je brinula o ocu...te dve godine...

B.P. Pomenula si da nisi zaplakala na sahrani?

K. Nisam, htela sam...nisam mogla...nisam verovala da ga nema više... kao da nisam tu i kao da se to meni ne dešava... kao da je san...samo taj nepodnošljiv bol u grudima, to da mi se nešto cepa. Stalno mi je ubrzan puls... znoje mi se dlanovi.

B.P.Čini mi se da si bila dosta upućena na oca?

K. Jesam.

B.P. Kako se osećaš povodom toga što si sada uglavnom upućena na sebe?

K. Bojim se.

B.P. Čega se bojiš?

K. Strah me je, kako sada...

B.P. Opiši mi svoj strah, opiši mi to “kako sada”

K. Plašim se da neću umeti sama. Nije da stvari ne umem da uradim sama, ali nekako sam se uvek oslanjala na njega .On je uvek stajao iza nas svih, iza mene, ništa nije bilo nerešivo. Pre neki dan su mi se pokvarila kola. Odmah sam se uhvatila za telefon da njega pozovem...a onda sam stala....

B.P. Da budem sigurna da sam dobro razumela , na skali od 1 do 5 gde bi smestila svoj strah?

K.Ne znam.....ne mogu tako da ocenim....više sam preplašena

B.P. Hoćeš da kažeš da te strah preplavljuje?

K. ne...samo me sve ovo poseća na to da ga nema...ovo je nova situacija za mene...(razmišlja)...rešavam ja i sama... ali sam osećaj da uvek možeš na nekog da se osloniš...

B.P. Kako si se osećala povodom te situacije?  
K. Nesigurno...  
B.P. Važiš li za osobu koja je inače nesigurna?  
K. Ne, ali sada...  
B.P. Kako si rešila problem?  
K. Pozvala sam tatinog prijatelja, on nam inače održava auto... odmah je sve organizovao... (razmišlja)... volela bih da je tu...  
B.P. Moglo bi se reći da si brzo rešila problem!?  
K. Da, snašla sam se.  
B.P. Važiš li za osobu koja je inače brza?  
K. O ,da, jesam, brza i organizovana, dosta sam nestrpljiva, ne podnosim kad se ljudi razvlače... takva sam svuda...  
B.P. Ti si od onih što ne vole da čekaju po redovima?  
K. To ne podnosim...  
B. P. Rekla bih da si dosta svesna sebe, da se dobro poznaješ, svesna svih svojih osobina, stanja, emocija i trenutnih slabosti. Ispravi me ako misliš da nisam u pravu...  
K. Da, jesam... u pravu si...i to je jedna od stvari koju sam dobila od njega, to što sam ovakva mogu da zahvalim njemu.  
B.P. Rekla bih ti još nešto za kraj današnjeg susreta i nikako sa tim ne želim da te povredim ili uvredim u ovoj zaista tebi teškoj životnoj situaciji, pa da onda zajedno odaberemo preparate koji će olakšati trenutno stanje.  
K. Reci...  
B.P. Volela bih da sam imala takvog oca bar dva dana.  
K. (Osmehnula se tužno) Znam, to mi svi govore i dok je bio živ, a ja bih samo volela da sam mogla još da ga imam.  
B.P. Hajde sada zajedno... slažeš se... nisam htela da te bilo gde prekidam. Da odaberemo preprate. Ja ću davati predloge, a ti ćeš mi reći da li se slažeš sa njima.

K. Važi.  
B.P. Postoji u Bahovim esencijama preparat koji se zove Star of Bethlehem, zovemo ga "Utešitelj". Pomoći će ti da izađeš iz ovog stanja šoka, da ne ostaneš "zarobljena nevericom u gubitak". Kao što mu ime i govori "Utešitelj" je lek za tugu u kojoj se nalaziš, da ti pomogne da povratiš svoju ravnotežu i što lakše se vratiš svojim životnim tokovima. Ne bih htela da te povredim ovim što ću reći, u ovom momentu kada je tuga ono što te okupira, niti da vređam tvoju tugu, ali sigurna sam da tvoj život nosi još lepih trenutaka. Dve stvari će ti pomoci Star of B: da prihvatiš realnost, tj činjenicu da više nije među vama, kako bi svoju svakodnevnicu organizovala u skladu sa tom činjenicom . Drugo, pomoci ce da se tako divne osobe sećaš sa ljubavlju, a ne sa tugom, da pamtiš dane provedene sa njim, a ne dan kada je otišao.  
K. Lepo si mi objasnila, mogu tako da prihvatim. Mrzim kad mi kažu...on bi sigurno voleo da budeš srećna...a to mi svi govore....to me izludi.  
B.P: U tvojoj kombinaciji sa deugim esencijama, ovo će biti glavni.  
K. Jasno mi je.....slažem se, puno ti hvala.  
Mesec dana kasnije  
Malo smo pomerale susret zbog njenog putovanja, ali smo pred put napravile još jednu bočicu za svaki slučaj da joj ne nestanu na putu, jer nismo stigle da obavimo razgovor.  
U međuvremenu smo se čule nekoliko puta, najčešće porukama.  
B.P. Dragana kako se osećaš?  
K. Jedva sam čekala da dođem, bojala sam se da mi ne nestanu na putu.  
B.P. Opiši mi šta si primetila, na koji način su ti pomogli Bahovi preparati?

K. Prva dva dana su mi bila super, nisam verovala...imala sam energije, nekako stabilnija... kao da ću isplivati...a onda opet pad...uznemirenje...

B.P. Neki poseban događaj je izazvao taj pad?

K. Pa, ne...samo sam se vratila u prethodno stanje.

B.P. Da li to stanje traje do sada? Čime bi objasnila to što se desilo?

K. Ne, ne traje, posle sam opet imala mali uspon, pa opet pad...i tako.

B.P. Hajde da porazgovaramo o tome zajedno, da vidimo šta je to što je drugačije od prethodnog puta?

K. Drugačije je to što za momenat sebe podsetim na "staru Draganu". Vidim da se nešto dešava, da mi kapi pomažu, ali sam i dalje tužna. Drugačije je i to što sada svakodnevno pričamo o njemu.

B.P. Znači li to da više ne skrivate emocije jedne od drugih?

K. Da, to zaista jeste drugačije. Da, ne izbegavamo i čini mi se nekako da je svima tako bar malo lakše. Mada i dalje puno vremena provodim sama, razmišljajući o njemu. I dalje svakodnevno idem na groblje.

B.P. O čemu razmišljaš?

K. O tome kako sam mogla više vremena da provodim sa njim.

B.P. Šta bi se promenilo da jesi?

K. Nestao bi taj moj osećaj da sam mogla više.

B.P. Stičem utisak da sebi prebacuješ, ispravi me ako grešim?

K. Da... tačno...u stvari sam tužna što nemam još neki trenutak sa njim. Stalno sam u prošlosti, non stop razmišljam o njemu, o razgovorima koje smo vodili... vremenu koje smo provodili zajedno...stalno se sećam svega.

B.P. Puno si zaokupljena prošlošću?

K. Da, stalno.

B.P. Da li bi ti možda u ovom momentu značilo da zadržiš ove uspomene iz prošlosti na njega, a da ga spominješ i pričaš o njemu sa mirom u srcu, neopterećena onim što je bilo i da li je moglo više... da zadržiš svoje uspomene na njega, a da o njemu pričaš sa ljubavlju?

K. To mi treba!!! (skoči sa stolice)

B.P. (Pošto me je trgla ovim naglim skokom i ja sam skočila... obe smo se nasmejale).

K. (smeh...) Izvini...nisam htela...nasmejala si me.

(Nekako od ovog momenta kao da je nestala ta velika težina, nije postojala više ni u narednim razgovorima).

B.P.Dobro, onda ćemo ubaciti dva preparata, jedan je Pine, koji će te osloboditi tog osećanja krivice "mogla sam više" koji si sebi natovarila, a drugi je Honeysuckle, koji će omogućiti da zadržiš lepa sećanja na svog oca, ali i da se prilagodiš novonastaloj situaciji i da nastaviš svoj život.

K. Može. Ide slava. Prva slava bez njega. Kod nas su se svi okupljali. Naše su slave bile poznate... druženje, smeh, svi su govorili o tome, a sada toga više nema...

B. P Kako se osećaš povodom toga?

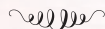
K. Nisam sigurna šta se sada tu radi, kako sada... osećam veliku prazninu.

B.P. Mogla bi da opišeš tu prazninu?

K. razmišlja...nema više nečega, nema mnogo toga...ne znam...kako ćemo sad...nećemo slaviti sigurno...ne znam šta da ti kažem... nemam više šta da ti kažem.

B.P. Ostavljamo preparate od prošlog puta, a dodajemo one koje smo u današnjem razgovoru pomenule. Upotrebu već znaš.

K. Da, znam, mnogo mi sve ovo znači.



Nastavile smo naše konsultacije u naednim mesecima. U terém susretu mi je rekla ‘mnogo mi je dobrog uradila ona kombinacija od prošlog puta’ i pokazivala slike iz Praga...i sama govorila ‘ovo sam ja da vidiš kako izgledam’ i pokazuje sliku na kojoj je osmeh I radost....govori da je srećna, da je prihvatila da ga nema, ima još tuge, ali je sada smirenija...spremna da se otvo-

ri I za ljubav...sada se druži...kaže ‘istinski sam bila srećna na putu’ .... mada, kaže da je i tamo oca pomenula u sadašnjem vremenu, kao kad se vrati sa puta reći će mu nešto.... ali o tome više priča začuđeno nego potrešeno..... i koristi samo jednu bočicu između dva susreta.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Jasmine Kosanović, bahovog praktičara*

## U srcu sam miroljubiva žena, a u praksi ispadne potpuno drugačije

Žena srednjih godina, razvedena, majka dvoje odrasle dece. Dostojanstvenog držanja, kulturna, komunikativna, odmerena, koncizna u izražavanju, vrlo ozbiljna na prvi pogled. Suština njenog problema je što često dolazi u konflikte s ljudima. To je čini obeshrabrenom. Nema iskustva s Bahovim kapima, ali je puno informacija dobila od svoje ćerke, tako da je informisana o ovoj metodi.

BP: Odkuda ideja da pokušate da pomognete sebi Bahovim kapima?

K: Moja ćerka je koristila Bahove kapi, i to je kod nje imalo vidljiv efekat, tako da sam se posle izvesnog vremena i ja odlučila da potražim pomoć.

BP: Šta znate o Bahovim kapima? Kako one deluju?

K: Znam da su to biljni preparati namenjeni mentalnim i emotivnim stanjima i da nemaju nikakve kontraindikacije i da ne stvaraju nikakvu hemijsku zavisnost što meni puno znači....

BP: Baš tako,kapi otklanjaju emotivne i mentalne blokade zbog kojih u početku osećamo neraspoloženje i nezadovoljstvo, a ako na tome ne poradimo,to stanje vodi do sklonosti ka bolešljivosti, a kasnije i do bolesti. I uglavnom kad ljudi vide da su duboko zaglibili,potraže pomoć. Ali s obzirom da je već prošlo puno vremena, pravi uzrok lošeg emotivnog stanja nije poznat. Bahove kapi uz ovakvu konstruktivnu konsulta-

ciju deluju na vidljiva površinska emotivna stanja i otklanjaju ih sloj po sloj dok se ne dodje do pravog uzroka problema... Mi ljudi smo slojevite ličnosti poput glavice luka. Tako da ćemo zajedno uz pomoć kapi doći do korena lošeg emotivnog stanja. S obzirom da ja nemogu čitati misli, puno bi mi značilo da Vi što tačnije pokušate da definišete svoje stanje da bih Vam mogla dati dobru kombinaciju esencija. Zato obe delimo odgovornost za efikasnost ove metode. Ne morate detaljno opisivati događaje, već osećanja koja su ih pratila ...Šta biste voleli da dobijete od kapi?

K: Da mi povrate emocionalnu energiju i pomognu da steknem veštine koje očigledno nemam.

BP : Kapi Vam u tome mogu pomoći. Kako biste u par reči opisali problem?

K: Često ulazim u konflikte s kolegama, ne snalazim se u odnosima s ljudima i to je počelo da me umara i brine.

BP: Možete li mi to pojasniti?

K: Radim u kolektivu koji i nije dovoljno adekvatan i kvalifikovan za svoj posao i zbog toga često dolazi do varnica između mene i kolega. A u srcu sam miroljubiva žena dok u praksi ispadne potpuno drugačije. Kažu da sam ja ta koja remeti mir. Plaše me se. Ne razumem zašto... samo želim da je posao završen. Hoću da smo svi vredni i odgovorni.

BP: Razumela sam Vas. Da li je to oduvek bilo tako ili je to nešto svežije?

K: Pa od kad se od mene očekuje saradnja s mladima, s decom. Dok sam bila mladja mogla sam da nosim propuste a sada ne mogu. Posao je vrlo zahtevan a osoblje ležerno i površno. Došlo je puno mladih ljudi koji imaju potpuno drugačiji pristup...

BP: Kako reagujete kad sve to gledate iz dana u dan? Šta izazivaju kod Vas?

K: Zbog njihove nestručnosti i nemaranosti, prisiljena sam da ih posavetujem, ali pošto savete ne uvažavaju, čak ismevaju, teraju me da budem gruba, pa ih sasvim opravdano i kritikujem.

BP: Da li je kritika urodila plodom?

K: Ponekad, ali uglavnom samo stvara distancu i netrpeljivost....

BP : Šta mislite da bi bilo rešenje?

K: Ne znam, ne mogu ostaviti posao, moram saradivati, to je u mom interesu

BP: Pošto ne možemo menjati ljude kao što ste iz ličnog iskustva videli, šta bi bilo rešenje?

K: Znam šta hocete da kažete, da menjam sebe. Shvatila sam to i sama i zato sam potvrdila pomoć

BP : Koja veština bi Vam pomogla ? Kad bi ste imali šta?

K: Kad bih bila taktičnija ili tolerantnija

BP: Esencija Bukve gradi toleranciju. Tolerancija nije opravdavanje neprimerenog ponašanja, već spokojno prihvatanje onoga što nam se ne sviđa a ne možemo da promenimo. Sa njim ćete prihvatiti ljude onakvim kakvi jesu i naći razumevanje za njihovu mladost i neiskustvo. Kao rezultat, biće sve manje kritike a samim tim i konflikta...Šta mislite o tome?

K: Pa to je jedino rešenje. Vidim da su moje metode samo pogoršale naš odnos. Hoću taj cvet. Baš sam imala konflikt sa kolegicom koja je ušetala kao princeza i traži svoje, a da nije pitala da li ona to može da dobije....da li je zaslužila.

BP : Na koji način Vas je to ugrozilo?

K: Obezvredila je moje dostojanstvo i iskustvo. Nije se potrudila da me upozna.

BP: Kako biste voleli da je reagovala?

K: Volela bih da se prvo lično sa mnom upozнала, tako bi ispoštovala moje dostojanstvo i pokazala elementarnu kulturu. Tek posle bi trebala da me pita za dozvolu, da me obavesti i zamoli a ne samo

da uzme šta joj treba. Kakav je to način ?! Oni to meni namerno rade. Sabotiraju me. Svoj deo posla ne urade pa se ja prihvatim da ga dovršim. Šta da radim? Spašavam ih od njih samih. Vidite, zato ja s pravom budem arogantna.

BP: Šta bi bilo ako njihov deo posla ne bi bio završen?

K: Ja bih bila dežurni krivac. ...a imam i moralnu obavezu da im pomognem . Teret je na meni, starija sam ,iskusnija, pa sam i većim delom odgovorna za sve. Šta da radim s tom decom, moram stalno da im pomažem i spašavam stvar. I umorna sam od tog preuzimanja njihovih odgovornosti na sebe.

BP: Da li stvarno „spasite stvar“?

K: Pa izgleda da sam kolege spasila iako nisu svesni. A sebe totalno ukopam, pa više ne znam kako da izađem iz jame u koju sam upala.

BP: Taj osećaj da ste Vi odgovorni za nemar ili propust drugih pa peglate za njima... osobe sklone tome često nose teške terete drugih koje im oni svesno ili nesvesno prebace. Zašto da ne olakšaju sebi! I tome nikad kraja. Jel da?

K: Nisam o tome razmišljala na takav način. U pravu ste. Kad bi samo imala osećaj da sam odgovorna samo za sebe, to bi bilo veliko rasterećenje.

BP: Takodje cvet Vrbe će Vam pomoći da povratite zadovoljstvo. Bićete spremniji da pređete preko tuđjih grešaka, da im ne prepisete uvek lošu nameru. Neke greške su iz neiskustva, a ne namere. Menja način na koji gledate na ovu situaciju. S obzirom da su to mlađi i neiskusniji, nećete doživeti isuviše lično sve što izgovore ....

K: Uuuu, to bih baš volela kad bi bilo moguće!

BP: Moguće je! I dodala bih esenciju Oraha za bržu adaptaciju na promene. Da li bi Vam godila ta sposobnost da se brže prilagodite novim

okolnostima, da usvojite nove obrasce ponašanja koji bi očigledno obezbedili više mira dok saradujete s drugima....

K: Teško mi padaju promene. A i nisam više mlada.

BP: Kako Vas ljudi doživljavaju u okolini, poslu i komšiluku?

K: Nisam bliska ni sa kim osim s mojom decom. Meni ljudi nisu potrebni, ali volim lepo da saradujem. Iznad svega cenim ućivost, kulturu i obzirnost. Ne volim da mi se drugi mešaju u odluke, i da se interesuju za privatni život . Zato i zaključuju da sam arogantna, nadmena i ponosna i da je to moj ključni problem.

BP: A šta Vi mislite o tome?

K: Pa delimično su u pravu. I to mi ne smeta. Ja bih sve samo nazvala drugim imenom- imam dostojanstvo i poštujem sebe. Sposobna sam da upravljam svojim životom i ne trebam ničiju pomoć. Zato nemam dodirne tačke s drugima, i nemogu da slušam isprazne razgovore. Distancirana sam. Tako se branim.

BP: Kad biste pustili druge u vaš život šta bi se desilo?

K: Samo bi me opteretili svojim problemima i potrošili moje dragoceno vreme za beznačajne teme. Od toga nema nikakve koristi.

BP: Da li ste zbog toga usamljeni?

K: Još uvek nisam, ali ponekad mi i smeta što ne mogu da pričam o običnim stvarima , ne umem da ćaskam. Sve više sam svesna da je to moj nedostatak. Zašto ne bih pričala o modi, receptima...To bi me odmorilo

BP: Pa da. To rasterćuje. Vodena ljubičica je esencija za prefinjene ljude koje drže do svog dostojanstva. Kad uzmemo preparat, ne trošimo snagu u kontaktima s drugima, ne zauzimamo gard. S njim stičemo novo iskustvo s ljudima

npr. ćaskanje nije uzaludno trošenje vremena, ako se desi, a desiće se da nam neko nešto uzme a da nije pitao, nije napad na naše dostojanstvo..... Postaćete emocionalno dostupniji, a pritom nećete izgubiti dostojanstvo i integritet ... Kapi se uzimaju po potrebi, a najmanje 4x 4 kapi, to je standardna doza. Nije važan tačan sat ali možete početi i završiti dan kapima a tokom dana kad se setite. Uzmite ih kad god osetite potrebu. Doza se pojačava češćim uzimanjem kapi a ne povećanjem broja kapi. Urgentna doza je uzimanje kapi na svakih par minuta sve do olakšanja, mada mislim da to neće biti potrebno. Stojim Vam na raspolaganju ako zatreba pa me možete pozvati ako bude nekih nejasnoća. Da li imate pitanja?  
K: Razumela sam sve. Hvala Vam.  
BP : Mi se možemo videti za 15 dana.

## Dve nedelje kasnije

K: Ne znam da li je to baš sve uticaj kapi ali stvarno se bolje osećam.  
BP : Možete li mi to objasniti? Šta je drugačije?  
K: Ne obazirem se na svaki propust i nemarnost. Manje me sve to boli. Malo se i ćudim zašto sam svemu pridavala značaj. Baš je i jedna koleginica očekivala moju primedbu, ali pošto je nisam imala pitala je: " Odkud to ti nemaš neki komentar?". Nisam se suzdržala ...već nisam imala šta da dodam. Nisam to smatrala bitnim za naš uspeh. S vi radimo za istog direktora pa ako primeti problem on će ga i rešiti. Nije na meni da spasem firmu, niti za to imam ovlašćenje.  
BP : Ooo, to je baš lep osećaj rasterećenja. I funkcioniše?  
K :Pa da, imam više mira, a posao se odvija regularno sa više manje grešaka. Al sve je to u grani-

cima. Postala sam razumnija . Uzimam u obzir i godine i neiskustvo .... Ne boli me površnost iako je registrujem isto kao pre. Ova kombinacija je bila baš za mene.

BP: Da li vidite još prostora za poboljšanje na svim tim područjima?

K: O da, tek sam zagazila u te vode, ali ne mogu se pohvaliti da sam apsolutno uvek bila na visini zadatka. Još uvek preuzimam njihove odgovornosti na sebe, sa izuzecima.

BP : Naravno, to su uhodane staze koje će zarasti tek kad duže vreme ne koraćamo njima. Moramo negovati nove obrasce.

K: Razumem i slažem se. Znam da sam tek na početku.

BP : Da li ste primetili nešto novo kod sebe?

K: Pojavila se neka mala doza netrpeljivosti prema nekoliko osoba. To mi je nešto novo jer nisam nikad imala takva osećanja. Pošto samu srcu miroljubiva, iznenađena sam. Ćak ih sanjam.

BP : Kakve su to osobe? Šta kod njih ne valja?

K: Nepromišljene, neposlušne, rade tvrdoglavu samo po svome, ne uzimajući u obzir ono što sam ja tražila. To su drugaciji tipovi žena. Ako sam ja istok oni su zapad. Ništa ne planiraju, sve im je jedno. A posle plaću.

BP : Da li su Vam podređene?

K: Ne nisu, ne dozvoljavaju. Svoje glavo rade ono što one hoće ne uzimajući u obzir moje iskusne predloge. Ne uvažavaju mišljenje boljih od sebe.

BP : Ako sam dobro razumela, Vi im niste šef ali biste voleli da urade onako kako Vi kažete?

K: Da, jer to je za njihovo dobro i za kolektivno dobro.

BP : Ćini mi se da ste Vi dominantna osoba? Kako reagujete kad Vam se suprotstave?

K: Jesam, inaće u predhodnoj firmi sam bila šef i još uvek razmišljam kao šef. Pošto uvek istražim

stvar i donesem zaključak na osnovu činjenica a ne osećanja, insistiram na svome. Rezonujem sa osobom i argumentima je sateram u ćošak, jer ona sigurno nema bolje rešenje. A ako ne poslušam budem ljuta, a sad s kapima sam primetila i bes.

BP: Vinova loza je esencija za lidere. Ona Vam može pomoći da svoju snagu i dominantnost držite pod kontrolom, i ne regujete burno kad vam se drugi suprotstave, a da pritom i dalje zadržite veštine dobrog vodje samo bez prisiljavanja na poslušnost. A takve vešte ali humane ljude je lakše slediti. I ima jedan preparat za eliminisanje besa. Da li se slažete da stavim oba?

K: Ova Vinova loza mi odgovara, a taj mali bes nek ostane. Prija mi. Posto ga prvi put detektujem kao bes hoću da vidim kako je živeti s njim.

Mnogi zadržavaju pravo da budu besni, pa hoću i ja. Čini mi se da mi daje neku meru adrenalina i to mi prija. Neka ga do sledeće konsultacije.

#### **Postignute promene:**

Klijent je vedriji i fleksibilniji u odnosu na prvi susret, podignut je prag tolerancije na viši nivo, što su primetile i kolege i ona i ja. Ona je zadovoljna, vidi veliki pomak. Snalažljivija je u saradnji. Zakazana je nova konsultacija u kojoj ćemo se baviti njenim besom. Još uvek je vidljiva krutost u ophođenju s ljudima čime bi se pozabavili u nekoj narednoj konsultaciji.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Sanje Čvorkov, bahovog praktičara*

## Veliki, mnogo veliki strah uvek kada ga vidim

Selena je devojčica od 6,5 godina. Živi sa mamom, tatom i mlađim bratom koji sada ima dve godine.

Selena ima neke strahove koji je blokiraju i ponekad se jako naljuti. Ima strah od jednog lika u crtanim filmovima - Gumi Meda. Nema strah da bude sama, ali nikako se ne sme uključiti taj crtani kad je ona u kući. San joj je lak i nekad dođe kod mame u drugu sobu. Inače je veoma osetljiva. Jako je vezana za mamu, tatu, brata,

baku tetku, jedna mazna devojčica prepametna za svoje godine.

Mama treba uskoro da ima neku hiruršku intervenciju, mora u bolnici ostati nekoliko dana pa je Selena jako je uplašena za mamino zdravlje.

Selena je vrlo je komunikativna i spremna da izrazi svoja osećanja. Nežna i lepo vaspitana devojčica, strpljivo sedi i čeka da mama završi priču sa terapeutom.



Njena mama zna dosta o Bahovim kapima, iako ih ne koristi redovno, ali je odlučila da devojčica pokuša sa kapima, znajući da nemaju nikakvo štetno dejstvo.

Seleni sam objasnila da je Bah je bio lekar koji je da bi pomogao sebi posmatrao biljke i tako je ustanovio kako one reaguju kada su bolesne, kako se ponašaju ili osećaju kada ih neko napadne ili povredi, čega se plaše... Probao je, osetio da ove kapi deluju i zbog toga rešio da pomogne svima nama. Bahove kapi su jednostavne za primenu, nemaju neprijatan miris ili ukus, skroz su blage ali snažno deluju i pomažu nam kada god imamo neko loše osećanje ili mislimo o nečemu što nas brine. I zato ih i deca mogu slobodno koristiti.

T: Draga Selena, ove Bahove kapi pomažu kod nekih negativnih osećanja. Da bismo što bolje izabrale kombinaciju za tebe potrebno je da mi pomogneš da mi opišeš svoja osećanja, jer evo sad sam opisala da Bahove kapi deluju na njih i tako ćemo eliminisati ona loša, negativna. Zajedno ćemo učestvovati u radu. Važi?

S: Važi.

T: Koji problem bi volela da rešimo kapima?

S: Strah.

T: Da li možeš da mi opišeš svoj strah?

S: Ne znam baš kako. Trenutno se plašim Gumi mede iz crtanog filma čak i samo kad čujem muziku iz tog filma, već vidim sliku i prestravim se. Osim toga imam strah za mamu zbog odlaska na operaciju, stalno mislim o tome...

T: Kada je to počelo, da li prvi put kad si ga videla ili kasnije?

S: Pa čim sam ga prvi put videla, te strašne velike oči i usta, užas pravi.

T: Kako si se osećala tada, da li možeš opisati?

S: Prestrašeno. Pobegla sam u drugu sobu i tati kazala da isključi TV. Imam malog brata koji to voli i taj link stalno iskače, i oni ponekad puste, mislim tata...

T: Kako se osećaš kad pričaš o tome?

S: Pa i sad sam uplašena. Sve nekako mislim da će da iskoči i plašim se da će da dođe i da me napadne.

T: Kad bi sad ocenjivala svoj strah ocenom od 1 do 10, jedinica je veoma mali strah, a deset ogroman koju bi ti dala ocenu svom strahu?

S: 10! Veliki, mnogo veliki strah. Uvek kada ga vidim... plašim se ići na rođendane u igraonice jer ga tamo puštaju. Oduzmem se... Osećam se bespomoćno.

T: Da li se to osećanje pojavljuje i kad samo pomisliš na Gumi Medu?

S: Jezivo. Nemoj da mi pominješ ime, užas!

T: Da li si ti svesna da je to što ti se pričinjava plod mašte, kao i drugi likovi u crtaćima, Da li si se plašila Pepa Praseta? Da li znaš da takva bića ne postoje?

S: Pepa je divna slatka i nežna, a ovo očigledno je nešto strašno i glas i zvuk...sve...

T: Šta ti misliš šta bi moglo da pomogne da se oslobodiš svog straha?

S: Pa da mi nešto pomogne da shvatim da je to bila samo obična velika plišana lutka, i da ne može da postoji kao živo biće.

T: Postoji Bahov preparat koji se zove Aspen i koji bi mogao da ti pomogne da "raspleteš" te trake, da jasno razdvojiš san od stvarnosti i da ga vratiš u taj svet koji nije opasan jer znaš da nije stvaran. Aspen bi ti uklonio tu strepnju da može to nestvarno da se pojavi u našem svetu koji vidimo i opipavamo i koji zovemo stvarni, realan svet. Da li misliš da bi ti on pomogao?

S: Možda bi mi pomoglo.

T: A za taj osećaj preživljenog užasa kad ga vidiš ili čuješ, kad ti srce jako zalupa bi mogao da ti bude koristan preparat Rock Rose cvetić Sunčanica. On bi ti pomogao i da ti se povрати hrabrost i da ukloni posledice tog lošeg trenutka, taj ružni osećaj koji još imaš. Hoćeš li i njega da stavimo?

S: Hoću.

T: Da li bi sad mogli pričati o strahu za mamu, vezano za njen odlazak na operaciju?

S: Da, može.

T: Kada ti se pojavio taj strah i kako bi ga opisala?

S: Pa, pojavio se pre neki dan kad je mama kazala da 24. marta mora na operaciju. Te noći sam slabo spavala, sanjala sam neke ružne snove da je seku i krv i svašta, probudila se i otišla kod nje u krevet.

T: Kako si se osećala tada?

S: Preplašeno, tek kad sam je zagrlila shvatila sam da je to san, da je mama tu sa nama i da je dobro.

T: Kad si se ujutro probudila kako si se osećala, da li je strah nestao, da li si shvatila da je to bio samo ružan san?

S: Ja znam da je to bio ružan san, ali meni se često vraća ta slika, operacionog stola i zbog toga ne mogu da spavam, niti da mislim o drugom. I te misli me plaše.

T: Koja osećanja se nadovezuju na tu sliku?

S: Kad se tog prisetim osetim neku strepnju, samo da mi se mama srećno vrati iz bolnice.

T: U ovim Bahovim preparatima postoji jedan preparat koji se zove Beli kesten. On donosi tišinu i mir u glavi. Da li misliš da bi ti to pomoglo?

S: Mislim da bi, samo da mi se ne vrte te misli o toj bolnici i mami stalno.

T: Takodje za brige za mamu, ima preparat koji se zove Crveni kesten koji pomaže kod briga za bližnje, ovog puta za mamu.

S: Pa možda bi mi to bilo baš dobro.

T: Onda smo se sve dogovorile.

## Dve nedelje kasnije

Selena popila svoju kombinaciju. Strahovi su manji nego što su bili. Nisu još nestali. Noću se i dalje budi, ali joj san nije više lak, ne prelazi u majčinu sobu i sada čvrsto spava. Sada sme sama da ostane u stanu kad mama ode da prošetata brata. Strah za mamu je mnogo manji, jer joj je mama objasnila da će ostati samo dva dana u bolnici i da je lekar kazao da to nije teška operacija.

T: U prethodnom susretu izabrali smo tvoju kombinaciju. Sad ćemo u razgovoru da vidimo da li su neki preparati iz kombinacije eliminisali negativno stanje za koje su namenjeni. One koji su nam pomogli možemo da izbacimo iz daljeg korišćenja. Nekad je potrebno da neke zadržimo, a nekad u toku razgovora vidimo da su se pojavile nove negativne emocije, pa moramo izabrati novi preparat da ih dovede u ravnotežu. Pošto si ti mala devojčica to mnogo lakše možemo da rešimo nego kod odraslih jer kod njih nagomilavanje negativnih emocija traje godinama. Da vidimo sad šta se desilo kod tebe. Da li bi ti mogla da mi opišeš kakve su bile promene od prošlog puta?

S: Pa nekako osećam se drugačije, nemam taj ogromni strah koji sam pre osećala da se oduzmem. Manji je zaista, ali ga ima.

T: Kada bi sad ocenjivala taj strah ocenama od 1 do 10 koju bi ocenu dala svom strahu? Prošli put je bio 10.

S: Sad je oko 6.

T: Da li te i dalje taj strah zaledi?

S: Da, mnogo ređe se plašim, ali kad se uplašim sledim se. Ne baš kao pre, manje nekako.

T: Kada se najviše plašiš u toku dana?

S: Kad pođem na spavanje i kad brat vrti po kompjuteru.

T: Da li bi mogla objasniti zašto tada i šta brat može uraditi na kompjuteru.

S: Može pustiti Gumi Medu, još nisam ravno-dušna na taj crtić.

T: Pričali smo prošli put da je to lik iz zamišljenog sveta, I da ti ne može ništa, da je plod ljudske mašte?

S: Znam, ali kad mu čujem glas opet se uplašim, nije onako kao ranije, ali imam strah. Naprimera, bili smo na rođendanu kod jedne moje drugarice iz vrtića prošle subote u igraonici i počeli su da puštaju taj crtić i muziku iz tog crtića. Meni je to pokvarilo rođendan, samo sam se povukla u kraj igraonice kod mame i nisam učestvovala u događaju.

T: Šta misliš šta bi ti pomoglo da savladaš taj strah?

S: Pa te tvoje kapi dodaj još malo nešto jače, da budem snažnija i sigurnija ?

T: Dobro, šta misliš da ti dodam još nešto za hrabrost i sigurnost, postoje dve esencije. Mimulus

je cvetić za hrabrost i Larch je cvetić za samopouzdanje. Pomoćiće ti da shvatiš da si mnogo snažnija i sposobnija nego što misliš i nećeš se skrivati u situacijama koje te plaše već ćeš se spremno suočavati sa njima.

S: Baš lepo. Pa to mi dodaj u bočicu, da budem jača.

T: Da te pitam još nešto, oni strahovi što si prošli put pričala za mamu I bolnicu, da li su još prisutni i u kojoj meri?

S: Htela sam to kazati da se taj strah smanjio, ne sanjam više bolnicu ni salu za operaciju.

T: Dobro, onda da se dogovorimo oko izbora preparata.

### **Trenutno stanje i postignute promene**

Zadovoljni smo postignutim i Selenom i ja. Videle smo se pet dana posle druge konsultacije, vedra I vesela, mama joj je prošla sretno operaciju, nastavlja da pije kapi I kaže da je jača, da se oseća radosno, i sa mnogo manje straha.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Vide Starović, bahovog praktičara*

## Za mene je greška nešto strašno

Klijent je moja drugarica, trudnica u 8. mesecu, u dugoj ozbiljnoj vezi, zaposlena, trenutno na trudničkom bolovanju. Problem je uznemirenost, strahovi, brige i napetost. Trenutno dobro raspoložena, muče je klasične trudničke brige oko porodjaja koji se približava, dobro sve izdržava, stamena i jaka žena. Razgovor nas je ipak odveo na temu koja je hronično izvor patnje - strah da ne razočara, sebe ili druge. Ispostavilo se da je to poruka koju je dobila kroz traumatska iskustva sa ocem. Otac nije tolerisao ni jednu greškunjenu grešku i to je vrlo ozbiljno sankcionisao.

B.P. Reci mi na koji način misliš da bi Bahove kapi mogle da ti pomognu?

A. Osećam se uznemireno, brinem oko svega i svačega, napeta sam.

B.P. Oko čega brineš?

A. Brinem o budućnosti, da li će bebi biti dobro, da li ću biti dobra majka, da li ću se naći bebi kada joj trebam, brinem da li ću ispuniti očekivanja tuđa i svoja, bojim se da ne razočaram sebe i druge. Razmišljam non stop, zato sam napeta. Volela bih da sam opuštenija, da manje brinem. Npr. razmišljam i brinem da li smo kupili sve što treba za bebu, šta još treba da se kupi. Kad odem kod lekara pa mi on kaže da mi krvna slika nije dobra, onda brinem oko toga i tako redom..

B.P. A dodješ li do nekih zaključaka iz svih tih misli?

A. Pa dodjem, na primer da treba da kupim još to i to ili da treba da odem kod hematologa na dodatne analize. Čim rešim jedan, dodjem do

drugog problema, ulazim iz problema u problem. Uхватim se za sitnicu, pa počnem o tome da razmišljam i tako u nedogled. Bavim se bespotrebno sitnicama, a ne mogu da se zaustavim. B. P. Kada bi se rešila tih briga i misli u glavi, da li bi bila opuštenija?

A. Da, sigurno da bi.

B.P. Spomenula si strahove, mnogo njih.

A. Da. Bojim se da se ne razbolim, da nekom ne budem na teretu, da ne ispunim očekivanja

B.P. Da li se ti strahovi javljaju svi istovremeno?

A. Pa ne, ponekad se javljaju i to ne svi istovremeno. Neke rešim sama, svojoj hrabrošću, tako sam celog života, a neke ne mogu.

B.P. Da li bi ti značila podrška Bahovih kapi oko strahova?

A. Da, značila bi mi.

B.P. Na skali od 1 do 10, gde 1 znači da se ne bojiš, a 10 da se mnogo bojiš, koliki bi bio intenzitet tih strahova?

A. Pa kad su najintenzivniji, onda između 6 i 7.

B.P. U redu, to je definitivno nešto što treba tretirati kada je tog intenziteta. A pošto si navela više strahova, reci mi koji je najintenzivniji i koji ti je najznačajniji da rešimo?

A. Definitivno strah od razočarenja. Da ne razočaram sebe i druge. Ustvari i da drugi ne razočaraju mene. Sva tri. Najviše da mene neko ne razočara i da ja ne razočaram sebe. Jer ja se jako trudim da druge ne razočaram.

B. P. A koliki je taj strah od 1 do 10, da te ne razočaraju drugi?

A. Taj je definitivno 10.

B.P. A šta se dešava kada razočaraš sebe i kada te drugi razočaraju? Kako se tada osećaš? Zašto je

to nešto nedopustivo, što treba izbeci po svaku cenu?

A. Razbolim se, nije mi dobro, kao da sam najgora osoba na svetu, niko i ništa, ne zaslužujem da me neko voli, niko me ne voli. To mi je sve moj otac usadio kad sam bila mala. Zato mi treba samopouzdanje, osećam kao da ga nemam uopšte.

B. P. Razumem, a pre nego što predjemo na samopouzdanje, htela sam još da te pitam vezano za ta razočarenja i ne ispunjena očekivanja. Rekla si da se retko dešava da druge razočaraš. Reci mi nešto o tome.

A. Pa da, jako se trudim da ne razočaram druge i uglavnom ispunjavam njihova očekivanja, ne grešim.

B.P. A šta se desi ako ih ipak ne ispuniš, da pogrešiš, jer svi smo ljudi i grešimo?

A. Grize me savest, mnogo mi je krivo, ne mogu da spavam, trudim se da ispravim to što sam pogrešila ili da se izvinim, popravim taj odnos. Imam previše velika očekivanja od sebe, postavila sam velika očekivanja i kad se to izjalovi ja padam u ponor.

B.P. A ta griža savesti koliko je velika od 1 do 10?

A. Velika je. Osam. U detinjstvu me je otac baš maltretirao kada bi pogrešila ili ga razočarala (na javnom času u muzičkoj školi, npr. ) kada sam po njemu pogrešila, terao me je da kući vežbam sve dok ne bih kolabirala. Tako da je za mene greška nešto strašno.

B.P. Što znači da si, kad si bila mala, morala da budeš kakva..?

A. Savršena, sve da radim bez greške.

B.P. Da, poruke koje dobijamo u detinjstvu su vrlo moćne i oblikuju naše razmišljanje. Zato imaš grižu savesti i osećaj da ne vrediš kada pogrešiš, jer si naučila da moraš biti savršena. A to

je nemoguće. Da li bi volela da poradiš na tome?

A. Da, naravno, to mi nije važno - da budem savršena, ali ne mogu protiv tog osećaja.

B.P. Htela bih da se vratimo na samopouzdanje koje si spominjala. Rekla si da ti je u detinjstvu bilo nula, kakvo je sada?

A. Pa sad je bolje, recimo 7, a ja bi volela da bude 10.

B.P. A možeš li mi reći šta za tebe znači samopouzdanje?

A. Da me ne pogadjaju komentari drugih zbog kojih se onda osećam loše.

B.P. Znači kada dobiješ kritiku osećaš se loše?

A. Da.

B.P. Kao da to poljulja tvoju sliku koju imaš o sebi?

A. Pa da. Nekad imam osećaj da me stalno kritikuju, niko me ne hvali.

B.P. A ti sebe?

A. Ja sebe hvalim.

B.P. A možeš li mi dati neki primer?

A. Na primer, dodje drugarica i kaže: što si se tako obukla, baš ti je bezveze. Ili dečko kaže za neko moje jelo - kakve su ovo splačine. Kad oni to kažu, poljuljaju mi samopouzdanje, počnem da se pitam možda se stvarno loše oblačim, možda stvarno loše kuvam.

B.P. Znači posle tih komentara počneš da se preispituješ?

A. Pa da, počnem da verujem njima, a ne sebi.

B.P. A pre nego što ti dečko kaže da si dobro nešto skuvala, veruješ li ti da si dobro skuvala? Jesi li sigurna u to?

A. Pa i ne, uvek mi treba potvrda od drugih, treba mi ogledalo, pohvala da bi se osećala dobro.



B.P. Ovo je predlog za tvoju kombinaciju kapi: Esencija White chesnut - za brige i misli koje ti se non stop vrte u glavi, kako bi se prekinuo taj vrtlog misli i briga koji te uznemirava i smanjila napetost. Kada te one ne budu opterećivale moći ćeš se opustiti. Esencija Mimulus za tvoj strah da ne razočaraš, strah da se suočiš sa svojom i tuđom nesavršenošću. Esencija Pine za tvoj osećaj da ne vrediš, da te niko ne voli, kao i za tvoju sklonost da osećaš veliku grižu savesti kada pogrešiš ili ne ispuniš tuđa očekivanja. Ona čini da shvatimo da smo vredni kao ljudska bića i da smo kao takvi skloni greškama, da je to sastavni deo života, da naša greška ne govo-

ri ništa o nama kao osobi nego govori o našem postupku koji je pogrešan. Esencija Rock Water za tvoje insistiranje da budeš savršena i tvoju sklonost da previše očekuješ od sebe. Pravi se od izvorske vode, doprineće da se smanji pritisak koji praviš sebi, da budeš neprimereno, bezrazložno stroga prema sebi i fleksibilnija u zahtevima koje sebi postavljaš. Esencija Cerato za tvoju težnju da ti stalno treba potvrda drugih. Pomoći će da počneš da vrednuješ svoje sudove, mišljenje, stavove i da veruješ sebi; Kako ti se čini ova kombinacija?

A. Dobro, to je ono što mi treba.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Bojane Bogdanić, bahovog praktičara*

## Onda uhvatim sebe, da mi misli lutaju i gubim koncentraciju

Darija je studentkinja farmacije. Ima 22 godine, dolazi iz Čačka. Kod mene je došla po preporuci kolege koji je moj klijent.

BP: Darija, molim te da mi kažeš koje problem imaš?

K: Glavni problem mi je nervoza zbog ispita koji je za mesec dana i nemogućnost da se koncentrišem na gradivo.

BP: Kako se ispoljava nervoza?

K: Imam osećaj neprijatnosti i napetosti. Čini mi se da neću stići da spremim ispit. Učila sam, ali to je nedovoljno. To je jedan od težih ispita i treba mi barem još dva puta savladam gradivo, ali čim krenem da učim imam teskobu, i nemir da neću sve stići.

BP: Da li iskoristiš svoje vreme koje si planirala za učenje na adekvatan način?

K: Ja sam u čitaonici po ceo dan, ali vreme mi proleti i kad uveče odem u sobu jako sam neza-

dovoljna i nervozna jer nisam odradila sve što sam planirala.

BP: Kako izgleda tvoj dan u čitaonici? Da li si već prepoznala šta te blokira pa ne iskoristis vreme koje si planirala za učenje?

K: Tamo sam oko 7,30 ujutro. Sednem pored prozora, to je moje omiljeno mesto. Krenem dobro, nekih sat, dva kako kad. Onda uhvatim sebe, da mi misli lutaju i gubim koncentraciju, ne mogu da se vratim u stvarnost i prionem na učenje. Pažnju mi odvlače misli koje nemaju nikakvu vezu sa učenjem.

BP: Koje misli te tako blokiraju da ne možeš da učiš?

K: Razmišljam da sam na moru i da uživam na plaži. Imam tetku u Budvi i celo leto sam tamo. Ovo lepo vreme me mami na uživanje, ko će sad da uči. Razmišljam o prelepim destinacijama i gde bi sve mogla da idem i da se samo provodim.

BP: Koja veština bi tebi značila, da budeš efikasnija u učenju?

K: Volela bih da dok sam u čitaonici, da mi misli ne lete. Da budem usredsređena na gradivo i da privedem kraju sve što započnem i isplaniram za taj dan.

BP: Imam jedan divan preparat, zove se Clematis. On će da ti pomogne da budeš prisutna ovde i sada. Da znaš i budeš svesna da si u čitaonici i šta je tvoj zadatak. Ne brini i dalje ćeš moći da sanjariš ali to stanje u kom ćeš maštati i lutati van stvarnosti aktiviraće se onda kada se za to stvore realni uslovi, npr, uveče pred spavanje. Da li misliš da bi ti ovaj preparat značio?

K: Mislim da bi mi značio, ja to i želim samo sada ne uspevam da držim misli pod kontrolom.

BP: Ima li još nešto što ti smeta, pa ne možeš da učiš?

K: Sada kada me to pitate, mogu da kažem da mi svašta smeta u čitaonici.

BP: Možeš li mi to malo pojasniti?

K: Smetaju mi šetači, preletači koji idu kroz čitaonicu. Non stop neko ulazi, izlazi. Otvaraju se vrata, škripe....sve mi to užasno smeta. Neko kašlje, neko šmrkće, kija.....užas. Takođe me iritiraju prolaznici koji se čuju u hodnicima.

BP: Kako se ti osećaš u tom trenutku?

K: Osećam se bespomoćno, jer ne mogu ništa da promenim, a koncentracija konstantno pada.

BP: Nekada mi ne možemo da promenimo okolinu i određene okolnosti, ali možemo menjati sebe da ne budemo toliko preosetljivi na spoljne senzacije.

K: E to bih ja volela, da na mene ne utiču spoljni faktori, da mi ništa ne smeta. Da li je moguće da mi Bahove kapi pomognu u tom smeru?

BP: Moguće je. Preparat Walnut ( Orah ) pomoći će ti da budeš ušuškana sama sa sobom u čitaonici i da ti ne smetaju ti silne iritacije koje si mi spomenula. Jednom rečju da ne budeš toliko preosetljiva.

K: Može, to mi baš i treba.

BP: Rekla si mi na početku razgovora da je tvoj glavni problem nervoza? Kada je najviše prisutna?

K: Uveče je najgore. Kada dodjem u sobu i shvatim da ništa nisam odradila po planu, nekih 30% od planiranih. Užasno se tada osećam i jedva čekam da svane, da prionem na obaveze. A onda znate već, ode dan i opet ne odradim šta sam zamislila. Imam osećaj da neću imati dovoljno vremena za ispit.

BP: Kada bi mogla da oceniš tu svoju nervozu ocenom od 1-10 koja bi to ocena bila?

K: Pa sigurno 7-8

BP: Darija šta misliš koja vrlina ti fali u ovom trenutku da lakše podneseš spremanje ispita?

K: Najviše bi mi značilo strpljenje i da nema nervoze. Da budem sigurna da ja to mogu i da

imam dovoljno vremena. Osećam nervozu i kad moram nešto da završim a to ide presporo. Nekad se osećam kao da sam uključena na struju i toliko sam nestrpljiva da bilo šta sačekam posebno ako ima neki red ispred studentske službe. Tada krenu unutrašnje senzacije, nemir, znoje mi se dlanove i neki čudan nagon da bežim iz te gužve i jedva čekam da obavim na šalteru to zbog čega sam došla i da pobegnem na neko mirno mesto.

BP: ( mislim da bi Elm uz Impatiens dobro došao, I na osnovu njenog načina pričanja I ponašanja sam zaključila). Da li želiš još na nečemu da radimo ili je to sve za sada?

K: Neka ovo bude sve za sada. Ovaj ispit je u pisanoj formi. Muči me još nešto ali neka to ostane za sledeći put.

BP: U redu. Sve sam ti preparate objasnila, jedino da znaš i za Elm. To je preparat koji je odličan za akutne krize samopouzdanja kao što ti sada imaš. Pomoći će ti da ne sumnjaš u svoje sposobnosti. Videćemo za 15 tak dana kako će sve ovo delovati na tebe.

## Dve nedelje kasnije

BP: Zdravo Darija, kako si, ima li promena?

K: Pa primećujem neke promene.

BP: Možeš li mi malo pojasniti, kakve su promene nastupile?

K: Kao prvo, primetila sam da moje maštarenje ili kako to već da nazovem, misaoni izleti postoje i dalje. Uhvatim sebe da sam odlutala negde, ali što je interesantno brzo se i vratim u stvarnost. Nekako kao da imam kontrolu nad sobom. Efikasnija sam i mnogo više odradim nego pre. Pa od nekih 100% isplaniranog 90% odradim.

BP: Pa to je već napredak, s obzirom da si mi prošli put rekla da jedva 30% od isplaniranog završiš.

K: Baš tako. Imam osećaj da mi više ne smeta ona buka i spoljašnje senzacije. Sada jedva da i primetim kad neko uđe ili izadje. Ne mogu da kažem da ne primetim, ali mi to uopšte ne smeta kao pre, da mi odvlači pažnju. Fokusirana sam na učenje, čitanje i pisanje i ne obazirem se na ljude oko.

BP: Drago mi je zbog toga jer Orah smo i dodali da budeš prilagodljiva na razne senzacije i da ne budeš preosetljiva na njih. Jer nekada ne možemo promeniti pojedine životne okolnosti u kojima se nađemo, ali naš doživljaj istih i te kako možemo.

K: Želim da vam kažem i ovo i pre nego me pitate. Moja nervoza je drastično smanjena.

BP: Prošli put je ona bila na skali 7,8. Da li bi sada mogla da mi definišeš kojom brojkom bi ocenila tu nervozu koju sada imaš.

K: Ocena, jaka 2, ali je podnošljiva je i nekako me brzo prođe. Više mi liči na pozitivni naboj koji me gura napred, a to je složićete se I te kako potrebno nama studentima. Taj mali nemir mi je baš potreban I tera da se pokrenem i uspem u svojim namerama.

BP: Kako ti se čini, hoćeš li stići da savladaš gradivo i ponoviš sve sa potpunom sigurnošću da si naučila?

K: Mislim da hoću, nemam više osećaj da ne mogu i da nemam vremena. Ide mi mnogo lakše i zadovoljna sam.

BP: Da li želiš, da nastavimo sa kapima dalje? Prošli put si mi spomenula, nešto što je tebi veoma važno i što te muči? Želiš li sada da razmotrimo i to?

K: Dragana, imam problem kada usmeno odgovaram i na tome želim da radim. Ali da budem



iskrena, ne bih sada o tome. Posle ovog ispita želela bih da se pozabavimo time. Ne bih sada počinjala ništa. Treba mi podrška za ovaj ispit, da lepo ga spremim i položim. Da nastavim u ovom ritmu.

BP: Želiš li podršku sa istom kombinacijom preparata, da učvrstimo i poboljšamo ovo na čemu radimo.

K: Upravo to sam i mislila. Saglasna sam da nastavimo dalje sa identičnom kombinacijom.

**Ostvareni napredak:** Primitila sam da je Daria, opuštenija i smirenija i da lakše savladava svoje obaveze. Prestala je da lomi prste prilikom konverzacije i smanjili se duboki udisaji koje je sama primećivala svaki put kada je govorila o ispitima i profesorima.

Nastavljam da pratim njen razvojni process. Ona je sama odredila ritam kojim želi da ide i ja u potpunosti podržavam. Samosvesna je i pametna devojka koja zna šta su njena ograničenja, a koje su i njene mogućnosti. Kada bude želela, sigurno ćemo raditi i na drugim problemima koje polako osvešćuje. Objasnila sam joj da nema potrebe da žurimo, saniraćemo jedan po jedan nivo negativnih naslaga koje je godinama skupljala unutar sebe i rekla da je najvažnije to što je ona donela čvrstu odluku da pronađe adekvatnu pomoć za stanje u kom se nalazi.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Dragane Milovanović, bahovog praktičara*

## Tako mi je krivo zbog svega što se desilo, a tako sam želela da sve uspe

Klijent je žena od 35 godina, verena je, uspešan ekonomista. zaposlena. U skladnoj vezi sa partnerom, ima podršku porodice u životu. Komunikativna je osoba. Obraća se za pomoć jer je izgubila bebu u drugom mesecu trudnoće. Želi da se oslobodi psihičke blokade. Zna dosta o Bahovim kapi i tačno zna kako da komunicira u skladu sa očekivajem bahovog praktičara. Mirno sedi zavaljena u kauču. Normalno raspoložena. Malo umorna.

BP: Bahove kapi će pomoći da prevaziđeš blokade koje su nastupile u poslednjem periodu. Ja ću ti pomoći kapima, a ti time što ćeš ih redovno uzimati, najmanje 4 puta po 4 kapi dnevno; obrati pažnju na promene do kojih će doći narednih dana.

K: Važi. Znam to od prošli put. Očekujem da mi pomognu kao i pre da prevaziđem psihološke teškoće posle svega što sam preživela.

BP: Mislim da ćemo ispuniti očekivanja koja imaš od Bahovih kapi. Šta se sve desilo i kako se osećaš tim povodom?

K: Bila sam u bolnici i rekli su mi da nije uredu nešto sa plodom. Prestale su srčane radnje i obavili su mi kiretažu. Tako mi je krivo zbog svega što se desilo, a tako sam želela da sve uspe. Sestra mi je trudna, drugarica isto i bilo bi super da svo sve tri dobile decu u istom periodu.

BP: Kako se osećaš zbog toga?

K: Prvo, ne spavam noću jer sve vreme razmišljam o stvarima koje su se desile i o eventualnim problemima koji će nastupiti. Volela bih da ne razmišljam o tome, ali to je jače od mene. Hoću da zaspim normalno.

BP: OK. Znaš da za to postoje kapi White chestnut-a koje će ti dati olakšanje da prestaneš neprestano da razmišljaš o problemima, već da možeš da se opustiš i zaspíš i da se oslobodiš tih opsedajućih misli.

K: Osećam grižu savesti i odgovornost zbog toga što se desilo. Rekli su mi da odmaram i mirujem, ali ja nisam poslušala njihov savet, već sam bila aktivna. Rekli su da nije zbog toga, ali uvek ću misliti da sam i ja nešto doprinela tome. Razmišljam kako sam samo ja kriva. To je što je. Tužna sam, ali u granicama normale. Šta je tu je. Ili moj organizam nije ok. Ali do mene je.

BP: A sada kad je već to gotovo, koja ti se osećanja pojavila koja su naglašena i previše?

K: Jako se plašim naredne trudnoće. Sada valjda treba da pauziram tri meseca, ali šta ako sledeći put opet krene po zlu, ne bih više da pričam o tome, ali sam sigurna da to osećanje strha neće doprineti da mi bude svejedno.

BP: Čega se konkretno plašiš?

K: Dobijanja inekcija, ležanja u bolnici, same trudnoće.

BP: O čemu još razmišljaš?

K: Maštam o bebi, stalno, kako će da izgleda i tada se potpuno isključim i samo o tome razmišljam. Kako će biti kad se rodi. I ne znam o čemu moj verenik tad govori, jer ja odem negde.

BP: Pa jel hoćeš da budeš tamo u mašti ili ćeš da kvalitetno provedeš dan sa njim kad je već uzeo slobodan dan?- (slobodnija sam sa pitanjem, a jer se dobro znamo)

K: Da. Umara me to maštanje. Biće šta će biti, ne treba po ceo dan da mislim na to. Hoću sa njim da se mazim da me uteši. On samo ide na posao, a za mene ne brine dovoljno. Zove me nekoliko puta, ali što me ne zove češće i neka odmah dođe posle posla, a ne da ide kod mame.

BP: Da nisi ti ljubomorna bez razloga i posesivna? A kako se osećaš kad on posle posla ode prvo kod svojih?

K: Pa jesam ljubomorna, ali šta sam sve preživela imam pravo. Ja ne bih tako bila prema njemu. Ima još nešto. Ne znam šta da radim po pitanju naredne trudnoće. Jedan lekar mi je rekao da ne čekam sa trudnoćom, a drugi da sačekam tri meseca? Obojca imaju argumente. Ne znam šta da radim. Dvoumim se stalno. Da li da pokušamo prirodno ili da opet idem na stimulaciju? Drugo mi je sve ok. Eto to je sve što me sada tišti. Šta kažeš na to?

BP: Predložiću ti kombinaciju od 6 vrsta kapi. Za opsedajuće misli kojih želiš da se rešiš, i onda bi ti to pomoglo da lakše zaspíš. Doneće ti preko potreban mir. Očekujem da će ti biti bolje za kratko vreme, koji dan. Za osećaj krivice da si ti doprinela da trudnoća ne bude kako treba. Treba da se oslobodiš krivice, jer je ona destruktivna i neće ti doprineti u planiranju naredne trudnoće. Za strahove koji su ti se javili posle ovakvog iskustva. Esencija će ti dati hrabrosti da pokušaš

ponovo bez opterećenja prethodnog iskustva. Za maštarenje o bebi i budućnosti - svi to radimo i razumem tebe u datoj situaciji, ali zbog toga ne možeš da uživaš sa verenikom ili da se ispričaš samnom kad se vidimo. Ove kapi će ti dati meru da se posvetiš sadašnjem trenutku. Za posesivnost koju osećeš prema vereniku. Biće ti lakše. Ovako ne možeš da prepoznaš sebe.

Esenciju Scleranthus, kao što sam ti rekla, da ti pomogne da doneseš odluku po pitanju trudnoće, savet kog lekara da poslušáš. A i sada si u hormonskom disbalansu oko prekida trudnoće pa će ti esencija pomoći da se brže vratiš u balans. Da li ti odgovara ova kombinacija?

K:Upravo to je to! Baš to!

Bahove kapi moraš uzimati minimum 4 puta po 4 kapi, Preporučujem ti da ih nosiš sa sobom. I nemoj misliti da imaju bilo kakvu kontraindikaciju sa trudnoćom. One su napravljene od biljaka i možeš ih bez problema koristiti i u trudnoći i kad se rodiš. A nisu ni kontraindikovane sa bilo kojim lekovima koje piješ.

## Dve nedelje kasnije

BP: Kako se osećaš?

K: Po pitanju prošlog susreta bolje. Zaspivam bolje. Više nema uznemirujućih misli. Oslobodila sam verenika obaveze da me zivka. Ne znam ni šta mi je bilo da se onako ponašam. Odlučila sam da sačekam tri meseca sa trudnoćom i nisam više opterećenja maštanjem o bebi. Valjda i zato što je prošlo vreme, pa me je prošlo.

BP: Da li se osećaš još uvek krivom za neuspelu trudnoću?

K: Da, još uvek. I sada sam i tužna zbog toga što sam imala smrtni slučaj u porodici. Baš me

je uzdrimalo to. Onako odjednom, ko grom iz vedrog neba. Sad te ima, sad te nema. Baš sam šokirana time i tužna mnogo. Baš.... Plašim se kažu tri zla idu zajedno. Šta je treće? Brine me. Samo da sa mojima bude sve ok.

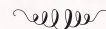
BP: Nešto od toga ćemo pokriti kapima Star of Bethelhem. One će ti pomoći da prevaziđeš gubitak i da te uteše. Biće ti lakše da podneseš. Nego kakav je taj strah od treće nesreće?

K: Pa tako kažu i sad stalno mislim na to. Opteretila sam se.

BP: Mogu ti pomoći kapi sa tom vrstom straha. ASPEN pokriva strahove koji su neracionalni. Vezuješ ih za nešto neprirodno, za verovanja, a tu ASPEN veoma pomaže.

K: Volela bih da dobijem i RR kapi pošto ću morati da idem na groblje i ko zna kako će mi tamo biti i kako će biti da gledam mamu kako reaguje.

BP: Dobro. Dobićeš posebno i flašicu sa RR da ti pomognu kad si iznenada izložena stresnim situacijama u kojima ne znaš kako ćeš reagovati. Znači sad imaš bočicu u kojoj se nalazi esencija za osećaj krivice koji je još uve prisutan, esenciju Star of B. da ti da olakšanje povodom smrtnog slučaja i esenciju za eliminaciju iracionalnog straha.



Čule smo se telefonom posle nekoliko dana. Koristila je RR pred odlazak na groblje i nije joj bilo puno opterećujuće i nepodnošljivo u toj situaciji. Ne oseća težinu porodičnog gubitka, prihvatila je to. Niti razmišlja o „trećem zlu“.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Ive Nastić, bahovog praktičara*

## Tatu retko vidam

Lazar je 14-ogodišnji dečak. Živi sa, mamom i bratom, bakom i dekom. Odličan je učenik i bavi se košarkom od 7-me godine. Suština njegovog problema je tuga zbog nedovoljnog viđanja sa ocem, zatim napetost i trema pred testove u školi i neposredno pred utakmicu. Lazar je došao na predlog svoje majke.

U toku konsultacije neprestano vrti stopalom u krug, izraz lica mu je radoznao, kao da iščekuje da za 5 minuta rešimo sve što se da rešiti. Izražava se jasno, nije puno pričljiv.

Lazar je čuo za Bahove kapi da su potpuno prirodne i bez hemije i na prvi pogled mu je, kaže sve to zanimljivo, sa osmehom.

BP: Da ti objasnim šta su Bahove esencije i čemu sve mogu služiti. Pored toga što su potpuno prirodne, vrlo su jednostavne i za korišćenje. Ne moraš brinuti da li će se ozračiti od telefona ili pokvariti u jakni, napravljene su od cvetova biljaka koje nisu otrovne i rastu i kod nas. Svaki od 38 pojedinačnih cvetova, ima jedinstvene osobine koje deluju na našu harmoniju ukoliko ih koristimo. Pre 100 godina sastavio ih je Dr. Edvard Bah i dalje funkcionišu na isti način kao i tada. Biljke su deo prirodnog jedinstva kao i mi što smo. Posmatranjem cvetova, Dr. Edvard Bah je zaključio da one jednostavno umeju da prežive, da se prilagode okruženju. Čovek treba samo da usvoji sve te informacije kako bi njegov život bio što jednostavniji, a samim tim i lepši. Voda je ta koja prenosi informaciju od biljke do nas. Kapi se koriste tako što se u toku dana prskaju najmanje 4 puta ispod jezika. U stanjima

visokog emotivnog naboja smeš prskati češće, sve dok ne osetiš olakšanje. Lazare šta ti očekuješ od Bahovih kapi?

K: Pa da mi izbace ta loša osećanja koja su u meni. Da mi vrate samopouzdanje.

BP: Ti ćeš misliti kako da mi na što opisniji način iskažeš ono što te žulja i što bi tvoj dan činilo mnogo boljim da ga nema u tebi i ono što bi ti značilo da imaš kao podršku da bi tvoj dan tekao što opuštenije a kad je tako onda je to tvoj put. Čovek je rođen da bude zadovoljan i srećan, tako je stvoreno to je njegovo prirodno stanje, sve ostalo je udaljavanje od njegove prirode.

BP: Šta je to što danas želiš da izbaciš iz sebe da ga 'iseckamo' na delove i odstranimo kao nepotrebno?

K: Tatu retko vidam.

BP: Kada bi mogao da izmeriš tugu na skali od 0-10, koliki intezitet tuge bi to bio?

K: Definitivno ispod 10, mislim da je 8.

BP: Gde osećaš tu 'osmicu' u telu?

K: Pa najviše oko srca?

BP: Kako je osećaš oko srca, možeš li da mi opišeš taj osećaj?

K: Pa kao neki, ne znam, ne znam kako to da opišem, to doživljavam kao povređenost.

BP: Da bih te bolje pratila, osećaj tuge ti i stvara osećaj povređenosti?

K: Da

BP: Kada je neko povređen, on se oseća... kako još...?

K: Hm... možda... Pa i pored tuge koju sam napomenuo, ljut sam., i besan sam, ponekad.

BP: Na koga si ljut, na koga si besan?

K: Na oca.

BP: Kada bi tata bio pored tebe, šta bi se u tvom životu promenilo?

K: Pa....šta bi se promenilo...(maše glavom...)  
Verovatno bih bio srećniji...

BP: Na početku razgovora, napomenuo si mi da očekuješ da ti se vrati samopouzdanje, jel tako?

K: Da

BP: Kada si osetio i u kojoj situaciji prvi put da ti fali samopouzdanja?

K: Pred testove u školi ili pred neku utakmicu.

BP: I šta ti tada pomisliš? Šta se dešava u tebi, možeš li da se prebaciš u taj trenutak?

K: Imam osećaj da ću loše uraditi test ili odigrati utakmicu.

BP: i šta taj osećaj izaziva u tebi?

K: Pa neverujem u sebe.

BP: Da li je to oduvek tako bilo ili je to izazvala neka posebna situacija?

K: (tišina)

BP: Ovako da probamo, ukoliko imaš ove nedelje puno da učiš i imaš i treninge dodatno i utakmice sa strane i tesan ti je raspored, a sutra imaš test... da li te ta situacija čini da postaneš nesiguran u svoje sposobnosti?

K: Preplave me silne obaveze, ja ih volim, ali ih je vrlo često previše.

BP: Da utvrdimo, kada je neka situacija koja je vrlo značajna za tebe na repertoaru, a imaš i drugih obaveza, tad možeš da posumnjaš u svoje sposobnosti?

K: Daaa to je ta situacija !

BP: Imam još jedno pitanje na ovu temu...imaš test, osećaš se nesigurno, kako reaguješ? Da li razumeš pitanje?

K: Pa šta radim, sednem i radim test. I ja dobro uradim test uvek, skoro uvek ali sam nesiguran u sebe, preplavi me situacija, osećam se uzbuđeno previše.

BP: kako mi opisuješ to uzbuđeno previše?

K: kao da mi treperi celo telo, strepim.

BP: hajde da još malo pročešljamo tu tvoju napetost.

K: Kada saznam da imam utakmicu, obradujem se i imam snage za nju, ali bi mi značilo da je ta utakmica odmah i sada, to što je tek za nekoliko dana čini me nervoznim i napetim.

BP: Znači, ti bi odmah u akciju?

K: Da, da

BP: Lepo smo se ispričali ti i ja. Hvala ti na iskrenosti, videćeš koliko si kvalitetnih informacija dao u ovom intervjuu već posle par dana. Star of Bethlehem je esencija koja će Lazare da ti pomogne da tvoja pomisao na tatu, kad razmišljaš o mogućem susretu, bude praćena ljubavlju, ne sa tugom. Bes i ljutnja nisu baš prijateljske osobine. Holly će ti pomoći da izbacimo ožiljke koje nosiš sa sobom prema tati i koje onemogućavaju tvoje radosno kretanje. DA te ne bi preplavila situacija i hvatala kriza samopouzdanja, koristićemo esenciju Elm. Svaka situacija koja ti dolazi, tvoja je i ti se možeš nositi sa njom, pa došla je kod tebe, tebe je izabrala, proverava te koliko je razumeš i da li je prihvataš. Elm će ti povratiti nadu u uspeh. Impatiens esencija će pomoći da nestrpljenje ne bude prepreka na putu ostvarenja tvojih želja. Učiniće da vremenski prostor do neke situacije koje očekuješ bude ispunjen lepotom strpljenja i još ćeš nahvatati što šta zanimljivo oko sebe. Di ćeš lepše?

K: To je baš strava

BP: Aha, mogu još nešto da preporučim?

K: Da, Da.

BP: Da bi hrabrije ulazio u testove, izlazio na utakmice i strepnju pretvorio u intuiciju koja može da opazi i ono što bi ostalo tajna, da bi postao umetnik svoga pokreta, svoga celokupnog

bića sipaćemo 2 kapi esencije Aspen u kombinaciju.

K: ovo mi se sviđa, kao da smo u Hari Poteru

BP: Mislim da bi bilo dovoljno za danas, da mi ne odletiš, mi živimo našu bajku, kad se naružamo sa svim onim divnim osobinama koje nam je priroda podarila i raskršimo brdo od ožljaka raznoraznih, Hari Potter je samo tamo neki film. Ovo je prava akcija, Poteru, uživaj u ovom putovanju i zapamti sve se odvija u tvojoj glavi, neguj je i vratiće ti obiljem na svim poljima. Otprilike se vidimo, ako mi ne odletiš i ne uобразиš se previše, za petnaestak dana.

### Tri nedelje kasnije

Osećaj tuge još uvek prisutan, ali nije preplavljujući. Nije kao pre, kaže Lazar, bio je u češćem kontaktu sa tatom i samo jednom je osetio tugu posle rastanka. Vreme i način koji provodimo sa decom je od velikog značaja na njihov pogled prema sebi.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Marije Vasić, bahovog praktičara*

## Tako se nekako osećam, kao u vakuumu

Tanja je grafički dizajner, 32 godine, udata, nema decu. Radi od kuće. Dolazi po preporuci prijateljice. Vitka, kratka crna kosa, casually obučena, nenašminkana, bledunjava, podočnjaci. Na prvi pogled, deluje malo povučeno, uzdržano.

Ja: Tanja, kakav Vas problem muči? Možete li da ga opišete u dve rečenice?

K: Napeta sam, nervozna, ne znam šta hoću, ponekad mi se čini da ću eksplodirati, muče me stalno iste misli, noću škripim zubima...

Ja: Sa kojim segmentom života je to povezano?

K: Pa, najviše je vezano za posao, ali se prenosi i na druge segmente, odnose sa mužem, pri-

jateljima... zameraju mi da sam se udaljila od njih...

Ja: Dobro. Kako ste saznali za Bahove kapi?

K: Moja prijateljica Marina je dolazila kod Vas, i ispričala mi je svoja iskustva, pa sam rešila i ja da probam da rešim svoj problem kapima.

Ja: Da li ste nešto čitali o metodi Dr Baha, ili želite da Vam ispričam?

K: Pročitala sam malo na internetu, ali bolje je da mi Vi ispričate.

Ja: Dobro. Da bismo živeli kvalitetan i zdrav život, preduslov je mentalno zdravlje. Dr Bah je smatrao da fizičke bolesti nastaju usled narušene mentalne i /ili emotivne ravnoteže, onda kad se

otuđimo od sebe, živeći život kako drugi od nas očekuju, što je često u suprotnosti sa nama samima, gubimo svoju autentičnost i tako postajemo podložni povređivanju i razboljevanju. Kada se povredimo ili razbolimo, to utiče stresogeno na naše mentalno stanje i tako ulazimo u začarani krug, jer je stres, zapravo reakcija na stres, dokazani uzrok brojnih psihosomatskih oboljenja, kao što su srčane bolesti, visok pritisak, oboljenja digestivnog trakta, itd... Znajući sve to, još pre 80 godina, Dr Bah je osmislio jednostavan, prirodan i nadasve efikasan način koji nenasilno vraća unutrašnju ravnotežu, vraća čoveka samog sebi i čini ga zadovoljnim, zdravim i srećnim. Ove kapi deluju na naša osećanja i mentalna stanja koja su u disbalansu, ali ne menjaju našu ličnost, već nam pomažu da budemo autentični i spontani i da spoznamo i razvijemo svoje potencijale. Dr Bah je obuhvatio sva ljudska emotivna i umna stanja sa 38 biljaka. Kapi ne utiču na dejstvo lekova, niti lekovi umanjuju dejstvo kapi, mogu se uzimati paralelno.

K: Nisam to spomenula, ali sad mislim da je važno, počela je da me boli i desna ruka, vrat, plećka...

Ja: Da, važno je, jer su telo i um povezani i moraju biti u balansu, da bismo bili zdravi.

Ja: Kažite mi kakva su Vaša očekivanja od ove metode?

K: Paaa,... ne znam... očekujem neku promenu, pozitivnu promenu, ne mogu više ovako...

Ja: Da li ste spremni da nešto promenite? Moram odmah da Vam kažem, da kapi nisu čarobni napitak, popijete ga i - taa-daam - problem rešen! Ako želite da promenite nešto, da radite na sebi, kapi su dobra podrška.

K: Znam, rekla mi je Marina... Hoću, moram da učinim nešto za sebe...

Ja: Sad ćete mi ispričati o problemu koji Vas muči, ali prvo da se dogovorimo. Da bismo bile što efikasnije, ja ću Vas povremeno prekidati dok pričate, da mi nešto objasnite, ili da definišete kako ste se osećali. Molim Vas da budete iskreni, jer od toga u mnogome zavisi odabir odgovarajuće esencije. U ovoj priči smo zajedno, delimo odgovornost za postignuti rezultat, da li se slažete? K: Da...

Ja: Hajde da počnemo... Možete li da definišete problem u par rečenica?

K: Imam dobar posao koji sam jako želela i radovala sam se kad sam ga dobila... ali, posle 2 godine, osećam da me više ne ispunjava... Stalno razmišljam o nekom drugom poslu, ali ne mogu da smislim šta bi mi odgovaralo. I kad nešto smislim, vrlo brzo to odbacim, nađem sto razloga zašto to ne bi bilo dobro...Što više pokušavam i ne uspevam, to manje verujem da ću uspeti... Kad pitam muža ili prijatelje za mišljenje, kažu mi da sam obesna, da imam odličan posao, drugi bi ubili za takav posao, a meni dosadio, šta ja hoću, da li sam uopšte normalna! I više ih ne pitam, ali bih volela da neko može da mi da odgovor... Poenta je što ja znam da je sve to tačno, svi su u pravu, ali ja se osećam neispunjeno, zarobljeno... samo otaljavam ovaj posao... Počela sam da sumnjam u svoju kreativnost, nisam uverena u svoje ideje, odbacujem ih vrlo brzo.

Ja: Kako se Vi osećate zbog toga?

K: Depresivno, anksiozno, kao da sam u ćorso-kaku... Počela sam da odugovlačim posao i probijam rokove, što do sad nisam radila. Ujutru ne mogu da se nateram da ustanem, često nemam snage da počnem da radim, sedim za računarom i utonem u misli i tako prođe neko vreme dok se ne trgnem... Imam osećaj da život prolazi pored mene, da mi nešto izmiče, a ja ne znam šta...

Ja: O čemu tada razmišljate?

K: Ne razmišljam o prošlosti, ne... ali ne ni o nekoj budućnosti, to su neka moja nadrealna razmišljanja, nekad samo o nekom detalju, boji, cvetu, haljini... I pre sam razmišljala, ali sam bila kreativnija, sad se nekako gubim...

Ja: Kako biste definisali to stanje, da li je to neko prezasićenje ili umor, ili nešto drugo?

K: Pa, nije mi više zanimljivo, nema izazova, sve je isto, monotono...

Ja: Ahaaa, doobro... Da li je to prvi posao koji Vam je postao nezanimljiv ili Vam se to i ranije dešavalo? Možda niste imali puno poslova, ali može da se odnosi i na druge stvari, da su Vam u početku bile jako interesantne, a da ste kasnije izgubili interesovanje?

Pa, sad kad me to pitate, izgleda da to nije prvi put... Pre su to bili sitni poslovi, koje sam lako napuštala kad mi dosade, i nisam tome pridavala neki značaj. Pomalo me je strah od gubitka ovog posla, svesna sam svih prednosti, zato mi je teško da ga napustim, više nisam sama, želim i dete... tako se nekako osećam, kao u vakuumu... nisam smislila šta bih radila, ovo mi više nije interesantno, a ne želim da ga izgubim zbog egzistencijalnih razloga... Pa lepo sam Vam rekla da ne znam šta hoću! - širi ruke

Ja: Opišite mi taj strah, na šta se konkretno odnosi?

K: Uhhh... Plašim se da neću naći posao koji će mi pričinjavati zadovoljstvo, a ovaj ću izgubiti zbog toga što ga više ne radim tako dobro...

Ja: Šta biste Vi želeli? Kakav je Vaš idealni scenario za ovu situaciju?

K: Volela bih da ovaj posao mogu da radim profesionalno, da ne tražim u njemu ispunjenje, sve dok mi ne iskrсне nešto bolje, posao koji će probuditi moju kreativnost!

Ja: Ako sam dobro razumela. ovde postoje dva problema? Želite da nađete novi posao, ali želite da nađete mir dok se to ne desi, da biste mogli dobro da radite stari posao? Da li je to dobra postavka?

K: Složila bih se sa tim...

Ja: Ok, sad ćemo zajedno da prođemo kroz celu priču, ja ću da Vam objasnim kako će predloženi preparat da deluje na određenu situaciju. Počemo prvo od onoga što imamo, a to je sadašnji posao. Da biste ga korektno radili sve dok ne nadjete novi, inspirativniji, šta bi Vam bilo potrebno?

K: Prvo, da mogu da se skoncentrišem i ne razmišljam o glupostima, da ne odugovlačim sa počinjanjem i da ne probijam rokove!

Ja: Dobro. Esencija biljke Hornbeam, to je grab, pomaže da se napravi inicijalni korak, da se započne posao koji smo planirali. Esencija biljke Clematis nam pomaže da budemo skoncentrisani na ono što sada radimo, da budemo prisutni ovde i sada. Maštamo u onim trenucima kada nam to neće stvarati probleme. Malopre ste mi rekli da sumnjate u svoju kreativnost, da više ne obavljate posao tako dobro, kao pre i da se plašite da ćete zbog toga ostati bez posla. Šta se tu promenilo, šta Vam nedostaje?

K: Očigledno, samopouzdanje mi je jako poljuljano.

Ja: Esencija ove biljke pomaže nam da se suočimo sa izazovima, da budemo istrajni i prevaziđemo ograničenja koja smo sami sebi nametnuli. Esencija jedne vrste zevalice, koristi se za stanja strepnje i straha i pomaže nam da spoznamo razloge i kako da prevaziđemo te strahove, u ovom slučaju anksioznost i strah od gubitka posla. Rekli ste mi da sumnjate u svoju uspešnost?



K: Da, sve sam sumnjičavija...

Ja: Dobro, to ćemo da rešimo esencijom lincure. Lincura, ili Gentian vraća nam veru u svoju snagu i kapacitete, ne da nam da odustanemo, već daje snagu za ponovni pokušaj. U novi pokušaj ući ćete bez opterećenja sumnjom u ishod – to samo po sebi ne garantuje uspeh, ali vas motiviše da radite najbolje što možete, što samo po sebi svakako povećava verovatnoću uspeha. Rekli ste mi da ne znate šta hoćete, da ne možete da smislite kakav biste posao radili. Da li bi Vam pomogao neki putokaz, da bi Vam bilo jasnije šta želite, koji su Vaši potencijali?

K: Da, to mi baš treba!

Ja: Esencija divljeg ovsas, pomaže nam da jasno vidimo šta tražimo od života, da razbistrimo vidike i otkrijemo šta je za nas dobro. Onda da napravimo kombinaciju.

## Dve nedelje kasnije

Tanja danas drugačije izgleda! Blago je našminkana, ali vidi se da podočnjaci više nisu tako izraženi. Na licu, blagi poluuosmeh, oči sijaju, prosto zrači nekom drugom energijom!

Ja: Tanja draga, da li ja to vidim neke promene, Vi sijate?!

K: Da, desile su se neke promene, zadovoljna sam! Pila sam kapi prva tri dana onako kako ste mi rekli, a onda, nisam ni primetila kada se to desilo, kapi su mi bile stalno u rukama, stalno sam prskala, i prskala i prskala... Kao zavisnik! Tako da sam prvu flašicu potrošila za 6 dana i prešla na drugu. Prva promena koju sam primećtila je bilo lakše buđenje i ustajanje iz kreveta. Što se posla tiče, sad mi je nekako lakše da se dr-

žim planiranog, kad napravim pauzu, mogu lakše da nastavim i nekako ga više ne doživljam kao teret. Uspela sam da završim veliki projekat sa malim zakašnjenjem i dobila sam pozitivne kritike.

Ja: Pa to je divno! Bravo!

K: Hvala... Počela sam ponovo da meditiram, to mi pomaže da umirim misli i staloženije razmišljam. Sad sam mirnija, što se tiče promene posla, sigurna sam da će se pojaviti odgovarajuća prilika za mene.

Ja: Tanja, drago mi je da ovo čujem! Moram da Vas pitam, prošli put ste mi rekli neke stvari, pa da vidimo da li su još aktuelne. Rekli ste mi da ste pitali muža i prijatelje za mišljenje o promeni posla. Da li Vam je i dalje potrebno da čujete tuđe mišljenje, da biste doneli neku odluku?

K: Haha, tad sam bila toliko opsednuta potrebom da promenim posao, a nisam bila sigurna da li je odluka dobra, pa sam pitala... Ne, mislim da mi sada ne treba tuđe mišljenje, ja ZNAM da ću iskoristiti priliku kad se pojavi!

Ja: Divno, ovo je baš lepo čuti! Još nešto... Da li i dalje škripite zubima noću?

K: Pa, da... To prilično dugo traje, nekoliko meseci...

Ja: Stezanje vilica i škripanje zubima može da se javlja kod osoba koji trpe jak psihički pritisak. Hoćete li da dodamo još jedan preparat, koji bi Vam pomogao u stanjima velike emotivne napetosti?

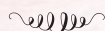
K: Pa, može, a kako će to da deluje?

Ja: Cherry plum, daje nam osećaj samokontrole u teškim situacijama. Ja bih samo malo da prokomentarišemo kombinaciju, da vidimo da li nešto treba menjati...

K: Neee, ne želim ništa da menjam, samo mi napravite još dve flašice, ovo je super kombina-

cija! Ubacite i taj poslednji koji ste pomenuli i to je to!

Ok, dogovoreno!



Posle ovog susreta, Tanja je dolazila još dva puta, samo da uzme istu kombinaciju. Nije htela

ništa da menja, kaže da joj je super, da se preporodila čak i manje steže zube! U decembru mi se javila da mi kaže da je u ozbiljnim pregovorima za posao za neku veliku izdavačku kuću...

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Svetlane Šoškić, bahovog praktičara*

## Moj jezik je brz, pa povredim ljude

Nikica je poslovna žena, rukovodilac tima, ima skoro pedeset godina. Veoma atraktivna: moderna kratka frizura, besprekorno našminkana, garderoba živih boja koja ističe njenu figuru, neobična obuća, nakit, iscrtani nokti. Razvedena je i ima dva odrasla sina koji žive kod oca.

Poznajemo se površno, kao kolegice, a sada je službeno srećem relativno često na njenom radnom mestu. Ljubazna je i poslovno umerno nasmejana, Agrimony-ponašanja, tipičnog za osobu koja radi sa klijentima. Iako mi otvoreno priča o nekim privatnim dešavanjima, pokazuje dozu uzdržanosti nakon mojih pitanja, kao da razmišlja da li i koliko da se otvori.

BP: Nikice, o čemu bi želela da razgovaramo? Šta vidiš kao remeteći faktor u tvom aktuelnom životu, a u čemu bi Bahove kapi mogle da ti pomognu?

K: Želela bih da mi pomognu da nađem, odnosno – da osvojim „dečka“!

BP: Pa to je lako, u paleti dr Baha postoje kapi baš za tu svrhu, hahaha!

K: Šalim se. U stvari, ne šalim se, ali znam da to ne ide tako... Upoznata sam sa Bahovim esencijama.

BP: Vidim da se šališ, pa sam prihvatila... Sa zadovoljstvom želim da ti kažem pre svega da su tvoja uloga i odgovornost u našoj konsultaciji veoma značajne, u smislu prepoznavanja svojih stanja, emocija, ponašanja, za koja smatraš da te na bilo koji način čine neadekvatnom, ili te čine ne-srećnom. Odgovornost podrazumeva sam „tretman“ kapima, gde je bitno da redovno uzimaš kapi, po potrebi, a najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi. Nema ograničenja u broju uzimanja, tako da se u stanju povećane potrebe koriste učestalo, u kratkim vremenskim intervalima. Moja odgovornost je uloga medijatora između tebe i esencija, gde tvom prepoznatom stanju ja

pridružujem adekvatnu esenciju, koju, uz tvoju saglasnost, stavljam u upotrebnu bočicu. Kapi, nakon toga što si osvestila neku svoju blokadu ili stanje, podržavaju tvoj put ka vraćanju u balans, svojoj autentičnoj ličnosti i ponašanju, koja ne dovodi do konflikata unutar tebe same ili sa okolinom. O kom segmentu života želiš da pričamo?

K: Pre svega o „partnerskom“. Znaš priču o čoveku koji mi je pomogao u poslednje vreme, i zdravstveno i generalno energetski. E, pa, nalazim da je veoma privlačan i rado bih ostvarila neku vezu s njim...

BP: Šta je prepreka?

K: Naizgled, nema prepreke, ali, on se u stvari ponaša kao pubertetlija: kaže – javiće se, pa se ne javlja danima; pišem mu poruke – ne odgovara i duže. Ja nemam problem da ga nazovem, da mu ponovo pišem, što sve vreme i radim, ali sad me već izluđuje...

BP: Kako se tačno osećaš u vezi sa takvim njegovim ponašanjem?

K: Povređeno, frustrirano. U stvari, u ovom periodu mi mnogi izazivaju takvo osećanje. I deca, i neki ljudi na poslu, o majci s kojom ne mogu ni da razgovaram normalno neću ni da pričam. A pritom se osećam strašno usamljeno...

BP: Čime te povređuju?

K: Svako na svoj način... svađam se sa svima... Uglavnom mi svi izazivaju bes, ljutnju, ne mogu da ih gledam...

BP: Kako se osećaš posle svađe, nakon tih svojih izliva besa?

K: Ispražnjeno... dobro. Znaš, iskreno, ja sam u stvari veoma posesivna. Tražim od bliskih ljudi prisustvo, pažnju, ljubav, da su mi na raspolaganju kadgod su mi potrebni. A s druge strane, teram ih od sebe kad imam potrebu za osamlji-

vanjem ili kad hoću da se organizujem, na primer, sa drugaricama.

BP: Prija ti osamljivanje? Voliš svoju slobodu?

K: O daaa! Shvatam da je to sebično, ali ne mogu da dozvolim da me neko guši i ograničava.

BP: Da li misliš da bi ti esencija koja korespondira tvojoj posesivnosti značila?

K: Mislim da bi. Pokušala bih da radim na toj osobini. Mislim, mani.

BP: A kako sebe vidiš i poslovno i privatno sa tom svojom energijom kojom zračiš, a u odnosu na druge ljude?

K: Imam neviđenu energiju. Onoliko vežbam, treniram, i opet mi nedostaje izazova, načina na koje ću da potrošim višak. Imam ambiciju vezano za posao, postizanje ciljeva; imam želju da izlazim, da se provodim, kafane, muzika, koncerti...; znaš koliko volim i koliko mi malo treba da se spakujem i putujem, putujem...

BP: Kako te prate tvoji bližnji, prijatelji?

K: Teško. Ja sam jedna brza osoba. Iskrnsne situacija – ja je odmah rešavam. Iskrnsne dobra ponuda za neko dešavanje – hop! Idem! Otputujem i sama kad ne nađem društvo.

BP: Kako podnosiš „sporije“ od sebe?

K: Ufff... teško. Ne mogu da čekam... na poslu uzmem i sama odradim šta je potrebno kad vidim da se neko od kolega razvlači.

BP: Da li misliš da bi ti esencija Impatiens, za brze, nestrpljive ljude, pomogla da bolje prihvatiš osobe različite energije i da umaniš svoje nestrpljenje, eventualno izazvano upravo tvojom brzinom?

K: Ne želim da se usporim, volim tu svoju osobinu. Ona me i čini uspešnom na poslu.

BP: Ne želim da te ubeđujem, samo hoću da ti objasnim šta radi ova esencija... Ona ti donosi strpljenje kada je ono potrebno, neophodno,

npr. na poslu, da pustiš ljude da rade svoj posao svojim tempom, a tvoja brzina će već doći do izražaja. Ti znaš da u tvom poslu ima uvek dovoljno mesta za „akciju“. I privatno bi ti pomogla ova esencija da ne „pritiskaš“ potencijalnog partnera i ne pokušavaš da ubrzaš dešavanja, da malo pustiš... Sustina je da postaneš sposobna da podneseš i, kad je potrebno, da pratiš tempo i onih ljudi koji su sporiji od tebe.

K: Ne bih sada da menjam svoj tempo, poslovno posebno. A potencijalnim ću da se tek pozabavim, spremam slatku osvetu! (smeška se đavolski)

BP: Dobro. Pomenula si usamljenost. Jel' možeš da mi bliže opišeš šta osećaš u tim trenucima?

K: Nepravdu... kao da se svi ogrešuju o mene. Osećam se napušteno. Zašto se to meni stalno događa? Preispitujem da li sam pogrešila što sam „oterala“ od sebe prethodnog partnera. A uradila sam to zbog njega. Imala sam grižu savesti u odnosu na njegovu budućnost, formiranje porodice... koju gubi provodeći vreme sa mnom. Tada sam se osećala krivom zbog njegove patnje za mnom, istrajala sam, a sad se osećam krivom prema sebi samoj. Nemoj pogrešno da me razumeš. Mislim da sam uradila pravu stvar. On sad ima svoju porodicu, čujemo se povremeno.

BP: Da li želiš da stavimo dve esencije vezano za ovo što si mi ispričala? Jedna bi ti pomogla da oprostiš sebi svoja „ponašanja“ iz prošlosti, a i aktuelna, zbog kojih osećaš krivicu. Druga bi ti umanjila poriv za analiziranjem i sagledavanjem sebe kao žrtve, kao i eventualno osećanje samosažaljenja.

K: Samosažaljenje... to je pravi opis stanja u kome sam u tim trenucima. Da, stavi mi u kombinaciju obe esencije.

BP: Ovo me dalje vodi ka pitanju da li ti je operacija koju si imala ne baš tako davno promenila doživljaj sebe kao žene?

K: Nemam nikakav problem s tim! Odmah sam sebi rekla: ovakve zahvate žene danas na sebi rade i preventivno. Vidi Anđelinu Džoli... šta je sve povadila i isekla sa sebe... To je postala moda sada, tako da sam u stvari potpuno moderna...

BP: Odlično!

K: Eeee, ali u kontekstu izgleda generalno, nisam zadovoljna uopšte. Ugojila sam se, grozno mi je kad se pogledam u ogledalu...

BP: Izvini, ne razumem o čemu pričaš kada te gledam sada tako zgodnu i utegnutu...

K: Ne vidiš ti, ali vidim ja... baš se i terapeut iščuđavao o čemu pričam, jer on kaže da nije video ženu sa mišićima, pločicama... kao kod mene. Ali mogla bih sada da ti pokažem ovde... i ovde... i zadnjica... Radim sad s mojim najdražim trenerom na tim delovima, vrrrlo intenzivno. Odlično se osećam posle vežbi.

BP: Dr Bah ima esenciju za umanjene nezadovoljstva svojim izgledom, između ostalog. Da li da i nju uključimo u kombinaciju?

K: Može, ako me neće odvući od vežbi u kojima maksimalno uživam...

BP: Neće sigurno, samo ćeš se drukčije videti u ogledalu, bez poriva da se fokusiraš na trivijalne mane.

K: Dobro onda. Vidiš, svašta smo našle...

BP: Jesmo. Jel ima još nešto što bi želela sada da razradimo, što prepoznaješ kao blokadu, debalans, sposobnost koja ti nedostaje u nekoj situaciji...?

K: Ima, veština delegiranja. To mi na godišnjem razgovoru pri ocenjivanju navede direktorka kao veštinu koju treba da savladam. Ali, hajde da to ostavimo za drugi put?!

BP: Slažem se. Imamo dosta materijala za sada, pa da rezimiramo. Napravila bih ti kombinaciju koja će ti pomoći da umaniš i kontrolišeš bes i

ljutnju; za umanjene posevnosti, osećanje povrednosti i samosažaljenja, osećaja krivice; za zaštitu od spoljnih uticaja; za strah i za „lepšu sliku“, o sebi samoj.

Posle samo 3 dana Nikica me je nazvala telefonom sa pitanjem da li su kapi mogle da joj „naprave“ da joj se stalno plače. Dodatno, pojačala joj se tuga za bivšom ljubavi, kao i krivica, ljutnja, povrednost, osećaj iskorišćenosti i pitanje „Zašto meni, zašto ja?“. Potencijalnog partnera je „pritisla“ još jače, bez rezultata i dalje.

K: Mogla sam sama sebi da naudim... a niko to ne bi osetio kao gubitak.

BP: Da li se i sada, dok mi pričaš ovo isto osećaš? Želiš da se vidimo?

K: Ne, hvala, bolje mi je sada za nijansu. Nemam crne misli, samo mi je i dalje tuga, i dalje mi se plače...

BP: Bahove kapi imaju dva zadatka: jedan je da fokusiraju našu pažnju na definisane, prepoznate blokade kako bismo ih sagledali u punom obimu - sta ih sve aktivira, na koji način nam blokiraju naše postupanje i razumno reagovanje, koliko traju, kako prolaze - same od sebe nakon nekog vremena ili moramo nešto da uradimo da bismo ih podneli...? Ovo su sve vazne informacije nama o nama, da postanemo sebi predvidljivi i zbog toga manje neefikasni i manje frustrirani.... A drugi zadatak je da paralelno sa usvajanjem te „lekcije“ ide i eliminisanje blokade. Zato je eliminisanje postepeno, daje nam vremena da nesto naučimo o sebi. Taj proces zna da izazove i suze. Da te podsetim da piješ esenciju za čišćenje tela i duše, za ublažavanje osećaja nepravde i samosažaljenje... moguće da smo kroz razgovor potakle nešto što ti izlazi sada na površinu...

K: Uf, moguće. I neposredno pre početka kon-

zumiranja kapi sam bila na tretmanu, gde me je terapeut jedan drugi terapeut baš protresao.

BP: Predlažem da ti napravim dodatno bar RR preparat za urgentne situacije, kao prvu pomoć za sva stanja u kojima „nisi svoja“, a koja ti dnevno iskrnsnu: za stres, šok, nevericu... Dva od pet sastojaka ove kombinacije su i esencija za tugu, osećanje gubitka, kao i esencija za nestrpljenje, ako ipak želiš da pokušaš da vidiš da li će ti prijeti?!

K: Napravi mi, hvala!

BP: Za početak, pij RR učestalo, možeš slobodno i u razmaku od minut, deset minuta... dogod ti se još ne slegnu ova uzburkana osećanja. Paralelno, naravno, pićeš i kombinaciju koju smo napravile.



U međuvremenu od Nikice u neformalnom razgovoru saznajem da je sve bolje, da je prevazišla osećaj nepravde i povrednosti. Kaže da je tolerantnija, spremna za prihvatanje činjeničnog stanja, ne pritiska potencijalnog partnera skoro uopšte; čak se i šali na račun svoje intimne situacije i nemoći da realizuje vezu.

### Četiri nedelje kasnije

BP: Dosta je prošlo otkad sam ti napravila kapi...

K: Ja sam kapi popila. Pila sam ih i želim i dalje da ih pijem. Prva (kombinacija) mi je trajala mesec dana, a RR nemam više, surduknula sam ga kako hoćeš... baš sam ga koristila kadgod se uznemirim. Inače, znaš da sam bila nekoliko dana na moru, pa sam sad putovala na koncert...

BP: Dobrooo.. moj predlog je da prvo vidimo šta ti je „radilo“, šta si osetila da se promenilo kod tebe?!

K: Šta sam osetila da se promenilo kod mene? Promenilo se to, u muško - ženskim odnosima, da se više ne osećam povređeno, iskorišćeno, već sam rešila da sada ja njih iskorišćavam. Ne mislim finansijski, to mi ne treba, već ću biti ja ta koja ću ih iskoristiti za svoj užitak. Onda, nemam više tu emociju da sam povređena; nije mi se javio, kulira me... ja to konstatujem, ali „boli me baš“... Sama emocija mi je blaža, daleko blaža...

BP: Govorila si i o tuzi.

K: I to se umanjilo... tuga, bol... Konflikte nemam, osim sa mamom, to ćemo tek da rešavamo. Ne projektujem više svoje nezadovoljstvo na decu na primer. Što se tiče mog nezadovoljstva izgledom, značajno je bolje. Zadovoljnija sam izgledom, iako sam se ugojila. Ne znači mi lično, više hoću treneru da pokažem da mogu da izgledam još bolje. A sad mi je došao period da mnogo jedem i boli me uvo za sve... noćas sam pojela u ponoć pola kile hleba i paštetu... jutros se probudila zadovoljna... i uopšte nisam pred ogledalo stala da vidim koliki mi je stomak, hehe... to baš radi! Volela bih da smršam, ali samo zato što se približava odlazak na more, sezona bikinija, znaš već... Ne treba mi više esencija za nezadovoljstvo izgledom.

BP: Pričala si o posesivnosti, zahtevnosti prema bližnjima...

K: I to se umanjilo. Eto ne reagujem kad mi ne odgovore na poruke, potpuno mi je ravno... ne pitam sebe zašto, ne zanovemam i ne idem u dubinu analize. Nemam više od koga da budem zahtevna. Prema deci sam isto drugačija. Sad me malo i to brine, ta ravna linija.

BP: Dobro si prepoznala svoje ponašanje, dobru smo esenciju izabrale.

K: Da, mada sam imala situaciju sa drugaricom. Dokačile smo se, a ja sam se usprotivila. Pre bih prihvatila kritiku, „krivicu“, a sada sam se borila svojim argumentima za sebe... Na kraju smo se izmirile, gde mi je ona iznenađeno rekla da me ne poznaje takvu...

BP: Izborila si se za sebe. To je podržao Pine, za osećanje krivice. Stavile smo ga zbog osećanja vezanih za muško-ženske odnose i bivšeg partnera, a evo – pomogao je i ovde. Ne posipaš se pepelom više? Opraštaš sebi?

K: Sad baš više sebe ne analiziram na taj način.

BP: Pila si esenciju za strahove...

K: Da, zbog mraka. I dalje mi je malo neprijatno. A ona situacija na poslu, to i nije bilo tako jako. Imala sam godišnji razgovor u međuvremenu. Dobila sam nižu ocenu i nije me dotaklo uopšte, nisam čak ni komentarisala, jer je opravdano. Mislim da ne treba više da pijem esenciju za strahove.

BP: Tvoja brzina? Ne mislim da pitam da li si se usporila, to nije bio cilj... nego cilj na nestrpljenje?

K: Ne planem više na prvu loptu... ali i dalje uzimam posao od kolega, iznerviraju me za sekund... ne poštuju prioritete, a to su klijenti... ali ti znaš kako je, posao je takav... ja smatram da sam u pravu.

BP: Pila si Impatiens u RR za nestrpljivost, jer si „pritiskala“ neke situacije i privatno... Jel možeš da definišeš koja te osobina ometa, ili koja veština ti je potrebna da prevaziđeš ovakve situacije?

K: Možda brzopletost... ne, nije to. Pazi, na poslu očekujem da su posle toliko godina rada naučili da budu brzi, da je klijent najvažniji. Moj jezik je brz, pa povredim ljude, kažem brzopletu,

naređivački, neke stvari. Mora tako! Volela bih da umem da im se obraćam na drugačiji način, da ne planem tako, ali meni se i na licu sve vidi, to nestrpljenje i neslaganje sa njihovim radnim ponašanjem...

BP: Već smo utvrdile da je brzina jedan od faktora koji te ometa u delegiranju. Ali, ima još nešto... Da li misliš da bi ti značila esencija – Vervain, za ljude, vođe, koji imaju ideju, sistem vrednosti, ali nekad se zaborave pa očekuju da i

svi ostali treba da gledaju kroz njegovu vizuru. Povređeni su i iznervirani kada ih „sledbenici“ ne prate.

K: Ovaj opis mi je nekako najbliži.

BP: Slažem se da vredi da je probaš.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Olge Lazić, bahovog praktičara*

## Sve što sam mislila da jesam, nisam!

Klijent ima 40 godina, nastavnica, rođena u Francuskoj i sa 8 godina se preselila u Pirot gde sada živi i radi. Tečno priča francuski i engleski i kako sama kaže „piročanski”. Ima mlađu sestru i sestričinu. Poznajemo se od ranije, u istoj smo grupi na NLP obuci. Tako znam da se razvela pre nekoliko godina, nema decu – ali, kaže, zaista želi brak i decu! Boji se da ne ostane sama. Kaže: “Nemam baš prijatelje, nemam mnogo vremena za to, a i ne umem da se družim!” Radi ono što voli, veruje u to što radi! Prioritet joj je posao, ali želi opet da nađe partnera koji će da voli baš nju! Ne voli da pokazuje osećanja, uvek je neko povredi kad ih pokaže. U partnerskim odnosima je ljubomorna, voli da’ pecka’. Inteligentna je i harizmatična, jaka osoba, pričljiva,

veoma je lepa, doterana i našminkana od ranog jutra (kao za izlazak), bujna kosa uvek sređena.

Okolnosti u kojima smo imale konsultacije nisu standardne, situacija je bila akutna, pa smo je iskoristili onako kako je bilo moguće. Klijenta srećem ujutru, pozdravlja me, grli i šapuće na uvo: “Jano! Moram da razgovaram sa tobom što pre, molim te! Možemo da se nađemo na pauzi za ručak? U haosu sam!”

BP: Naravno N., sešćemo negde gde je mirno! Da li bi ti pomogao Rescue Remedy do tada? (Ona kaže da će biti ok do tada!)

Pauza za ručak, lokalni kafe. N. je naprijatno, zvuči pomalo usiljeno, priča brzo, često se smeje - nervozno, površno; ne gleda u oči. Ruke su joj prekrštene preko grudi, oči široko otvorene.

BP: Šta te navelo da potražiš pomoć Bahovih kapi?

K: Kao što znaš, naša grupa putuje u Niš iz Pirota i Dimitrovgrada, pa se u kolima lepo ispričamo. Čula sam od S. kako hvali kapi, kaže da ne zna šta bi bez njih!

BP: Šta ti znaš o Bahovim kapima i kako mogu da pomognu i podrže nekog ko radi na sebi?

K: Pa nešto si nam jednom pričala o kapima ali nisam te baš slušala tada, izvini! Kaži mi opet o njima ukratko; meni je važno što su to prirodni preparati.

BP: Da, jesu. Dr Bah je bio doktor i bakteriolog koji je posle svih godina učenja i praktičnog iskustva u lečenju ljudi zaključio da ne treba lečiti simptome tj bolest, već samog čoveka! On je duboko verovao da je uzrok svih naših nezadovoljstava, svih patnji kroz koje čovek prolazi to što nismo u skladu sa samim sobom, sa svojom prirodom – kad nismo ‘autentični’. Po njemu, kada znamo ko smo, šta smo i šta želimo u životu, kad učimo i razvijamo se u skladu sa tim, onda smo srećni i zdravi. Kada „ispadnemo” iz ravnoteže, nesrećni smo i patimo. To se poklapa s onim što smo zaključili na NLP nivoima, koliko su za našu sreću važni naši identiteti, sistemi kojima pripadamo, naša uverenja, sposobnosti i okruženje. Kad bogatimo naše emotivno ja, naše kapacitete i potencijale, mi smo srećni i zdravi. Kada u to uklopimo i našu okolinu, onda je to kompletan osećaj sreće! Onda se desi ono: kako zračiš tako privlačiš! (Ona klima glavom više puta, sada je zainteresovana).

Eto, tu mogu da nam pomognu Bahove kapi, da razvijemo ili da vratimo u balans naše emotivno i psihičko zdravlje – a fizičko stanje prati, pa smo srećni, voljeni, ispunjeni. Kapi pomažu u tom procesu, ali kakvu podršku i pomoć osoba traži

zavisi od nje same. Neko želi da bude tolerantniji, odlučniji, da ne bude ljubomoran, da se ne oseća krivim, bolju adaptaciju, nove putokaze, da nauči nove veštine, talente... Šta misliš o tome?

K: (Potpuno nagnuta ka meni, sluša pomno; klima glavom, počinje da se smeje): Da da, slažem se s tim 100% - hoću to sve i više! Iskreno, brinulo me što moram da pričam o tom mom haosu, ali sada mi je nekako lakše.

BP: Evo šta predlažem: pošto imamo samo pola sata, kaži mi šta ti je najteže palo, zbog čega si u haosu, a ja ću na osnovu toga da ti preporučim Bahove kapi koje će da te podrže u oporavku od istog – a imamo i preparat prve pomoći ako treba da gasimo vatru. Ako se složiš sa preporučenim kapima, napraviću ti kombinaciju čim se vratimo u salu – ponela sam ih sa sobom. Može tako?

K: Da, da – hvala ti Jano – jedva čekam da počnem da ih koristim. Posle ćes mi objasniti kako? Evo, opustila sam se malo; godi mi taj koncept Dr Baha. Pravo da ti kažem, želim da se menjam - samo ne znam gde da počnem?! To „kopanje po sebi” tokom 2-gog, a naročito 3-ćeg Modula (NLP) pre dve nedelje me je i dovelo dovdle! Radili smo vežbe o metodama za osveščivanje nesvesnog. Bilo mi je jako teško da se prisećam nekih događaja. Rekli su “Na skali od 1-10, setite se nekog događaja čiji je značaj na toj skali oko 4; pa oko 7, pa 10!” Strašno! Prvo sam se namučila da se ićega setim, a posle me iznenadilo šta je sve isplivalo na površinu! Neke stvari su me raspametile. Veruj mi, mislila sam da prestanem da idem na dalju obuku!

BP: Eto N. vidiš, tvoje nesvesno te dobro služi; poslalo ti je nekoliko stvari da razjasniš, sažvaćes i odložiš kako treba. Kaži mi šta te najviše pogodilo?



K: Pred jednu od tih vežbi, rekli su da svako mora da preuzima odgovornost za svoj život – da ne krivimo majku, oca, itd Počela sam da razmišljam o tome, kažem sebi da ja ne krivim nikoga ni za šta, Sve je bilo dobro dok S. nije digla ruku da priča o svojim roditeljima, za koje znam da je mnogo vole (opet počinje ubrzano da govori, prekrstila je ruke, gleda zamišljeno u jednu tačku). Mene su moji puštali da sama donosim odluke od malena, ostavljali me često samu, posle sa mlađom sestrom, govorili mi da sam ja vrlo odgovorna osoba i da znam šta treba da radim, kao i da znaju da „ neću da ih izneverim!”. Ja znam S. roditelje, znam da je oni mnogo vole, čuvaju joj dete, kupili joj stan! Uvek sam joj zavidela na tome! A moji? Šta su moji roditelji uradili za mene u mom životu? Gde je ta njihova ljubav za mene? I tu mi nešto „kvrcnu” u glavi – tu se raspadoh! (Kada je završila, srušila se u stolicu, potpuno bez energije, gleda negde neodređeno, odsutno).

BP: N. šta si tačno osetila u tom trenutku ‘raspada’?

K: Uh...Šokirala sam se – smrzla - u glavi ništa! Ne znam da li si ti primetila, ja više nisam učestvovala u vežbama, potpuno sam bila paralizovana!

BP: Nisam draga, i ja sam imala svoje momente – na to su nas upozorili. A zašto si se tako osetila?

K: Meni je to značilo da mene moji roditelji nisu voleli! Poželela sam samo da odem u neko ćoš, u neku rupu da sedim i ćutim!

BP: A zašto ti je baš ta pomisao pala na pamet?

K: Ne znam zašto Jano, samo znam da sam poželela da se zavučem u neku rupu!

BP: Da li se nešto slično dešavalo ranije?

K: Ne znam, mislim da nije.

BP: Kako bi odreagovala na takav scenario u nekoj drugoj situaciji?

K: Verovatno bih pomislila da je osoba nezahvalna za svu pomoć koju joj pružaju roditelji!

BP: A zašto si ovog puta odreagovala na ovaj način?

K:(neprijatno joj je) Ima nešto u meni što me čini neadekvatnom!

BP: Neadekvatnom? Zašto N?

K: Da budem iskrena, zavidim S. Mislim da ima sve u životu što je važno: ima divnog muža, kuću, dete, brata koji je obožava.

BP: Razumem, ali zašto je njena žalba na roditelje u tebi izazvala baš to osećanje?

K: Mislim da je oličenje žene koja može da ima sve, muža, decu – ljude koje je vole!

BP: A ti N.?

K: Ja sam potpuno drugačija od nje, fizički i psihički!

BP: Ok, razumem. Hajde da te pitam ovako – šta ti treba da se osećaš adekvatnom? Kakve osobine?

K: Da sam plavuša (smeje se jer je sada riđokosa). Šalim se! Ne znam Jano, čini mi se da ona ima sve, a ja ništa !

BP: Koliko često ti sebi govoriš takve stvari N. – makar u sebi?

K: Ih, čim vidim srećne ljude, vole se, muž i žena, žena i deca, mene nešto stegne!

BP: Šta je to što te stegne N.?

K: (sad već iznervirano) Vidim da se nisam ostvarila, nemam muža, nemam decu, a imam 40 godina!

BP: A kakva misliš da treba da budeš da bi se ostvarila – recimo da nađeš muža? Koje vrline, osobine bi ti trebale da uspeš u tome?

K: Pa kada je partner u pitanju, ja ljubomorišem, čačkam ga, peckam, nerviram! Možda mi fali samopouzdanje! Ima li nešto za to u Bahovim kapima? (smeška se sada).

BP: Šta bi ti pomoglo da izgradiš veće samopouzdanje N.?

K: Ne znam, možda da izlazim bez neke namere da nađem nekog – onako iz zadovoljstva, da se družim iz zadovoljstva – možda tada ne bih bila toliko napeta, nervozna, nestrpljiva.

BP: Šta bi ti trebalo N. da uradiš nešto tako?

K: Pa sad kad znam šta mi je raditi, moraću da uzimam kapi da mi pomognu da menjam ovo, a onda u akciju – zar ne?

BP: Slažem se sa tobom. Shvatila si Bahove kapi do srži. Bravo N. – moraćemo nazad na predavanje; hajde da rezimiramo šta si identifikovala da radiš na tome sada i kako kapi mogu da ti pomognu. Doživela si traumu kada si posumnjala u ljubav svojih roditelja, što te ostavilo da se već dve nedelje osećas praznom, tužnom, pomalo paralisanom. Još uvek nisi spremna da pričaš o svom bivšem mužu, toliko boli? (N. klima glavom) Od Bahovih kapi Star of Bethlehem će ti pomoći da se konsoliduješ, povratiš ravnotežu; njega zovu i ‘Utešitelj’ pa će ti pomoći da tugu i nevericu pogledaš u lice – makar dok ne budeš spremna da to još malo protreseš. Ako se slažeš, uključićemo ‘Utešitelja’ u kombinaciju?

K: Da, da, da!

BP: Kad stvari ovde ne idu baš kako priželjkuješ, nostalgija te vraća mislima u Francusku, bežiš u taj svet gde ti je bilo lepo, razmišljaš o prilika koje si propustila odlaskom odatle. Esencija Honeysuckle će ti pomoći da ugradiš ta lepa sećanja u ‘sada i ovde’ - da živiš u sadašnjosti, da tu gradiš lepe memorije.

K: Da, da!

BP: Uz ovu esenciju dodaćemo i esenciju oraha koja je fantastična iz više razloga. Prvo, pomoći će ti da prepoznaš realnost a onda I prihvatiš stvari koje ne možeš da promeniš, da se maksi-

malno adaptiraš životu ovde, kao i da te ne preplavljaju i utiču na tebe burne reakcije drugih – na primer S.

K: Jao, jeste, tako je!

BP: Rekla si da bi ti dobrodošla pomoć da jasno vidiš šta zaista želiš da radiš ubuduće: u školi ili na TV-u, možda da pišeš knjige. Esencija Wild Oat (divlja zob) je prava stvar da nađeš u sebi odgovor šta tačno želiš od života. Da li se slažeš?

K: Daaa!

BP: Rekla si da hoćeš da produbiš strpljenje i da ne ‘gundraš ljudima za džabe’. Esencija 18-Impatiens (nedirak) će ti pomoći da nađeš strpljenje pa ćeš bolje saradivati sa ljudima; esencija 3-Beech (bukva) je za toleranciju, naročito za stvari koje ne možeš da promeniš. Da li si saglasna sa predloženim kapima N.?

K: DA, DA, DA! Pravi duplu dozu odma’ Jano! Slušaj, dopao mi se ovakav način rada na sebi – želim da te “bezecujem” odmah da se vidimo za dve nedelje, piši u to tvoje tetfiterče da ne zaboraviš.

BP: Dogovoreno draga, baš se radujem susretu, da znaš! Sada vidiš da je metod Dr Baha jednostavan. Sigurna sam da će biti i efikasan. Ne moraš da veruješ u kapi ali moraš da piješ – ok? Kapi ću ti napraviti čim stignemo nazad pa možeš odmah da počneš da uzimaš.

## Dve nedelje kasnije

N. me nije zvala telefonom u prethodne dve nedelje. Stigla je večeras sa grupom ljudi iz Pirotu i Dimitrovgrada na 3-satne vežbe. Izgledala mi je isto kao i prošli put, čak i pomalo gore po usiljenosti?! Oči su joj čudne – možda je plakala?! Inače, izgleda ‘perfect’ kao i uvek, doterana.

Priča sa svima, a mene grli i traži da odemo na kafu posle vežbi. Prihvatam.

**EPILOG:** Kao ni prvi, tako ni ovaj susret nije bio standardan, pa smo koristile šta se dalo iskoristiti. Nažalost, vežbe se nisu završile do 22 h, pa je grupa iz Pirota odlučila da odmah krene nazad. N. i ja smo razgovarale na kratko ranije, tokom male pauze. Rekla mi je da JESTE plakala, više puta, da je to zateklo - ona nikada ne plače! Objasnila sam joj da je to pozitivno i pitala da li je to bilo 'plakanje i olakšanje' ili 'plakanje koje ne godi' – rekla je ovo prvo i da joj treba da se isplače! Kaže da je još uvek u haosu, skoro isto kao i pre dve nedelje, ali ima još kapi pa će nastaviti da pije.

Uzela je i RR (preparat prve pomoći) ovog puta. Objasnila sam joj razliku između kombinacije esencija koju koristi i RR – da se RR koristi akutno, kad i ako je 'stegne srce', kad počne da joj bude teško, stresno itd. Doza - 2 prskanja iz sprej flašice pod jezik, ponoviti na 5 minuta, po potrebi i u kraćim intervalima, dok stresno stanje ne prođe.

Izgedala je zadovoljna ovim, kaže da je otišla sa olakšanjem, shvatajući da je osvestila nekoliko stvari i da će joj uzeti još vremena da to 'sažvaće', izvuče lekcije i krene dalje.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Jane Živadinović, bahovog praktičara*



[www.jazzord.com](http://www.jazzord.com)