



*Godišnjak
Bahovih praktičara*

**Generacija
2017–2019.**

Psihološko savetovalište Jazz
Škola za bahove praktičare

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.

SADRŽAJ

Umesto uvodne reči.	5
Praktičari generacije 2017-2019.	9
Lična iskustva	13
Iskustva sa obukom	41
Prikazi iz prakse	59



Umesto uvodne reči

U trenutku kada budemo držali Godišnjake u ruci, biće skoro godinu dana kako smo postali Bahovi praktičari – priključivši se velikoj porodici ljudi širom sveta koji praktikuju ovu divnu komplementarnu tehniku samopomoći i pomoći svima oko nas.

Misija dr Edvarda Baha bila je da stvori jednostavan, lako primenjiv i svima dostupan sistem za balansiranje emocionalnih i mentalnih stanja. Želeo je da svaka kuća i svaki čovek sebi i svojoj porodici mogu da pomognu da održe dobro stanje – jer kako je govorio – nije važna bolest, već kako se mi zbog nje osećamo. Obuka za Bahovog praktičara upravo pruža svakom pojedincu mogućnost da usavrši svoje znanje o cvetnim kapima i da ga primenjuje na sebi, svojoj okolini, ili da može svojim savetima i znanjem – sertifikovanim od strane Bahovog centra u Velikoj Britaniji - pomogne i osobama koje joj se obrate za savet ili pomoć.

Zahvaljujući Mileni Kostić, koja je prva na našim prostorima krenula sa obučavanjem sada već generacija praktičara, i mi smo postale deo priče – o ženama koje su otvorenog uma i srca u većitoj potrazi za znanjem, boljitkom, svojim mestom pod suncem, svrhom.

Jer, sve smo u Jazzord došle već manje-više formirane – i sa jasnom idejom kako nam to Ba-

hove kapi mogu pomoći u životu. Neko je imao ideju da bi mogao da nauči osnove Bahovih principa, neko da poveže svoja ranija učenja i veštine, a neko opet da napravi fini most između konvencionalnog i holističkog.

Danas, kada više priču o Bahovim kapima ne posmatram kao učenik, ja i dalje učim. Kao i sve moje drugarice iz generacije. Dr Bah nam je ostavio u amanet toliko toga – ostavio nam je otvoren čitav jedan čaroban svet koji se u svakoj našoj misli, novim iskustvom, posmatranjem ljudi, čitanjem, učenjem – ponovo otvara i slaže onih 38 esencija uvek iznova i iznova.

Dok učite, ni ne slutite šta sve to Bahove kapi mogu u realnoj situaciji. U kakvim to sve situacijama mogu da nam budu od pomoći. Ljudski životi su nepredvidljivo polje različitih emocionalnih okidača i naše je da kroz razgovor i savetovanje otkrijemo šta se krije iza nečije priče i kako se osoba može vratiti u svoj lični balans.

Čudesno je da 38 biljaka mogu da pokriju čitav dijapazon naših emocionalnih i mentalnih disbalansa. Ono što je još čarobnije jeste da su Bahovi praktičari širom sveta otvoreni da dele svoja iskustva i slučajeve – jer vrlo često baš u tim pričama otkrijemo neku kombinaciju za koju nismo ni bili svesni da će tako jednostavno i nežno razrešiti nečiju traumu.

Bahove kapi su istinski čovekov pratilac od prenatalnog doba – pa sve to trenutka kada dođe vreme da napusti ovaj svet. Preventivno, još u majčinom stomaku, možemo stvarati uslove da se nemiri, traume, nervoze brišu. Da pripremimo i majku i dete na promene koje ih očekuju. Isto tako, čak i iz ličnog iskustva u radu znam, da su Bahove kapi fantastične za ljude koji su spremni da se prepuste – jer više ne vide smisao. Pomažu im da nađu svetlo i svrhu i da mirno sačekaju svoj red.

A, lepeza izazova u kojima nam tokom života mogu pomoći, neizreciva je. Godišnjaci nam donose iskustva praktičara, priče iz ordinacija, lična iskustva, komplementarne upotrebe i svaki put se oduševim kad pročitam šta sve mogu te divne Bahove kapi, i svaki novi Godišnjak donese neke nove priče o kojima često nismo ni mogli da sanjamo.

Pred vama je, ovaj put, naša priča.

Milena je 15 meseci za sve nas bila poput Bahovih kapi - nežno, ali istrajno nas je vodila kroz Bahov sistem. Od upoznavanja sa esencijama, do ozbiljnih razmatranja slučajeva, igranja uloga, komentara određenih zadataka, svaki put nam podižući lestvicu – kao izazov. Vodila nas je ka cilju, ne dajući da posustanemo i odustanemo.

Kao što Bahove kapi pomažu čoveku da se suoči sa sobom i promenama na ličnom putu

razvoja, tako je i Milena bila i naš Rescue Remedy i svaka druga esencija koja je u tom času bila potrebna da nas otvori, nauči da budemo prijemčivi, da ne osuđujemo, da razumemo i da prihvatimo svako svoje lice, da bismo mogli da prihvatimo i svakog pojedinca koji će se jednog dana naći preko puta nas.

Učenje za Bahovog praktičara bilo je i učenje o nama samima, o ljudskoj prirodi. Učili smo iz ličnih primera, ali i primera dragih žena iz generacije, kao i iz primera iz prakse opisanih u udžbenicima.

Danas se sve mi ponosno nazivamo Bahovim praktičarima i bez bojazni ulazimo u izazovne situacije – jer iza sebe imamo životno iskustvo, lično iskustvo, znanje sticano iz oblasti koje su nam bliske i znanje koje nam je ostavio dr Edvard Bah, a koje je decenijama dopunjavano iskustvima praktičara iz celog sveta, okupljenih oko Bahovog centra u Velikoj Britaniji.

Verujem da ćemo svi zajedno uživati u našim pričama, iskustvima, radovima – koji se kriju u ovom Godišnjaku. Čitajući, razumećemo šta nam je misija, šta nas to veže i čini delom porodice praktičara širom sveta, a po čemu smo to ipak različiti – jer te razlike su naša misija i jedan od načina kako svako od nas pomalo menja ovaj svet čineći ga boljim.

Decembar 2019.
Merima Aranitović

Praktičari generacije
2017 – 2019.

Generaciju, koja je u 2019. uspešno završila obuku, predstavljaju (navedeno po azbučnom redu) sledeći bahovi praktičari:

Bojana Sekulić

0638776992

bokica_ph@yahoo.com

Doroteja Dimitrijević

0692594581

dox854@gmail.com

Dragica Janković

0640523712

lekoviteikebane@gmail.com

Dunja Kostić

0645422238

dunja.kostic@fmk.edu.rs

Gordana Glavinić

063 553 865

gordana595@gmail.com

Gordana Domanović

0643268748

gordana@simchem.co.rs

Irena Panić

0638330181

irenapanic_78@yahoo.com

Jovana Dudić

0604044764

jovanadudic84@gmail.com

Marijana Blažarić

060/188 0 880

blazaric.marijana@gmail.com

Merima Aranitović

062 233 053

amirems@gmail.com

Olivera Matić Aleksić

0641472436

omaticaleksic@yahoo.com

Vesna Nikolić

0638532662

vesna.nikolic23@gmail.com

Svetlana Aranitović

063662499

svetlana.aranitovic@gmail.com







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



Uvod

Ovo su delovi završnih radova polaznika.

Predstavljamo njihove eseje sa ciljem da se vidi na koji način upoznajemo sebe tokom obuke i šta postizemo korištenjem bahovih esencija.



Nisam znala da život može i tako da teče

Za Bahove kapi sam prvi put čula od svoje dr homeopatije kod koje sam lečila migrenu, između ostalog. Na jednom od naših susreta ona je preporučila Bahove kapi uz redovnu homeopatsku terapiju i rekla mi je da će mi pomoći da uravnotežim svoje emocije a da samim tim regulišem migrenu.

Tada nisam ništa znala o kapima.

No, prvi susret u pisanom obliku sa Bahovim cvetnim esencijama je bio kada sam nedugo posle toga kupila knjigu „Bahovo cveće kao lek“ i detaljno je i veoma strpljivo celu u jednom dahu iščitala. To je za mene bilo otkrovenje.

Prvi pravi susret sa kapima je bio na Obuci za Bahove praktičare. Spoj neke slučajnosti ili prsta sudbine da upišem ovu Obuku baš u trenutku kada sam htela da uradim nešto za sebe i nadogradim se, danas mi deluje kao da je baš tako trebalo i da bude. Zapravo, presrećna sam što sam ovo uradila za sebe a nadam se i za druge kojima mogu da pomognem da upoznaju lepši i lakši put.

Prvi dani na Obuci su mi bili krajnje neko novo i nepoznato iskustvo, nisam mogla da pohvatam šta, kako i sa čim...htela sam sve da znam. Draga i nesebična Milena Kostić mi je u 2 navrata napomenula da iz mene gori Impatiens i da polako idem, sve će da se slegne i da se nauči.

Polako? Ja sam htela sve da saznam, razmišljajući o kapima, stalno su mi navirala nova i nova pitanja, nedoumice da sam svaki čas okretala svesku i beležila ih da slučajno ne zaboravim nešto da pitam na kraju susreta.

I tada, posle prvog ili drugog susreta, ne sećam se tačno, trebalo je sebi napraviti kombinaciju. Kako? Sada sam ponosna na sebe što mi to ide od ruke, ali tada...Kako staviti samo 7 esencija a sve su mi potrebne. Neiskustvo, neznanje... problem..Sećam se da mi je u prvoj kombinaciji bio Holly, Cherry Plum, Imaptiens, Oak, Star of Bethlehem i možda još neki. Moj prvi utisak je da sam bila malo smirenija, ostalo ili nisam umela da prepoznam ili nisam dobre esencije odredila. Ali, zato sam redovno koristila Rescue, uvek kada je za njim bilo potrebe i uvek sam imala pozitivan efekat i neku dozu pribranosti i smirenosti. I sećam se da sam tih prvih susreta baš navodila da mi Rescue odlično deluje.

I onda se jednom prilikom dogodilo da sam opet po ko zna koji put imala napad migrene i da sam napravila za sebe Rescue u čaši i u malim gutljajima to popila te večeri. Posle 10 min osećala sam se mnogo bolje. To je bio moj prvi veliki utisak da OVO deluje. Iako smo toliko puta ponovili da se Bahove kapi ne koriste direktno za fizičke tegobe, ja sam Rescue tada primenila i

efekat nije izostao, verovatno su se uravnotežile moje emocije koje su u tim stanjima u disbalansu i osećam da sam negativna, pa se posredno sredila i glavobolja. Ovaj slučaj sam podelila sa ostalim polaznicama u grupi.

Za mene lično su Bahove kapi pravo otkrovenje, izazov, stimulans, podrška, posvećenost, nada, ljubav. Ako bih morala da izdvojim jednu stvar onda bi to bila LJUBAV. Ljubav prema kapi, njihovim dejstvima, na kraju i ljubav prema sebi koju sam ranije držala u zaledju možda.

Naučiti da volite sebe i prihvatite svoje nedostatke pretvarajući ih u prednosti i rešavajući unutrašnje konflikte na najbezbolniji i prirodni način je od neprocenjive važnosti. Kao da mi je ovo uvek bilo potrebno. Da uvek kada se ne osećam dobro ili imam nešto što me koči mogu sebi da pomognem, da rastem i razvijam svoju ličnost na najsuptilniji način. Moram da priznam, zaljubila sam se.

Ne znam koju esenciju bih izdvojila, a probala sam ih sve, možda ne baš sve, ali skoro, ali definitivno Holly, Cherry Plum, White Chestnut, Rock Water, Vervain, Oak su neki od favorita.

U situaciji u kojoj sam se ja nalazila, sa dvoje male dece, od toga jedno beba, drugo devojčica od 2 godine, pregršt kućnih obaveza i nedostatak vremena za sebe, moje biće kao da je vapilo za esencijama Holly i Cherry Plum. Zašto? Pa zato što sam bila tako naelektrisana i besna, sklona svadji i neprimerenim ispadima. Imala sam u sebi neku dozu neprijateljstva prema drugima. Prvo sam probala sa Holly koji je učinio da osetim da u meni ima nešto lepo, neka toplina i da započinjanje svadje nije neko rešenje. Koristila sam ga u više kombinacija. Kako se ti eksplozivni ispadi nisu smanjivali, uključila sam i Cherry Plum i to je bilo to! Za sve što bih ranije planu-

la i pobesnela za sitnicu, digla bunu, sada sam pronalazila način krajnje spontano da drugačije, mirno i dostojanstveno postupim. Tu se preplatio i moj Beech, koji mislim sada kada sam spoznala čari esencija vučem godinama. Moja prava priroda koja se ogleda u Rock Water, Vervain i Oak pozitivnom stanju je bila narušena i svaki od ovih unutrašnjih konflikata je pravio dar-mar u mom životu.

Neurotični (moram tako da nazovem) Rock Water više nije davao rezultate, jer nije moglo biti sve perfektno odradjeno, jer vremena za to nije bilo. Ono što sam ranije sistematično radila i bez greške a davalo je rezultate više mi nije donosilo sreću. A i kako? Beba plače, želi mleko, ćerkica napravila lom u kupatilu i preti da padne sa pulta, ručak isključen i uključen po ko zna koji put na kraju i ne liči na to, a sve drugo čeka i stoji da se uradi. Magičnog štapića nema!!! Ne, nije ga bilo dok nisam spoznala blagotvornost Bahovih cvetnih esencija. Moram da napomenem da sam oduvek bila osoba koja svaki posao mora da završi do kraja, makar i da ne spavam, ne jedem, prosto ako nešto čeka to mora da se odradi, a toliko stvari sam želela da radim. U ovoj novoj životnoj fazi za koju mislim da sam se odlično snašla neke stvari prosto nisu funkcionisale i trebalo ih je menjati. Okolnosti nisam mogla da promenim, dva mala, nežna, plačljiva i nevina bića koja su stalno bila upućena na mene (suprug je radio po ceo dan) i sve drugo što se logično očekuje od jedne majke, žene, neću reći kraljice (iako to mislim za svaku ženu koja je u tome sama, neka se ne uvrede muškarci). Dakle, te moje želje da pored svih obaveza i poslova uradim nešto i za sebe, izadjem sa drugaricama, pročitam nešto, napišem (oduvek sam volela da pišem i to me smirivalo), isplaniram neki vikend sa porodicom, odem na neko predavanje

su izgleda bile preveliki zalogaj u tom trenutku. Čari Oak-a sam spoznala onda kada sam rešila da je dosta i da se lomim. Spoznaja da ne mora sve da se završi sada i odmah i još više da to ne mora sve da bude perfektno (Rock Water) mi i sada deluje fascinantna! Kao da toga nikada ranije nisam bila svesna ili prosto nisam znala da može i tako život da teče.

Svake večeri posle uspavlivanja dece ostajalo mi je nekih 2h do ponovnog budjenja bebe koji nisam koristila za odmor (to sam smatrala propalim vremenom), već za nove ideje, poslove jer sam bila puna ličnog entuzijazma na razne teme. I onda logično sledi nesanica, jer od siline nadirućih misli i asocijacija san je bio zadnja stvar koja se mogla desiti. Vervain kao rešenje!

Kako je vreme odmicalo, a moje putovanje sa kapima i neka vrsta samospoznaje rasla i razvijala se došlo je do neočekivanog ključa problema. Pa ja sam u stvari ono što sam najmanje želela da budem, hitno je trebalo da krenem sa korišćenjem esencije Chicory. Nekako do tada sam mislila da ja to nikada ne mogu biti ni postati, čeličila sam svoju snagu i umeće na razne teme, ali onda kada sam čula sebe :“ Pa šta sam sve učinila za vas, a vi tako vraćate?“, spoznala sam da je vreme da pogledam istini u oči. Kao da sam sve vreme očekivala samo zahvalnost i ljubav za sve to što sam bezrezervno pružila, dala, doprinela...za svu žrtvu koju sam uložila da porodica funkcioniše besprekorno. Nisam primećivala da to predstavlja gušenje, da je u neku ruku sebično prema mom suprugu, ali ja sam toliko mrzela kada sam ostajala sama. Onog trenutka

kada sam Chicory uvrstila u svoju kombinaciju osetila sam neku vrstu slobode, kao da mogu bezuslovno da pružim deci i suprugu ljubav bez da mi treba bilo šta... Prava neka sloboda, da volim koliko i kada ja hoću! Chicory je postao moj najbolji prirodni sapatnik u stvaranju ravnoteže koja mi je dugo verovatno bila narušena.

Najbrži efekat medju svim Bahovim esencijama koje sam do sada koristila videla sam na primeru White Chestnut. I to u situaciji kada su mi lične brige i opsesivne misli vezane za dva posla koja su tada stajala preda mnom remetile svaki minut tog dana. Konstantno neka odsutnost i misli koje se vrte i ne prestaju, a rešenja nema. U takvom stanju sam bila nekoliko dana dok nisam rešila da je pravo vreme za White Chestnut. Moram da kažem da mi je glava bila bistrija a misli sredjenije već posle jednog dana konstantnog uzimanja kapi čak i na nekoliko minuta nekada. Pa to je bilo tako ohrabrujuće i tako fantastično spoznati.

Od trenutka kada sam se susrela sa kapima do danas, one su mi pravi saveznici i najbolja podrška da pobedim sve ono što je negativno a nadje mi se na putu. Putovanje nastavljamo i dalje, samo na neke druge teme, jer su ove sada za mene prošlost! Čovek dok ne iskusi ne može da zna!

Osećaj da ste duhovno spokojni i bez unutrašnjih konflikata u sebi je nešto najvrednije što možete da posedujete. To vam niko ne može oduzeti, a nema cenu. Bahove kapi su tu kao prava podrška na putu ka lepšem i spokojnijem privatnom i poslovnom životu!

Bahove kapi su mi najviše otvorile vrata upravo ka meni

“Prihvatite esencije kao deo svog života”, za mene vrlo zanimljiv koncept. Prvi put sam se susrela sa Bahovim kapima u prvoj godini fakulteta. Nisam bila skeptična, bila sam oduševljena kako je to uopšte moguće. Rečeno mi je da kapi pomažu kod osećanja koja me sprečavaju da nešto postignem, to je tada bilo učenje. Učila sam sa drugaricom i dolazile smo do izmaka snaga i koncentracije. Nestajala nam je volja za učenjem, za jednostavno sedenjem nad knjigom. Znete ono kad sedite i čitate, al više ono čita Vas nego Vi njega, e, to. Drugarica je već imala iskustva i set kapi pri ruci, ja nisam ni razmislila da li to treba probati ili ne. Nekako sam imala intuitivan osećaj sigurnosti u to, da nisam ni posumnjala u ceo metod. Prvo probanje je bilo jako dobro, ne sećam se sada koje esencije su bile u pitanju, ali znam da su mi taj dan veoma pomogle da ostanem tu i da zapravo ja čitam knjigu. Bila sam oduševljena lakoćom kojom su mi pomogle. Počela sam tada da se interesujem za specifične esencije, za to na koji način rade. Vremenom, kako sam probavala razne, lakše mi je i bilo da ih uočim. Kako sam učila o njima i koja se bavi čime, postalo je jasnije koja mi kada treba, čak sam počela i da otkrivam razno svašta o sebi, ali i drugima. U tom trenutku nisam imala mogućnosti da pohađjam kurs, pa sam to ostavila za kraj fakulteta. Mislim da je to bila dobra odluka, jer sam tokom tih godina dosta sazrela i naučila o sebi. Bahove kapi su mi najviše vrata otvorile upravo ka meni. Bila sam jako zatvorena, nikada nisam pričala o sebi niti svojim problemima, samo kada je nešto kritično

uspevala sam da delim sa jednom osobom. Ali se ni tada nisam dobro osećala, imala sam vrlo jak poriv da nikoga “ne smaram” svojim glupostima, svi imaju svoj život i nema potrebe da iko mene sluša. S druge strane, ja sam bila ta koja je konstantno slušala i bila iscrpljena od tuđjih čuda. Upoznavanjem i korišćenjem Bahovih kapi sam postala malo po malo otvorenija, toliko da sam čak u jednom trenutku preterala i nisam zatvarala o sebi. U jednom trenutku sam došla do toga, da ukoliko nemam da kažem nešto o sebi na temu koja se priča, ne kažem ništa uopšte, nemam šta da kažem. Tada je, naravno, moćna Heather došla u priču. Nikada se nisam osećala kao Heather osoba i kada sam o ovoj esenciji učila, mislila sam da su ti ljudi malo čak i zli, a nikada za sebe nisam pomislila tako nešto. Recimo, na ovom primeru sam naučila da svako od nas ima sve ove aspekte u sebi. Mi smo deo prirode, kao i Bahove kapi, zbog toga mislim da smo toliko povezani i da je svaka esencija inicijalno deo nas. Svaka esencija od 38 postoji u nama, samo je pitanje kada će i kako ispasti iz ravnoteže. Nisam shvatila da sam ja zla, shvatila sam da ljudi koji imaju ovakvih problema nisu zli, čak naprotiv. Sigurna sam da je svako od nas ili će sigurno tokom života, otkriti svih 38 aspekata u sebi. Naša spoljnjost se konstantno menja, nije lako ispratiti sve to, zato dolazi do različitih blokada koje nas na početku verovatno brane od nekog uticaja koji ne želimo, jedini problem je što se nekad previše branimo. Pojačavamo nesvesno blokadu, umesto da uzmemo esenciju i vratimo se na ravnotežu.

Pokušavamo da živimo sa novom blokadom i da napravimo ravnotežu oko nje, ali time se sigurno neki drugi aspekti narušavaju, pa onda to pokušavamo da amortizujemo i tako u krug. Tako je nastala metafora ljuštenja luka. Ona je najbitnija u razumevanju ljudske prirode, sve je povezano i skoro svaka blokada pokušava da nadomesti neku drugu blokadu, ne bi li se spasila i odbranila od sveta. U ovoj spoznaji mi je jako pomogla Milena. U komunikaciji s njom sam shvatila i prihvatila da su sva moja (naravno i tuđa) stanja normalna, sve je to već vidjeno i sve je to rešivo. Od kada sam se prvi put susrela sa kapima do danas, nije se mnogo šta promenilo u mom odnosu prema kapima, oduševljena sam bila prvi put, i dalje sam oduševljena. Ono što se promenilo, to je moj pogled na svet i život i druge ljude uopšte. Najveći razvoj vidim u razumevanju jednostavnosti metode, jer sam osoba koja uvek ima hiljadu zašto i hiljadu zato.

Bahov metod mi je pomogao da usporim u tome i da vidim koje zašto je bitno, a koje nije, pomoglo mi je da razumem da ne mora sve da bude toliko komplikovano i da nije toliko zamršeno koliko se meni čini. Trudim se da tu filozofiju koristim i u životu, ne samo u primeni kapi. Korišćenje kapi mi u tome dosta pomaže. Mislim da nikada neću prestati da koristim kapi, mislim da ne postoji trenutak kada bilo ko od nas kaže "e ovo sam sad ja i ništa više ne treba da se dira" i da se stvarno ne dira do kraja života. Mislim da je to nemoguće, upravo zato što se naše okruženje stalno menja, i jako često smo suočeni sa novim životnim zadacima, pa tako moramo da se menjamo i prilagođavamo. Za kraj, potpuno se slažem sa tim da treba da "prihvatimo da su esencije deo našeg života", hteli mi to ili ne. Zahvaljujući dr Bahu, prihvatila sam sve svoje aspekte i uvidela sam novu dimenziju realnosti, u kojoj je jednostavnost glavni kriterijum.

Bahove kapi za mene su ulazak u moje biće i aktivno učestvovanje u menjanju sebe

Sagledala sam samu sebe i u isto vreme poželjela i da zapevam i zakukam!.Postala sam vesela da sam ja ta koja daje smisao svom životu a ne drugi oko mene. Bolelo je i oslobađalo u isto vreme. Bolelo što nisam vidjela pre šta trpim i da ne moram to da trpim. U isto vreme sam u jednom trenu sagledala svoj život iz druge perspektive: popela sam se iznad mentaliteta u kom živim, iznad one osobe koju je život mleo i gazio.Snaga koja se tad pojavila u meni bila je

kao vulkan sreće koji u rekama širi pozitivu u meni i oko mene. Poželjela sam da pomognem svakome koga izjeda krivica, guši otpad u duši, ko ne ume da se suprotstavi, ko nema samopouzdanja, ko nema osjećaj za vreme, budi se noću pritisnut strahom od egzistencije, brine za bližnje,ko je isprepadan od đavola, vampira, demona.

Nažalost, religijske dogme, patrijarhalno vaspitanje, primitivizam, sujevjerje, slepa posluš-

nost za ženu i majku, doveli su me do kolapsa! Shvatila sam da sve to služi kontroli uma, zloupotrebi, pogotovo žena od strane muškaraca.

Sloboda koja se u meni nalazi i izuzetno izražen osjećaj za biljke, intuicija koja kao reka teče ka „Višem biću“ i od Višeg bića, konačno dobijaju svoju široku stazu u mom životu.

Na početku obuke sam odmah znala da sam došla po duhovni rast i po dragocjeno znanje koje moje biće traži da bi moglo da bude autentično!.

Prva kombinacija kapi bila je: White Chestnut (misli koje se vrte i izazivaju pritisak, dekoncentraciju – jutarnje misli pri buđenju), Mimulus (za strah od otkaza s posla, siromaštva, koji je i dalje bio prisutan), Aspen (za strepnju od demona, kao ostatak religijskih dogmi), Impatiens (za popravljane osjećaja za vreme koji je često bio blokiran).

Najduže uporište ima krivica. Od samog susreta sa Bahovim kapima koristim ovu esenciju do sada. To je Pine. Duboko usađena krivica kroz djetinjstvo i brak, religiju najduže me blokirala. I posle 18 meseci u tragovima živi u meni taj pretjerani osjećaj krivice. Svesna sam da je neprirodan i da će nestati iz Bahove kapi.

Posle otkaza na poslu imala sam celu zimu da posvetim ćerki i sebi. Nisam radila, a imale smo penziju i primanja sa NSZ a. U tom periodu je bilo puno trenutaka kad mi se vraćala životna radost, postala sam svesna ćerkinih osmeha, njenih osjećanja, svojih dubokih talenta.

Koristeći esenciju Beech skoro 15 meseci (za unutrašnju netoleranciju prema ljudima) odnosi sa roditeljima su se popravili toliko da za dan dva koliko tamo ostanemo, budemo imune na njihove negativnosti. Uz ovu esenciju koristila sam Wolnat (za preveliki uticaj ljudi i postavljaj

nje lične granice) koja je uz Beech doprinela boljim odnosima. Ove dve esencije su mi pomogle da prihvatim ljude onakve kakvi jesu a da me to ne iritira.

Holly se takođe pridružila pre godinu dana kad sam naučila da moje nepovjerenje i sumnjičavost nisu u prirodnim granicama jer je ovo esencija za osjećaj neprijateljstva bio on sumnjičavost ili mržnja.

Wilow, esencija koja nas uči praštanju, pomogla mi je da ono što hrišćanske dogme nisu mogle usaditi, dovedem u balans. Uz Wilow sam naučila da praštanjem ne obezbeđujem novo povređivanje već sebe oslobađam gorčine.

Chestnut Bud je esencija koja nas uči da ne ponavljamo iste greške. Ta blokada se pojavila pre pet meseci zajedno sa Agrimony blokadom.

Doživjela sam da mi osoba koja redovno ide u crkvu ponudi partnerstvo u poslu.

Posle dugo ubeđivanja sam pristala i ako me osećaj neprijatnosti upozoravao da to ne radim.

Posle neuspelog završetka posla, krenuli su napadi i ucene. Osoba je bila invalid, sa izraženošću. Kad nije dobio moju pažnju, krenuo je da izvrće dogovor i da vrši pritisak. Rok za povraćaj novca je bio za godinu dana, a on me mučio 6 meseci pre toga roka. Tada sam definitivno počela sa Chestnut Bud esencijom jer se ovako nešto dešavalo i u prošlosti.

Trenutno radim kao kućna pomoćnica kod dobre drugarice. Mogu da izađem s posla ako je neophodno, imam vremena za ćerku što je naš stan napunilo njenim drugaricama. Odnos između ćerke i mene je bliskiji. Mogu da sakupljam bilje i sve što mi u prirodi služi za izradu ikebana.

Talenat koji sam otkrila pre deset godina i unovčila pre 4 godine, sada mogu da izgrađujem.

Preparate od bilja koje pravim takođe mogu da usavršavam.

Bahove kapi za mene predstavljaju ulazak u moje biće i aktivno učestvovanje u menjanju sebe.

Nekad je taj proces bolan, ali ovo je prirodna metoda i veoma nežna. Biljke su bića koja zajedno sa nama opstaju na ovoj planeti. Njihovo biće ume da nas nauči kako biti u skladu sa prirodom (sa samim sobom, Bogom). Pošto sam travar, na svojoj koži osećam prirodu i njene načine u čuvanju zdravlja.

Ko nije spreman da preuzme odgovornost za svoj život i učestvuje u korišćenju kapi, onda Bahove kapi nisu za njega.

Uz Bahove kapi moje misli su sada 80% mog vremena pozitivne. Naidu negativnosti koje sada lakše savladujem. Oslobođena sam većine

blokada i znam da u njima imam oslonac jer su one onaj deo mog života koji mi je nedostajao. Šta je drugo vera nego oslonac na samog sebe i onda kad sve ide nizbrdo. Kompas u nama odnosno savjest u mom slučaju je bila prenaplašena osjećajem krivice a sada imam jasne putokaze za most između toga kompasa, duše i Boga.

Taj most je cvetni most od naše duše do duše svemira.

Hvala Mileni Kostić i Dr Bahu i koleginicama iz škole što sam porasla i procvetala. Dobila sam temelj na kojem ću izgrađivati sebe. Temelj od cvetova jak, nježan, dubok, čaroban, prirodan i jednostavan. Hvala Bogu što me kroz celu ovu obuku podsjetio ko sam i što postoji ovako jednostavan način da postanem bolja i sebi i drugima jer će tako i ovaj svet postati bolji!

Ništa od ovoga ne bi bilo, bar ne ovako slatko, da nije Bahovih kapi

Bahove kapi su za mene jedno posebno iskustvo. Pre same obuke, s obzirom da sam Mileni- na ćerka, kapi su kod nas bile svakodnevica već 15ak godina. Sa njima sam završavala osnovnu školu, zatim srednju a danas su mi verni saputnik i na fakultetu. Nisu mi samo dobro došle za učenje, bilo je tu mnogo životnih situacija u kojima su one bile uvek najbolji izbor.

Kako sam krenula da studiram, počela sam dosta sebe da upoznajem. Psihologija kao fakultet imala je mnogo škakljivih pitanja o nama samima na koje bismo nekada odmah imali odgovor, nekada bismo morali da razmislimo a nekada su nam se budili strahovi iz neizvesnosti koju su ta

pitanja nosila. Ne mogu da kažem da ne bih preživela bez Bahovih kapi, ali sam uverena da sam kroz svoje odrastanje i samospoznaju mnogo povoljnije prošla nego većina moje generacije.

Pored mene, i moje drugarice su imale veliku korist. Velika većina bi dolazila kod mene, a onda kao spontano pričale sa mamom, i to bi se završilo tako što bi uvek kući išle sa flašicom u rukama. Kako to ide, proširivalo se i na njihove porodice i prijatelje. Međutim, uvek se velika razlika pokazivala između devojaka i momaka. Kada bi neki drugar uzimao kapi, ili bi zaboravljao, ili navodno njemu to ništa ne radi, dok su drugarice uvek imale koristi od njih.

Dakle, nisam ih samo ja prihvatila kapi kao deo svog života već i veliki deo moje okoline. Za mene su i dan danas najvažnije esencije Walnut, Olive, Scleranthus i skoro sam otkrila Agrimony. Ovo su esencije koje mi zaista mnogo pomažu u suočavanju sa životom. Rekla bih i da su to moje crte ličnosti. Prepoznala sam i da sam Rock Rose, ali njega retko ispoljavam u negativnom svetlu. Walnut i Olive su sastavni deo svake moje kombinacije, dok su ostale esencije mnogo ređe, ali se ipak ispostavi da mi trebaju s vremena na vreme.

Kroz školovanje, glavne esencije su bile Wild Rose, Olive, Clematis i Hornbeam. Uvek sam u praksi bila odlična, ali kada se radi o teoriji i gomili knjiga na mom stolu, potpuno bih izgubila motivaciju. Šta više, kad kad je umelo i u Sweet Chestnut stanje da me odvede. Međutim, ako bih bila redovna sa ove četiri esencije, uglavnom ne bih imala problema. Sada, sa faksom sam malo posustala, ali i to sam počela da rešavam zahvaljujući ovoj kombinaciji. Doduše, sada sam na sve ovo dodala i Impatiens, koji mi pomaže da dam sebi vremena i prostora, da nisam u čošku, kao što se ponekada osećam.

Skoro sam imala epizodne napade panike, koji su kao i uvek povezani sa najrazličitijim nebitnim situacijama. Napadi su krenuli posle moje hospitalizacije od 4 dana i terapije koja se ispostavila da je prejaka za moje telo. Rezultat takvog stresa mi je bio očigledan, vrlo jaki i uporni napadi panike, koji su trajali oko 20ak dana. Od toga, 10 dana nisam ni jela ni spavala. U tom momentu ni kapi, ni homeopatija nisu pomogli. Na kraju sam presekla lekom za smirenje. Kako sam se naspavala i jela, bilo je lakše da mi se priđe i sa te energetske strane. Kapi su konačno počele da deluju. Najpre je tu

bio Crab Apple, koji me je čistio i od groznog iskustva u bolnici, preko lekova koje sam morala da pijem pa do samih napada panike koji su me, u tom momentu, za mene, trajno zaprljali i oštetili. Zatim, Aspen. On mi je pomogao da stavim granicu svojim mislima koje su išle iz jednog sveta u drugi, potpuni nesklad realnosti i mašte koji me je oduzima. Tu su takođe veliku ulogu igrali Walnut i Olive. Walnut mi je pomagao da se ponovo prilagodim svom životu, koji je inače bio pun lepih događaja, stvari i iskustava. Takođe, štiti me je i od drugih ljudi, čija mi energija nikako nije odgovarala dok sam bila tako slomljena. Sa druge strane Olive mi je vraćala snagu koju sam dovela zaista na minimum. Odustala sam od svoje borbe, bila sam iscrpljena. Uz nju, snagu i motivaciju mi je vratio i Sweet Chestnut. Danas, kada gledam sa ove udaljenosti na tu situaciju, mislim da sam od ove esencije imala najviše koristi. Kada bih pala, pala bih samo u očaj, bila bih premorena, napada vas nešto što nema veze sa vašom prirodom, a vi kao da ste bespomoćni. Grozno. Ovo je bilo jedno od iskustava gde sam zaista imala najviše koristi od kapi. Takođe, vrlo su mi očigledne bile promene koje su mi se dešavale. Danas, zahvaljujući tom iskustvu, sposobna sam da pomognem mnogima koji se bore sa ovakvim problemom. Šta više, već jesam pomogla nekolicini ljudi. Sve ovo jeste veliki korak za mene, i za ono što sam htela u svom životu da ostvarim, a mislim da ništa od ovoga ne bi bilo, bar ne ovako slatko, da nije Bahovih kapi.

Sve od mene polazi - da budem istinski srećna i da moj osmeh bude istinski moj zaštitni znak

U tom trenutku nisam skoro ništa znala o tome, jedino što mi se dopao prirodni koncept doktora Baha, i verujem da nam je priroda osnovni putokaz za svakodnevni život. Samim tim što je Dr. Bah posmatrao prirodu i promene u njoj, biljke kroz godišnja doba i vremenske prilike, u zajedničkom životu sa ljudima i životinjama ima značajnu bazu da se i kapi najprirodnije upletu u naš svakodnevni život.

U Mileninim predavanjima i razgovorima, sve mi je bilo logično, jasno, jednostavno i razumljivo, dok slušam sve mi je jasno, čak i prepoznajem životne situacije, ali uglavnom najpre kod ljudi oko sebe.

Posle izvesnog vremena sam počela da se suočavam i razmišljam o sebi i šta je to što treba promeniti. Do tada nisam imala svest o tome da mogu da promenim, poboljšam sopstveno biće i da je to u stvari jednostavno i dostupno. Cela priča je svakog dana dobijala sve više prostora u mom svakodnevnom životu, i počela sam da prvo malo razmislim pre nego što nešto uradim i odjednom uviđam da ne moram nešto da uradim, a da moj život neće zbog toga biti ugrožen.

Odjednom sam prepoznala situacije na ulici, na poslu, kod kuće... Većina ostalih ljudi iz moje okoline je bila kao otvorena knjiga, ranjiva, preplašena, agresivna, tužna, srećna, tako da sam mogla da ih odmah prepoznam tipove ličnosti kao HEATHER, CHICORY, SCLERANTUS... i baš mi je to mnogo pojednostavilo život.

Shvatila sam da smo svi drugaciji i baš zato dragoceno je to upoznavanje, prosto sam se ople-

menila znanjem koje moj život čini jednostavnijim, smirenijim, a opet bogatijim i sadržajnijim.

Kada sam krenula da sebe da oslušujem, bilo je malo bolno suočiti se sa nesavršenostima koje ima svako biće, prvo strah za bližnje koje je kod mene dominirao i činio 50 posto mojih misli. Kada je Milena pričala o strahovima kao najvećim blokatorima svih naših kapaciteta, krenula sam u borbu sa tim. Shvatila sam da prvo moram da ojačam iznutra i aktiviram mehanizme odbrane i ako ja to uradim za sebe, sve oko mene će da se odvija drugačije.

Zapravo sve od mene polazi, pa je i Agrimony našao svoje mesto i shvatila sam da ništa ne moram, već da hoću i neću. I to zbog sebe, da budem istinski srećna i da moj osmeh bude istinski moj zaštitni znak.

Ono što mi je bilo novo saznanje je svesnost da nešto radim za sebe, da meni bude bolje.

Ranije je to bilo da ugodim drugima, da bi njima bilo bolje, a samim tim i meni. Ali tada se lanac dobrih vibracija negde prekine i taj vajb ne stigne do mene iako ga ja iniciram. Tako da od sada prvo se trudim da napunim sopstvene baterije i da dođem u svoju ravnotežu, onda to ide mnogo lakše prema drugima.

Jedna od vrlo bitnih postulata primene Bahovih cvetnih esencija jeste njihova jednostavna primena, koja lagano dolazi do svakog ko želi dobro sebi, ne možeš se predozirati, nema nikakve neželjene efekte i sve zapravo zavisi samo od naše spremnosti da pomognemo sebi.

Uz pomoć laganih Bahovih cvetnih esencija postajem lagana sebi, oslobađam veliki deo svoje

životne energije koja je bila zarobljena strahom, nesigurnošću, brigom, ljubomorom, ljutnjom, tugom... Taj viši nivo energije, uspostavlja kao na planini viši nivo osećanja, vidiš jasnije svet oko sebe i samu sebe. Svet dobija više boja, lepši je čak i kada nije baš onako kako bih volela, lakše to prihvatam i razumem.

Škola doktora Baha se stalno vraća na jednostavnu misao da budemo u harmoniji, ravnoteži sa samim sobom i baš zato umem sada da budem zahvalna na stečenom znanju, tehnikama

cvetnim esencijama kojima negujemo svoje biće i budimo svoja osećanja.

Učim se strpljenju u oslobađanju nagomilanih strahova, preispitivanju, da li ja to mogu, da li je to za mene, da li nešto pripada meni ili je previše vredno da bi bilo za mene...

Sada sam opuštena, gde god mogu ja popijem moje kapi kao da sam u pustinji, znam da cenim njihov znacaj. Relaksirana sam, podrška mi je uvek pri ruci, i kad sam ja zadovoljna, ispunjena, takve vibracije i šaljem i to zbilja „radi“.

Bahove cvetne esencije dolaze iz prirode, da nam ukažu da smo njen sastavni deo i da nas prirodi vrate

„U kakvoj su vezi Johan Sebastijan Bah i dr Edvard Bah?“, prvo je pitanje koje mi je palo na pamet kada su pomenute cvetne esencije u školi energetske astrologije. Mada je bilo neverovatno očekivati bilo kakvo srodstvo između nemačkog kompozitora, orguljaša i čembaliste i engleskog lekara jer su njihove živote razdvajala dva stoleća, meni je bilo potrebno da pronađem kariku koja će ih spojiti a da ta karika bude nešto više od istog prezimena. Filozofiju dr Baha tražila sam i prepoznavala u svom detinjstvu, vraćajući se devojčici koja je pokušavala da savlada Bahovu svitu u d-molu. Upoznavajući svet cvetnih esencija dr Baha, upoznavala sam ne samo svoje biće nego i skalnu ljudske duše uopšte, i dursku i molsku, sve njene note, povisilice i snizilice... i njeno svetlo i njenu tamu... i njene solo tačke i orkestarske nastupe. I cvetne esencije se kao i note usklađuju da bi postigle harmoniju. I jedne i druge su poput putokaza ka suštini ljudskog

bića... Ko smo, gde smo, da li smo autentični i svoji, koliko smo u skladu sa onim što jeste naša priroda, da li i u kojoj meri živimo ono što zaista jesmo? Cvetne esencije su podrška za svako naše emotivno i mentalno stanje. Svaka od njih je informacija koja nam je potrebna da budemo bliži sebi, da spoznamo šta je to što nas ometa da imamo unutrašnji mir, i kada to otkrijemo, da eliminišemo prepreke koje nam remete sreću i zdravlje. One su tu da usklade različite tonove u nama, da pomognu da dovedemo svoje biće u ravnotežu, i da ga u ravnoteži održavamo. Bahove cvetne esencija dolaze iz prirode, da nam ukažu da smo njen sastavni deo i da nas prirodi vrate, podrška ka ličnoj harmoniji jer bez lične nema ni harmonije sa svetom.

Bahove cvetne esencije, pila sam od samog početka nastave u školi. Prvi, svakako najbrži efekat cvetnih esencija osetila sam dan po završetku prvog susreta. Očekivalo me je gostovanje

u televizijskom studiju, gde je trebalo uživo da govorim i gde nisam bila jedini učesnik. Iako sam televizijski novinar dvadeset godina, i dalje imam užasnu tremu kada treba da stanem pred kamere. Dobra stvar je što se to događa retko, jer sam ja pre svega, reporter, čovek iza kamere. Obratila sam se Mileni i napravila sam kombinaciju u kojoj sam osim RR, stavila Mimulus i Larch. Sećam se, da sam je upitala sumnjičavo: „Pa kako će to tako brzo da deluje?“ Ona je odgovorila, 4 doze večeras, 4 ujutru pre ulaska u studio. Tako sam i uradila. Imala sam utisak da sam popila čarobni napitak. Nastup je bio odličan. Nisam imala tremu, rekla sam sve što je bitno, bila sam potpuno opuštena... I nekoliko puta kasnije, uzimala sam istu kombinaciju, pred javne nastupe na svečanostima u Skupštini grada. Kapi su bile i ostale sjajna podrška i to, ne samo u urgentnim situacijama.

Mimulus je svakako jedna od cvetnih esencija sa kojom sam postigla odlične rezultate u svakodnevnom životu, pre svega na radnom mestu. Od kako sam zaposlena u televiziji, retko kad sam otišla na posao opuštena, bez grča u stomaku, i straha da ne napravim neku grešku ili da ne budem na visini zadatka. Često mi se dešavalo da zbog svoje plašljivosti izbegavam neke izazovne novinarske situacije. Direktna uključenja u program jedna su od njih. Šta ako mi zakažu slušalice, pa ne čujem studio, šta ako zaboravim najvažnije stvari da kažem, šta ako se blokiram... pitanja su koja su me opterećivala i stvarala nervozu... Posle nekoliko meseci uzimanja Mimulusa, radim lakše, ne razmišljam o greškama i „fatalnim“ posledicama grešaka... Umem i da kažem, pa šta i ako pogrešim, živo sam biće. Iako su direktna uključenja retka, ne izbegavam ih više. Osim Mimulusa, Impatiens

je druga cvetna esencija koja mi je pomogla da posao obavljam lakše. Zapravo, rekla bih da je Impatiens blagoslov za sve koji rade u Informativnom programu, bilo da su novinari ili montažeri. Često se dešava da se sa događaja stiže pred sam početak Dnevnika i novinari tada kao furije uleću u montažu kako bi se prilog što pre uradio i stigao na vreme da se emituje. Događa se i to da jedan kolega izbaci drugog i ostavi ga nedovršenog posla jer njegova rubrika nije prioritet. Tako se recimo diže tenzija. Ako pri tome dodamo i to da se i mašinama dogodi da zakažu ili da dobijete montažera koji je na obuci ili pak sporije radi eto razloga za nestrpljenje, ljutinu, bes, preznojavaње, neprimerene rečenice... A na kraju se ipak sve stigne... I sama sam se često našla u situaciji da se pretvorim u aždahu jer je montažer spor ili ne može da me prati... Impatiens me je oslobodio... Sada sam mnogo strpljivija sa kolegama. Ne besnim zato što moram da prekinem rad kada je to neophodno, ne plašim se da neću stići da završim posao... I dalje, kada znam da me očekuje izazovan dan, imam uz sebe Impatiens i Mimulus.

Kada govorim o Bahovim cvetnim esencijama često pominjem Rescue Remedy kremu. U dva navrata mi je izuzetno pomogla. Prvi put, usled udara koji sam zadobila tako što sam usred noći, ne paleći svetlo, naletela na tabure koji ima drvene ivice. Povredila sam nogu a na potkolenici se pojavio otok veličine jajeta. Bol je bio toliko jak da sam vrištala i plakala. Uzela sam kremu i nabacila deblji sloj. S obzirom na to da je mesto bilo izuzetno bolno nisam mogla da je utrljam odmah, ali sa sledećim nanosima je bilo lakše. Bol se smanjivao, kao i otok. Posle pola sata, možda nešto više od tog vremena, osećala sam samo titraje na povređenom delu noge,

a otok je gotovo skroz nestao. Pošto me je sam taj događaj jako uznemirio, uzela sam i RR kapi u čaši. Sledećeg dana više nije bilo otoka, oderotina je bila jasnije vidljiva a pojavila se i modrica, tako da sam nastavila da kremom mažem nogu i narednih dana. Drugo iskustvo je u vezi sa mojom nespretnošću u kuhinji. Promašila sam tanjir i ključalu supu umesto u tanjir prosula po ruci. Brzo sam šaku stavila pod hladnu vodu jer mi je slavina bila bliža, ali posle par minuta uzela sam RR kremu i namazala deblji sloj. Imala sam utisak da mi šaka i prsti gore. Čim bi koža malo upila kremu stavljala sam novi sloj. Osećaj plamena u ruci bi nestao pa se ponovo javljao. I tako naizmenično, dok u jednom trenutku nije u potpunosti nestao. Na ruci nije bilo crvenila, prošla sam bez opekotina. Nastavila sam da

mažem kremom šaku do odlaska na spavanje jer sam se plašila da se ne probudim sa flekama. Sutradan na ruci nije bilo nikakvih tragova od događaja sa supom... Srećna sam što su neki od članova moje porodice probali Bahove cvetne esencije i što ih redovno uzimaju. Ponosna sam na moju mamu koja ih pije u kontinuitetu više od šest meseci. Mnogo je smirenija i raspoložena. Bahove kapi su pomogle da komunikacija između nas dve bude lakša, a naš odnos bolji. I moj sin tinejdžer, pije kapi redovno.

Da, i da se vratim na ono pitanje s početka priče „U kakvoj su vezi Johan Sebastijan Bah i dr Edvard Bah?“ Sada imam konkretniji odgovor, koji je možda najrazumljiviji meni jer se možda samo i mog bića tiče - Obojica su čarobnjaci u ispisivanju harmonije duše.

Bila sam u pravu kada sam osetila da će me bahova metoda ponovo „vratiti“ prirodi

O bahovim kapima sam prvi put čula pre nekoliko godina, sasvim slučajno dok sam na jednom kulturnom dešavanju ćaskala sa ženom koju sam to veče upoznala. Ona je planirala da upiše kurs za bahovog praktičara i počela je da mi priča o tome. S obzirom da me je terapeutski rad sa ljudima uvek interesovao ova priča mi je ostala urezana u pamćenju. Tada se nisam mnogo bavila istraživanjem ove tematike jer sam imala mnoge druge obaveze u životu koje su zahtevale moju punu pažnju.

Godinu, dve kasnije pojavili su mi se problemi sa disanjem i osetila sam potrebu da

odem kod psihoterapeuta. Kontaktirala sam istu onu ženu koja mi je pričala o bahovim kapima jer sam se setila da je pomenula neke praktičare kod kojih je išla i sa kojima je bila zadovoljna. Tada sam po prvi put otišla na konsultaciju kod bahovog praktičara. S obzirom da je žena-praktičar bila istovremeno i žena-psihoterapeut bila sam izuzetno zadovoljna. Nažalost bila je preskupa za mene da bih ostala kod nje u dužem kontinuitetu. Iskustvo mi je veoma prijalo no nisam bila dovoljno dugo da bih bila sigurna koliki je ideo kapi bio u efektu terapije a koliki efekat

samih razgovora. Ostalo je samo osećanje jednog pozitivnog iskustva.

Prošle su godine... Ja sam u međuvremenu završila treću godinu Transakcione analize i pitala se kako bih otpočela svoju praksu... Kao istoričarka umetnosti nisam mogla da se registrujem kao psihoterapeut a usled fizičke iscrpljenosti nisam bila spremna da upisujem i polažem razliku ispita koja bi mi omogućila ovaj „status“. Takođe, osećala sam da fizički i finansijski više ne mogu da putujem u Rumuniju na vikend treninge i da je došlo vreme da napravim još jednu pauzu sa edukacijom u oblasti TA. No, ja nisam želela da ponovo pravim pauzu i čekam nove povoljne prilike da nastavim svoj razvoj u sferi psihoterapije i savetovanja. Počela sam da razmišljam postoji li neki kurs, ili kursevi kojima bih mogla da se zaokupim kako bih premostila vreme do „sledećeg puta“. Tada sam se setila kursa za bahovog praktičara. Pronašla sam Milenin sajt, istražila detaljnije datu temu, čula se sa njom da vidim kakav će mi utisak ostaviti. Nažalost, u Srbiji nisam imala prijatnih pa ni profesionalno kvalitetnih iskustava kada je reč o edukacijama iz oblasti psihoterapije. To me je naučila da je dobro biti spreman na sve i biti oprezan. Opšti utisak je na kraju bio veoma prijatan i ja sam odlučila da se upišem na kurs bahovog praktičara

Kao neko ko je od uvek bio i ostao veliki i najiskreniji ljubitelj i poštovalac prirode činilo me je srećnom i to što pored terapeutskog rada sa ljudima ova metoda uvodi i elemente prirode – biljne esencije. Jedan od momenata koji je za mene bio magičan jeste taj kada sam kupila set esencija i stavila ga na svoj radni sto. Posle nekoliko dana osetila sam potrebu da kupim neku biljku i stavim je na sto. To mi se dogodilo

potpuno nesvesno. Godinama nisam kupovala biljke jer bi ih zapostavila zbog čega bih se onda osećala loše. No, tog dana sam osetila kao da je imati biljku u svom životnom prostoru mnogo veća stvar od straha da je neću dobro paziti. Kupila sam saksiju i stavila je na sto koji je inače veoma širok i dugačak – pravljen po mojim nacrtima. Posle dan, dva ponovo sam osetila potrebu da imam još jednu biljku. Ovoga puta fiksirala sam određeno mesto na stolu i osetila kako tamo mora da stoji. Onda mi je pogled pao na drvenu kutiju sa esencijama i shvatila sam da je to mesto na koje želim da stavim novu biljku odmah pored seta. Tada sam osvestila šta mi se zapravo desilo. Kao da je set sa bahovim esencijama širio energiju biljaka i budio u meni potrebu da ih imam – u „živom“ obliku. Počela sam da primećujem i osećam biljke.

Bila sam u pravu kada sam osetila da će me bahova metoda ponovo „vratiti“ prirodi.

Često sam se pitala da li kapi zaista deluju. Da li deluju baš na svakoga? Šta ako na nekoga deluju a na nekoga ne? Iako bih ja svaki put osetila dejstvo kapi, uglavnom suptilno u vidu misli i saznanja koja se neočekivano razotkrivaju, do poslednjeg trenutka strepela sam od toga da li će klijenti koje sam odabrala za studije slučaja imati bilo kakvu reakciju na bahove esencije. Jedan od razloga je bio i taj što sam set esencija nabavila tek pred sam kraj edukacije. Inače sam tip osobe koja voli da nešto spozna pre nego što počne time da se bavi. Iskreno, nisam ni imala potrebu da radim sa ljudima pre završetka edukacije.

Iz ovih razloga rad na studijama slučaja za mene je bio pravo otkrovenje na mnogim nivoima.

Na nežan i neprimetan način esencija me je uvela u svet prihvatanja tuđeg mišljenja bez osude i kritike

Moje upoznavanje sa Bahovim kapima bilo je postepeno pa samim tim i njihova primena. Celokupna priča na koji način se biljke u prirodi ponašaju i zašto je svaka od njih baš za tu namenu izabrana bila je za mene neverovatna i veliko otkrovenje. Pitala sam se da li je moguće da je priroda baš tako uređena da možemo da utičemo i na svoje osobine koje smo tokom života na sebe navukli. Sa svakom novom grupom biljaka bila sam iznova i sve više fascinirana. Kao pravi Vervain euforično sam se vraćala kući sa svakog susreta prepričavajući svima ono što sam saznala. Ono što je bilo posebno interesantno je da sam vrlo često, upoznavajući se sa jednom po jednom grupom biljaka, u sebi vrlo često pomislila „pa ovo sam ja“. Onda sam pomislila pa jel moguće da sam sve ovo ja bila u nekom trenutku ili sam još uvek. Usledio je odgovor: moguće, verovatno kao i kod mnogih.

S obzirom da sam u svet biljaka ušla da bih sebi pomogla, pa onda naravno i drugima, vrlo brzo je krenulo postavljanje prioriteta i kombinovanje kapi. Kad bih mogla 10 odjednom da stavim bilo bi najbolje jer ko će čekati da se to sve postepeno dovodi u red. Tako se među prvim esencijama našao Impatiens jer u životu sve mora sad ili odmah. To je bilo u periodu mog ostajanja bez posla i traženja novog, a pošto mi to nije bio prvi put sada je to bilo mnogo lakše. Nekada nestrpljivo iščekivanje posla i svakodnevno pitanje kad li će se nešto konkretno desiti, zamenilo je strpljivo čekanje. Ostajanje bez posla pratilo je veliko razočarenje u meni tada blisku osobu i nepravda. Po prirodi

sam lako uvredljiva, ali i pravična, ne podnosim nepravdu pa se uvek trudim da u odnosu sa ljudima budem maksimalno fer. Te moje osobine su dodatno otežale doživljenu nepravdu i razočarenje, ali se kao moj super heroj pojavio Willow. Dugo smo se družili, mada mu se i sada povremeno vratim.

U odrastanju svoje dece ja sam vodila glavu reč i najčešće odlučivala sama bez obzira na njihove želje jer mama zna šta je najbolje za njenu decu. Kako su deca rasla tako je i dečije negodovanje bilo sve češće, a komunikacija se skoro uvek završavala svađom. Zнала sam da to mora drugačije, ali nisam umela. Počela sam da shvatam da će deca za mene uvek biti deca bez obzira na godine, ali i da su ta deca porasla i da treba sami da odlučuju. Teorijski sam to veoma dobro znala, ali u praksi... Tako se u moj život ušetala divna bukva, kojoj sam neizmerno zahvalna. Naučila me je kako da budem tu i pomognem savetima kada je to potrebno, ukažem na moguće posledice, ali da odluka bude ipak njihova. Na nežan i neprimetan način uvela me je u svet prihvatanja tuđeg mišljenja bez osude i kritike. Našla sam mnogo bolji i lepši model ponašanja u trenucima kada treba da kažem da bi nešto trebalo drugačije. Kao potvrda da sam na dobrom putu i da se desio napredak bila je upravo pohvala moje dece i njihove reči da su sadašnja mama i ona od ranije dve različite osobe. Malo je reći da sam bila presrećna zbog toga, iako nisam bila svesna te promene. Vremenom su se nizale i druge esencije i promene, ali ne samo kod mene. Divan je

osećaj bio kada su i moji ukućani i drugi meni bliski ljudi takođe počeli da osećaju blagodeti Bahovih kapi. Pomoći drugome bio je poseban vetar u leđa.

Moram priznati da sam u početku itekako volela da na sebi isprobavam delovanje biljaka. Jednom prilikom nam je naš mentor Milena Kostić, divna žena i odličan učitelj, rekla da Bahove kapi deluju na površinski sloj, nežno i postepeno, skidajući sloj po sloj naših blokada. Posmatrajući taj površinski sloj kod sebe, St.of Bethlehem je esencija koja mi nije bila potrebna. Međutim, znajući da su mnoge moje današnje emotivne i mentalne blokade posledica neprijatnih događaja iz detinjstva, u svoju kombinaciju sam uvrstila i Ptičje mleko. Zanimalo me je šta se dešava kada kapima delujemo na dublje slojeve, preskačući površinske. Htela sam da osetim zašto je bolje da

tretiramo samo ono vidljivo. Odgovor je usledio posle otprilike sedam dana. Naizgled jaka i izdržljiva žena postala je prava plačljivica. U jednom trenutku sam bila u dilemi da li odustati i čekati neko drugo vreme ili izgurati do kraja. Suza je bilo na pretek i za svaku sitnicu. St.of Bethlehem je itekako učinio svoje i nije mi bilo lako.. Jedno znam, ovo je bilo dobro iskustvo za moj kasniji pristup i rad sa drugima. Naravno samo postepeno, sloj po sloj!

U čovekovoj prirodi je da uvek hoće bolje i više, naročito ako je cilj toga unutrašnji mir i ravnoteža. Kako ravnoteža nije statična, već vrlo promenljiva jer nas život neprekidno dovodi u različite situacije i različite međuljudske odnose, Bahove kapi su i dalje moja svakodnevnica. Postale su moja kućna apoteka baš kao što je dr. Bah komentarisao poredeći njihovo korišćenje sa korišćenjem biljaka za ishranu zbog eliminisanja gladi.

A od sebe sam bila najudaljenija

Zdravo, ja sam introvertni Sizif. Govorili su mi, vernici i sujeverni, da je sudbina odlučila da budem u profesiji koja insistira na stalnom kontaktu i komunikaciji sa ljudima. A to što sam dobra u tom paklu, smatrali su rezultatom mog marljivog rada i truda. Introvert je ćutao, Sizif uporno kotrljao knedlu uz i niz grlo.

Kažu u životu se sve dešava baš onda kada treba i baš onako kako je potrebno, a sve sa jednim ciljem - da nam donese najviše koristi i najbolje iskustvo. Nekada nisam bila kompletno sigurna u istinitost ove priče. Činilo se da je uvek moglo biti za nijansu bolje, ili potpuno drugačije. Da

to što je život donosio gotovo nikada nije bio moj izbor, niti želja. A da mi je opet doneo svega previše u istom trenutku.

Te godine, moj otac je izenada napustio ovaj plastični svet. U kome smo naučeni da imamo telo, unutar njega nekakve organe koji nam omogućavaju da se, svedimo to na banalno, krećemo – nije važno kuda, mislimo i govorimo – nije važno šta, hranimo – nije važno čime... Ali nas je preveo žedne preko okeana emocija, preko izvora gde nam je suština, ostavljajući nas slepe za horizonte spokoja i viših ambicija od novca i statusa. Žedne ljubavi i nesposobne za istu...

Njegov odlazak mi je, vrlo brzo, pokazao da sam na dobrom putu da predaleko odem od sebe. Da su uspjesi bili rezultat mojih unutrašnjih stega i kočnica koje sam čvrsto držala. Osećala sam se preplavljeno sopstvenim emocijama i mislima, zarobljena u svom telu, bez glasa, nemoćna, bez ideje kuda i kako bih... Sam sebe sateravši u ćošak, introvert je progovorio, a Sizif shvatio da treba da odustane.

Period koji nailazi doneo mi je jedno vredno trojstvo: priznanje, poznanstvo i ljubav. Sebi, sa sobom i prema sebi. Čini se da priča o pravom vremenu ipak ima smisla. I ja je ne prepuštam sudbini, niti istoj pripisujem zasluge, već je čitam kao ličnu odluku i spremnost na priznanje da su nam potrebne podrška i pomoć. I da je sasvim u redu da nešto ne možemo sami. Tačno kako su i govorili, prvi link o metodi doktora Baha dolzi do mene iznenda, sasvim spontano. A svaka pročitana reč zvučala je poznato, kao da je negde duboko bila zapisana u meni. Vraćanje prirodi i biljkama, za mene je značilo put ka domu, povratak sebi.

Sećam se da je nakon očeve smrti moj život dobio neki novi oblik. Pretvorio se u hiperbolu hrabrosti i volje za posmatrača, jer je to ono što će vam dostojanstveni introvert dozvoliti da vidite. Suštinski je mirisao na asketizam, kretao se strogo propisanom brzinom, poštujući imaginarna pravila, jednolično, bez emocije i fleksibilnosti. Presušio svaki izvor zadovoljstva, obojio svet u crno i belo, a odraslu mene pretvorio u strogog oca koji se neumorno trudi da zadrži u besprekornoj kontroli to detete u meni.

A falilo mi je svega. Nedostajala bezbrižnost, opuštenost, odmor, smeh, ljubav, radost... Nedostajala bliskost, otvorenost i hrabrost za iste. Nezadovoljstvo je raslo. Bežeći od svega oko

mene, štiteći se od sveta, svakodnevno sam davala slojeve samo da ne bih morala da izgovorim, da objasnim... Jer ko bi uopšte i mogao da razume? Tolerancija svedena na minimum činila je da mi ljudi i razgovori sve manje prijaju. Zatvorila sam krug, ne dozvoljavajući da mi se iko približi, smatrajući da je to najbolje rešenje za izbegavanje konflikata koji su evidentno postajali svakodnevnica. Predstavila se kao nadmeni individualista, hladan i distanciran... A od sebe sam bila najudaljenija.

Nakon šest meseci borbe sa vetrenjačama, došla sam u prvi kontakt sa esencijama. Skromnog znanja i bez iskustva, smatrala sam da nemam šta da izgubim, a svaki pomak, svako rasterećenje će značiti. Princip jednostavan, bez rituala, bez uveravanja, nenametljiv, nežan, neopterećujući, ulivao je poverenje. Činjenica da ne moram da ispričam sve, da ne moram da detaljišem, dala mi je vetar u leđa da progovorim, da pustim kočnice i upustim se u ovu avanturu koju danas prepoznajem kao život.

Iako je, na moje iznenađenje, konsultacija jako prijala, moram priznati da nisam polagala previše nade u bočicu koju sam dobila. Rock Water, Beech, Water Violet, Walnut, Mimulus... Zvučalo je tako apstraktno, ali sam odlučila da ispoštujem preporučeno. I nekako dan za danom, kao da se lakše disalo, kao da je raspoloženje raslo... U prvi mah, kroz prvu upotrebnu bočicu, mislila sam da je placebo. I gotovo sigurna da sam sebe ubedila u boljitak, donela sam najbolju odluku ikada, da nastavim sa kapima.

Vreme, kontrolna konsultacija i redovno korišćenje druge upotrebne bočice istog sastava su me demantovale. Moj život se zaista vraćao u mirne tokove, bez straha, bez otimanja, bez bežanja, počeo je da se vraća smisao.

Water Violet, ta krhka biljka slabašnog korena i visoko uzdignute cvetne krune, vratila me je u moje cipele... Opet je bilo lako i udobno hodati. Naučila me da razumem zašto često dobijem epitete: nadmena, hladna, rezervisana, "van sveta"... Ja samo nisam poznavala bolji način da poštedim sebe suvišnih pitanja, da zaštitim sebe, svoje vreme, prostor i slobodu, pa sam se povukla... Izbegavala druženja, ignorisala pozive, ili na njih odgovarala hladno, ponekad i drsko... Water Violet mi je vratio srdačnost i toplinu. Dozvolio da na zdrav način zadržim svoju nezavisnost i slobodu, naučio da biti introvertan ne mora nužno voditi u asocijalnost, a da kontakt i bliskost sa ljudima nisu tako strašni kao što se činilo... Pronašla sam ovaj cvet duboko u svojoj suštini. Volim ga. Danas, umesto ja njega, neguje on mene.

Water Violet je bio dobra osnova za slojeve koje su život i njegove igrarije lepile na moju ličnost. Čitajući o esencijama, ulazeći dublje u metodu, postajalo je sve jasnije šta su mi ostale biljke ispisane na bočici donele.

Rock Water, taj strogi roditelj u meni nije imao milosti. Red, rad i disciplina, bile su dugo ključne reči. A onda je između crne i bele život dobio čitav spektar boja. Konačno sam sebi počela da ukidam zabrane, da dopuštam malo lenjosti, radosti i odmora... Sa ove tačke deluje smešno, ali sreća koju sam osetila kada sam se, jedne subote, probudila bez prezira prema sebi zbog odloženog alarma, bila je nemerljiva! Asket je naučio da pomazi sebe i to je bila velika pobeda.

Bahove reči da je bolest suštinski posledica konflikta između duše i uma i da u biti nije materijalna, potvrdila mi je esencija Beech. Smejala sam se čitajući o njoj, jer je u mojoj glavi tek sada imala logiku izrekla: „Bukvo jedna!“, iako je ljudi verovatno nisu iz istog razloga izmislili. Godine netolerancije prema sopstvenom načinu života, razvile su netoleranciju i prema ostalima. Postala sam preosetljiva na ljude i njihove reči, misli, postupke... U glavi mi je kao sa pokvarene gramofonske ploče odzvanjalo: „Ne mogu da razumem!“, a rečnik postajao grub i uvredljiv... Beech je dugo bila moja pratilja. Sve češće sam mogla da zateknem sebe kako smireno sležem ramenima na nečiju izjavu, za koju zasigurno znam da bi me ranije lansirala na Mesec. Nisam imala potrebu da odgovorim, da iziritirana drsko i dramatično objašnjavam da nije u pravu. Vratila sam se na nulu koja znači mir i prestala da budem mirođija u svakoj čorbi. Kada razmišljam o tom periodu negativnog Beech stanja, neretko osetim stid zbog načina na koji sam tretirala okolinu, kao i tuđe pravo da se ima svoje mišljenje koje može biti i drugačije od mog. Sa ove vremenske distance i sa znanjem koje sada posedujem, odgovorno tvrdim da je Beech otklonila i fizičku posledicu te raskošno razvijene mentalne netolerancije. Zapravo alergija na sunce, koja se pojavila u tom turbulentnom periodu, neprimetno je nestala nakon zimske sezone Beech tretmanom. Harmonizacija mentalne otklonila je i ćelijsku netoleranciju...

Postala sam “ponovo ona stara“

Dr. Bach je rekao: „Prihvatimo esencije kao deo svog života“. To se desilo i meni. Postale su deo mog života, ali ne samo mog, već i deo života ljudi u mom okruženju.

Prvi put sam se srela sa Bach-ovim kapima daleke 2005. godine u ordinaciji kvantne medicine. Dobila sam neku kombinaciju, nešto mi je doktorka objašnjavala, ali se ničega ne sećam.... sve dok pre 2 godine nisam videla oglas na Facebook-u. Pročitala, setila se da sam ih jednom uzimala i zainteresovala se. Nazvala sam da se raspitam i odlučila da upišem školu i da naučim taj metod. Nisam znala (do tada) da nije potrebno biti lekar ili psiholog (tad sam tek saznala, a do tad sam živela u uverenju da se mora biti bar nešto od ta 2 ili čak psihijatar!?). Mojoj radosti nije bilo kraja, jer moja neostvorena želja je bila da završim psihologiju - oduvek me je zanimala ljudska psiha, a i nekako, su mi se svi obraćali za pomoć te vrste... tako da sam skoro ceo svoj život bila „Draga Saveta“.

Inače sam, tada krenula putem Reiki-ja, i završila sva 3 stepena, koja su mi pomogla da sebe energetski dovodim u red, ali mi je falila, tj. falilo „nešto“ što bi mi dovelo i glavu u „red“! Nisam znala ni šta, ni gde, nisam ni znala da li uopšte to „nešto“ i postoji?! Znala sam, samo, da sve potiče – „iz glave“! Drugo, moja ćerka živi u inostranstvu, i ona mi je bila podstrek i motiv, za sve ova dodatna zanimanja jer je bila daleko, a ja sam htela da joj pomognem uvek, bez da putujem u Pariz (tamo živi), i da joj uvek budem dostupna, kad joj zatreba. Tako da je moje oduševljenje bilo veliko, a i entuzijazam. Zbog načina

života, koji podrazumeva česta putovanja, bilo je teško uklopiti se sa rasporedom predavanja, ali sam nekako i to uspela. Ono što nisam očekivala je da je toliko zahtevno, pa i teško.

Dopala mi se materija, ona je potpuno nešto drugačije od svega što sam do tada radila do svoje 52-ge godine, i ja sam predano radila svaki domaći zadatak, išla na predavanja, aktivno učestvovala i čitala sve što mi je bilo preporučeno. Tako sam se stapala sa materijom sve više, a moram da kažem da pored toga (same materije) veliku zaslugu ima i predavač- u ovom mom slučaju je to Milena.

Počela sam, u nekim mojim privatnim razgovorima da delim ljude po esencijama, dok oni pričaju, uhvatim sebe kako bih im preporučila ovo ili ono, i tako...

Naravno da sam odmah, na prvom predavanju napravila kombinaciju za sebe i od tada ih redovno pravim, tj. koristim. Pomno sam pratila šta mi se dešava, moj akutni problem je bio bes. Njega nisam mogla da se oslobodim, do tada, nijednom tehnikom, sportom, muzikom, ili Reiki-jem (koji je pomogao da ga smanjim, ali ne i iskorenim), i koji mi se povećao sa ulaskom u menopauzu.

Bacila sam se prvo na rešavanje tog mog dominantnog emotivnog stanja, a onda su „iskakala“ i druga?!!! Kako smo napredovali sa upoznavanjem esencija ja bih se u svakoj prepoznala?! Moram priznati da sam se bila uplašila- rekoh sebi: da, znala sam imam nekih blokada, ali toliko?!!! Da sam teški slučaj i komplikovan pacijent, nisam znala?! A, onda mi je Milena pomo-

gla rekavši da je to sve ok, i normalno i da se ne dešava samo meni...laknulo mi je... i tad krenuh u proces... glavice luka ili bazena sa muljevitim dnom...

Od tada, cvetna terapija je moja svakodnevni- ca, sa raznim kombinacijama, i mogu reći da sam isprobala skoro sve. Što iz potrebe, što iz radozna- losti i da je bilo, bogami, i velikih iznenadjenja! Ja se mnogo bolje osećam i to već od prvog dana, a sad posle dvogodišnjeg korišćenja, sam postala, kako znam da kažem: “ponovo ona stara”!

Problem preteranog besa je bio rešen još na početku, a onda, sam rešavala i neke druge

blokade koje sam imala a da ih nisam ni bila svesna. I dan danas se „ažuriram“ kako ja to zovem. Oduševljena ovim metodom, ja ga pre- nosim dalje, dajem informacije svima sa ko- jima sam u kontaktu, jer mislim, da je zaista čaroban!!! Da nema zamene, niti konkurenci- je, već samo kompatibilne metode, holističkog pristupa.Ja sam se skoro „srasla“ sa mojom ku- tijombahovih esencija i skoro gde god podjem ja ih nosim (ako je to izvodljivo). Uvek nosim i bočicu sa RR jer... nikad se ne zna... nekome nekada može zatrebati !?

Život za nas ima savršen plan

Kad izbledi verovanje u svoju životnu priču da ste u službi zdravlja, dođe vreme da se vratite sebi i počnete da pišete novu priču. Nakon 32 godine rada u farmaceutske industriji, spoznaje da lekovi deluju samo na posledice dok je uzrok bolesti duboko u nama, ne preostaje ništa drugo nego da presečete sa “Dosta je bilo ovoga!!!”

Život za nas ima savršen plan, dopustimo mu da se ostvari.Znala sam samo da želim da se bavim zdravljem, prvenstveno dece, na neklasi- čan način, a to moja dotadašnja znanja mi nisu omogućavala. Kako, nisam znala. Sa mnom su tada živeli moja ćerka sa mužem i sinom, privre- meno, a onda su usledili događaji koji su uka- zivali da će to privremeno da potraje, dok ja ne završim neki posao...

Ništa nisam znala o Bahovim kapima, razni članci, na koje sam nailazila, me nisu zaintere- sovali sve dok nisam videla da neko ko se bavi

duhovnošću koristi i njih. Sve dostupne infor- macije su mi govorele da je to sve što ja od “ne- čega” očekujem: mogu da ih koriste svi, deca, trudnice, dojilje, stari ljudi, deluju na biljke i životinje, na ljude bez svesti, nije potrebno nika- kvo verovanje, potpuna potvrda mog verovanja da je savršeno sve što je jednostavno. Postoji i Škola za Bahove praktičare, dobro je i nije važno što mi je nepunih 60 godina.

Moj prvi susret sa Bahovim kapima, narav- no Rescue Remedy: S obzirom da sam 3 godine unazad intenzivno radila na sebi, naučila sam da pustim stvari da se dese bez ikakvih očeki- vanja, treći dan po uzimanju kapi, počela sam da kašljem (neki otpor, blokada), kašalj, ničim izazvan. Nakon nekoliko uzimanja kapi sam se smirila i umirila...I onda sam najednom počela da brojim godine svog života koje su protekle u brojnim traumama usled bolesti u kući (Hitna

pomoć, bolnica, ishod...). 40 godina, prvo otac, pa muž, pa emotivni partner... nikada nisam o tome razmišljala, (bilo pa prošlo) nije mi do sve-ti dopiralo da je to ostavilo neki trag u meni. Prodisala sam, kapi, znači, "rastvaraju" stare tra-ume kojih i nismo svesni, kakva moć !!!

Sudeći po prvom susretu sa Bahovim kapi-ma, ovo će biti divno putovanje u sopstvenu suštinu. Domaći zadaci, lagana i nežna kristali-zacija znanja i vraćanje u neke životne situacije gde osvešćujete sopstvena emotivna i mentalna negativna stanja, a onda sam zatečena pitanjem „Šta očekujete od Bahovih kapi?“ Šta bih mo-gla da očekujem? Nedostaje mi životne energije, mentalno i fizički sam se iscrpljivala na poslu dok sam radila, sada, veoma nestašno dete u kući. Dobro – Olive. Drugo, osvestila sam još davno da sam „pokupila“ maminu tugu još dok sam bila u njenom stomaku. Moja mama je tada prolazila kroz najteži period kroz koji ljudsko biće može da prolazi u životu, situacija kada se zbog bolesti izgubi dete. Osvestila sam to, ali se nisam toga i oslobodila, znam da nikada nisam bila beskraino radosna, neki trag tuge uvek je bio prisutan na mom licu. Dakle, Star of Bethle-hem. Koji još „problem“ imam? Introvertnost. Toga se još nisam oslobodila, Jungov test je po-kazao ne da sam na vrhu lestvice, već na prvom mestu. Pretpostavljam da je to rezultat mnogih činilaca, vreme će pokazati.

Čini mi se da još ponekad osetim strah od nepoznatih ljudi, kad treba nešto da pitam ili mi treba neka usluga. Mimulus, ali ne sad, sačekacu situaciju, a i rođena sam stidljiva.

Moja prva bočica: Olive, Star of Bethlehem, Crab Apple, nisam preterana pedanterija, ali si-gurno ima nešto da se čisti, i fizički i mentalno, a i nisam baš zavolela svoje bore i fleke po koži

(Tu je Rescue cream da se proba). I White che-stnut, stalno mi se neke misli vrzmaju u glavi, nisu brige, iz nekih proisteknu i važni zaključci, ali ometaju mi prisutnost u sadašnjem trenutku.

Drugi korak na ovom putovanju je baš bio velik. Nakon nekoliko dana uzimanja svoje prve kombinacije cvetnih esencija, videla sam sebe kao bebu u maminom stomaku i u krevetu, to divno malo stvorenje koje se nasmejano budi i unosi radost u život ljudi oko sebe. To je ono što ja jesam, a to je i onaj deo mene kome je ljubav nedostajala i koji je trebalo isceliti. Star of Bethlehem je uradio ono što nisu meditacije i vizualizacije. Količina misli se tako neprimetno smanjila, životna energija se povećala, dejstvo Crab Apple baš i ne osećam, ali mi moj unutraš-nji glas govori da mi je potreban.

U sledeću bočicu uključujem Agrimony ne bih li otkrila šta ima ispod tepiha. Mimulus je došao na red, uhvatila sam sebe u strahu kad tre-ba da razgovaram sa nekim nepoznatim, a onda stiže za mene najveće blago – Water Violet. Moja individualnost je skoro svima smetala, srećom da nije mojim roditeljima i nekim rukovodiocima na poslu. Svoju privatnost ne delim sve misleći da to nikog ne zanima kao što ni mene ne zani-ma tuđa. Volim da sam sama, ali vremenom sam počela da osećam usamljenost, od prijatelja sam se udaljila, dete odraslo i otišlo, udovica. Znam da su svi koji me nisu lično poznavali mislili da sam uobražena, ali sa ličnim poznanstvom taj se utisak menjao.

Ova esencija je dugo bila u mojim kombina-cijama uz Olive, Crab Apple i Agrimony, doda-vala sam druge esencije prema stanjima koja se pojavu.

Beech, kad uhvatim sebe da baš i nisam skroz tolerantna na različitost drugih osoba.

Walnut, kad primetim da mi je lična/psihička granica narušena.

Pine, za osećaj krivice zbog razvoda.

Impatiens, mislila sam da mi nikada neće trebati jer sam ja osoba beskrajno strpljiva, a onda u jednom trenutku shvatim da su moje misli nestrpljive, da se prepliću, da zbog toga bivam konfuzna, da ne mogu sa lakoćom da se izrazim, čak ni da zapišem, stoga je i moj rukopis nervozan i nečitak.

I tako, ljuštio se sloj po sloj i u jednom trenutku uhvatim sebe u Mustard stanju. Odakle mi sad to? Kakvi su se to crni oblaci nadvili, oslobodila sam se prošlosti i emocionalnog tereta koji sam nosila, oslobodila sam se osećanja

krivice, negativnih uverenja, ljutnje, besa, oprostila sebi i svima kojih sam se setila i šta još sve nisam uradila, sa Bahovim kapima i bez njih.

Ide Mustard, najpre u čašu dve kapi, a onda u upotrebnu flašicu i nakon nekog vremena, iznenada pojavljuje se rečenica moje majke „Šta će svet reći, sahranila sam jedno dete, a posle nekoliko meseci rodila drugo“. Njen osećaj krivice i sramota, možda me je baš to iz moje podsvesti navodilo da uzimam Crab Apple i Agrimony, a i Pine ide ponovo u kombinaciju za osećaj krivice koji ne pripada meni.

Dakle, Bahove kapi nas mogu odvesti dalje od svesnog, osvestiti neke slojeve iz podsvesnog. Kakvo divno saznanje!!!

Bahove kapi – najbolji prijatelj svakog doma. Našeg sigurno.

Bahove kapi i ja smo se izgleda tražile čitav život. Bahova misao da „prihvatimo esencije kao deo svog života“ u mom slučaju je dugo, ali uporno postajala nepobitna istina. Moj prvi susret sa njima bio je preko Rescue Remedy kapi. U vreme kada sam ih prvi put konzumirala, nije bilo ni interneta, niti sam ja bila taj fanatik koji istražuje sve što mu padne pod ruke. Tada sam ih dobila od svoje homeopatinje (ima tome sada 20 godina) i znam da su u tom izuzetno napetom periodu delovale fantastično umirujuće.

Nakon toga je prošla skoro decenija da bih opet došla u susret sa kapima dr Baha. U apoteci u Novom Sadu su mi ponudili da ispunim jedan upitnik i da ću na osnovu toga dobiti bahove kapi koje će mi pomoći da se emocionalno do-

bro osećam. I pristala sam. Dok sam ispunjavala upitnik videla sam i knjižicu o cvetnim esencijama koju sam kupila. Iz apoteke sam izašla sa svojom prvom bahovom kombinacijom i prvom knjigom o cvetnoj metodi.

Popila sam tu bočicu i bilo mi je bolje, ali mi niko nije rekao da treba dođem na novi razgovor da osvestim šta se promenilo, a nisam znala ni koju promenu da očekujem jer je je neko samo očitao popunjeni upitnik. Tako da sam bila polovično zadovoljna – bilo bi je bolje, osećala sam se bolje, kao i posle Rescue Remedy kapi, ali nisam znala način na koji bi mi kapi bile stalno dostupne.

Novi stepenik u životnom razvoju - Jedan dan sam naletela na oglas za upis prve generaci-

je u *Centar za integrativnu psihoanalizu*. Ja sam već duže vreme želela da unapredim svoje znanje stečeno kroz formalno i neformalno obrazovanje – te je ovo došlo kao keč na deset. Prijao mi je rad na sebi, prijalo mi je učenje i unapređivanje znanja kroz integrativna predavanja – gde je sve polazilo od filozofije kao osnove svih nauka. Sve je išlo dobro do jedne noći kada sam se probudila preplašena sna u kom sam videla sebe kao psihoanalitičara (savetnika) kome je došao klijent sa ozbiljnim problemom – a ja mu nakon razgovora kažem – baš mi je drago što smo se ispričali, vidimo se sledeće nedelje i zatvaram vrata za njim.

Uplašilo me je to što ga šaljem bez ikakve potpore, leka, sredstva i uzdam se u to da su moje reči bile dovoljno ubedljive da on do sledeće nedelje „preživi“ u mojim snovima. Taj san me je toliko preplašio da sam danima bila van sebe. Želela sam da odustanem da dignem ruke od svega jer mi je podsvest dala signal da to nije način na koji na želim niti mogu da budem od koristi i sebi i ljudima oko sebe, ali i nekim drugima ljudima sa kojima bih mogla da radim.

I ponovo znak na putu. Tada sam ponovo naišla na knjigu koju sam svojevremeno kupila o esencijama i čitala je iznova i iznova i shvatala da je to ta priča u kojoj bih našla sebe – da je to metoda koja potpuno odgovara mom senzibilitetu – spaja u sebi znanja o ljudskoj prirodi, duši, radi na čišćenju svega onog što tišti duh a sve to ne radi samo kroz razgovor već ima prirodu kao oslonac.

Sve je bilo tu – samo je nedostajao način da ja naučim da koristim bahove kapi na pravi način. Svuda sam nailazila na ono što je dr Bah zagovarao – a to je da je to lak, jednostavan, neškodljiv metod koji može svako da koristi

i da treba da bude deo svake kućne apoteke. No, na osnovu ličnog iskustva znala sam da mi treba učitelj koji će me kroz priču o Bahovoj metodi i kapima provesti i naučiti kako da na najbolji način iskoristim potencijale koje bahova terapija nudi.

Kad nešto želiš – to i privučesh! Moja želja da učim beše toliko velika i jaka da sam u svoj život privukla ljude koji su praktikovali cvetne esencije i koji su me uveli svet bahovih kapi. Prijavila sam se već u martu 2017. za školu bahovih praktičara, a u međuvremenu sam sa praktičarem radila na sebi, otkrivajući u punom obimu sav raskoš koji ova metoda balansiranja duha i tela nudi.

Otkrića o sebi - Kako sam se samo iznenadila kad sam shvatala da je moja osnovna esencija Beech. Već nakon prve kombinacije u kojoj se našla ova esencija osetila sam drastičnu promenu. Promene nastale u poslednjih nekoliko godina – smrt prvog supruga, pogoršanje međuljudskih odnosa na poslu, neki neraščišćeni porodični odnosi doveli su do toga da mi pritisak skače, da više nemam razumevanja za neke postupke ljudi oko sebe, da onda drobim (kako moj dragi kaže) po kući, da zvocam i zanovetam. Beech mi je doneo dugo očekivani mir u duši i lakoću da prihvatim i ono sa čim se ne slažem. Samim tim mi je i pritisak počeo da se drži u ravnoteži i disanje mi je postalo lakše i rasterećenije. Od Beech-a se takoreći više ne razdvajam ni u jednoj kombinaciji.

Bahove kapi su mi razrešile i moju distancu sa ljudima na poslu. U stvari, pomogle su mi da razumem sebe i moj odnos sa njima i zašto sam se često osećala neadekvatno.

I posle 24 godine rada sa kolegama – nemam potrebu da se družim sa njima, da razmenjujem priče nakon posla, da idem na raznorazna puto-

vanja, kafu, večernja druženja. U početku mi je bilo jako teško da im objasnim da ne mogu da delim sobu sa nekim, da me masovne aktivnosti odbijaju, da me tračevi i ogovaranja odbijaju, i da kod mene nemaju taj socijalni efekat – spajanja – već me svaki put još više udalje od njih... a sve je to trebalo upakovati tako da se niko ne uvredi.

Čudan je osećaj kad radite u tako velikom kolektivu s ljudima, a niste timski igrač. Mnogo sam se puta preispitivala – u čemu je caka? S jedne strane uvek sam bila ta koja je bila i jesam neko ko voli da pokreće ljude. Uvek sam ja ta koju biraju da vodim onlajn obuke u školi, pa organizujem kolektiv i da ih „nateram“ da nešto završe, nauče predaju, napišu... Onda su mi bahove kapi dale odgovor zašto sam ja dobar izbor za takve poslove. S jedne strane ja sam pravi entuzijasta – neko ko bi voleo da svako razume koliko nam računari, onlajn nastava, obuka... mogu poboljšati život – to je moj Vervain. Drugo – moja netolerancija na to da neko neće, ne može, ne ume u vreme kada se bez računara ne može – moj Beech – bili su dobra podloga da me angažuju za ovakve zadatke.

Ali, svaki put sam iz takvih priča izlazila prilično iscrpljena, i najblaže rečeno napeta i nervozna. Jer bi moj entuzijizam s jedne strane

svaki put radio na programu da će ovaj put biti drugačije, da treba stalno da ih gurkam, motivišem, razumem, ako treba nekad se i podmetnem umesto njih, ne bi li osetili lepotu onog što rade, a s druge strane Beech bi gundao, nervirao se, bio pun nerazumevanja za sporost, nemogućnost da shvate... A Water Violet je mislio – samo da završimo s ovim da ne moram više da komuniciram sa tolikom količinom ljudi. Iskreno, čekao je da opet mogu da se povučem u svoj mir i osamu izabranih ljudi koji me takvu razumeju i vole.

Bahove kapi su me dovele u jedan divan balans. Moj entuzijizam je u balansu. Naučila sam da nisam ni nadmena ni razmažena niti uobražena. Water Violet mi je pomogao da mi društvene interakcije ne budu toliko naporne i da ne upadam u epizode totalnog otuđenja. Iskristalisala mi se jedna misao iz nekih mladalačkih dana kada mi je prijatelj rekao da ne mogu da se ponašam kao ostvo – da se ostvrim i otuđim od svih. Tako da su ove tri esencije promenile kvalitet mog života za 180 stepeni.

Bahove su kapi pomogle da razumem sebe, da dovedem u ravnotežu svoj unutrašnji svet, a samim tim mi je i spoljašnji svet postao jednostavniji – partnerski odnosi, odnosi sa prijateljima i porodicom.

Struktura obuke i doprinos grupe



Uvod

Ovo su delovi završnih radova polaznika.
Predstavljamo njihove komentare sa ciljem da se vidi na koji način
je struktura obuke i grupa u kojoj su polaznici obučavani doprinela
boljem razumevanju i usvajanju principa sistema dr Baha.



Sada imam bazu, temelje koje osećam kao dovoljno stabilne da na njima gradim svoju životnu priču

Tokom edukacije, sve je delovalo dosta lagano u poređenju sa tematikom Transakcione analize (TA). Ljudi su mi prijali, kao i čitava atmosfera i ambijent. Imala sam potrebu da više saznam o biljkama. Zato sam bila veoma radoznala kada je Mira Ković držala predavanje na tu temu. Iskreno, i dalje mi taj deo priče nedostaje. Volela bih da više razumem prirodu biljaka od kojih se prave esencije i njihove cikluse prilagođavanja u prirodi. Nekako mi je nedovoljno zanimljivo da o tome slušam preko sajta...

Pitanje profesionalnog identiteta. Dugi niz godina pratio me je osećaj sizifovog rada. Kao da sav ulagani trud nikad nije bio dovoljan da bih bila spremna da postanem samostalna i „dovršena“ (profesionalno). Uvek je nedostajalo „još samo ovo i ono...“. Radeći na studijama slučaja počela sam po prvi put da osećam da se „zao-kružujem“ i postajem neko. To je upravo ono ka čemu sam težila i za šta sam se borila toliko godina. Sada mogu da se zovem „bahov praktičar“ a uz to primenjujem sve ostale tehnike za koje sam se obučavala (i one u kojima ću se obučiti u budućnosti). Sada imam bazu, temelje koje osećam kao dovoljno stabilne da na njima gradim svoju životnu priču.

Zaista deluje! Prva studija je bila ključna za pitanje mog „bahovog“ samopouzdanja. Mislim da sam brojala dane do naredne konsultacije moleći Boga da klijent prepozna barem neku promenu. Sada se slatko smejem dok pišem ovaj tekst. Kada mi je neočekivano stigla poruka koju sam u originalu prenela u samu studiju zaplakala sam od sreće. Iskreno! Moje samopouzdanje je i dalje bilo u izgradnji i tražilo je još potvrda koje su srećom počele da dolaze u nizu. Posle drugog klijenta više nisam dovodila pitanje dejstva esencija. Treća studija koja je za mene imala najveći lični efekat jer se direktno odražava na stanje u porodici bila je kao trešnja na vrhu torte. Baka, kao osoba koja ima problem sa demencijom i koja ne može autosugestivno da utiče na sopstveni proces je unela osim novog stepena samopouzdanja i jedno divno osećanje ispunjenja na ljudskom nivou. Kako je lepo činiti svoju porodicu i svet lepšim i srećnijim mestom.

Svo troje klijenata je nastavilo da traži kapi i proces sa njima se nastavlja i posle predaje ovog rada. U međuvremenu su se javili i neki novi zainteresovani prijatelji...

Došlo je vreme da izgradim svoju priču. Nova godina, 2019., za mene je počela mnogim pro-

menama. Najveća je bila u profesionalnoj sferi jer sam iz firme u kojoj sam bila 4 godine prešla u novu i to počev od 3. januara. Novi posao je bio izuzetno izazovan, društvo zanimljivo i ja sam uživala što mi se ova prilika pružila u životu. Osetila sam da mi pomalo oduzima energiju za neke druge stvari... kao na primer pisanje studija slučaja... No, pomislila sam izguraću nekako sa njima, znam da mogu. Naučiću i napredovati koliko mogu u novoj firmi a onda ću jednog dana da se posvetim terapiji kao što sam oduvek i želela. U međuvremenu ću imati jednog ili dva kljenta kako bih održavala „kondiciju“ i razvijala se kontinuirano...

Kada su se navršila tri probna meseca dogodio se srpski scenario. Srpska kancelarija, inače danske firme, odlučila je da mi na osnovu ličnih preferencija zaključi ugovor bez znanja i saglasnosti danske kancelarije. Taj potez mi je omo-

gućio da saznam koliko su zapravo koordinatori iz Danske bili zadovoljni mojim radom i koliko su cenili moje prisustvo u svom timu. Kada su saznali šta se dogodilo stali su za mene da se izbore da me vrate. Na kraju, šteta je bila učinjena i nije bilo nazad. Iskreno, pored najiskrenije zahvalnosti i ljubavi prema poslu i ljudima, priželjkivala sam da tako i bude. Želela sam da nastavim napred. Napred, putem koji vodi ka ostvarenju mojih životnih planova, napred ka pokretanju svoje privatne prakse i samostalnog, kreativnog rada sa ljudima.

Izgleda da biljke govore svoje i pokazuju mi put.

I ljude treba zalivati kako bi rasli zdravo, davali najlepše cvetove, širili najlepše mirise i kako bi zajednički vazduh koji dišemo bio svežiji i čistiji a naše duše srećne i ispunjene.

Naučila sam da je svako od nas jedino odgovoran za sebe

Još nisam išla na druge obuke koje bi bile slične ovoj tehnici. Susrela sam se sa homeopatijom vrlo skoro, saznala sam da je to takodje sjajna i efikasna metoda u borbi sa životom. Ali ona nije uticala na moj odnos prema Bahovim kapi, jednostavno se bave drugom tematikom. Ne mogu da ih poredim. Bahove kapi će uvek biti najjednostavniji metod pomoći sebi, jako mi se sviđa što je tako očigledno i što je tako lako doći do pomoći. Mislim da svako treba da koristi Bahove kapi, najpre jer će naučiti da misli o sebi. Metakognicija nije nešto što je u našem narodu

poznato, češće tražimo krivce i razloge napolju, umesto u sebi. A oni su uvek u sebi, u nama. Mislim da je naša odgovornost kako reagujemo na život, a mnogi ljudi smatraju da je za sve neko drugi kriv. I ja sam mislila, čak i dalje često upadam u tu zamku. Medjutim, na ovom kursu sam vrlo naučila da je svako od nas jedino odgovoran za sebe, i da moramo da poznamo sebe i svoje “bagove”, ne smemo da ih se stidimo ili da se pravimo da nisu tu. Najveća moć je zapravo u tome da znamo da su tu i da im pogledamo u oči, a smatram da nam Bahov metod mnogo

pomaže u tome. Barem je meni pomogao. Koristila sam i kapi koje se bave našim energetskim bićem, one su mi takodje pomogle, ali i dalje je Bahova tehnika, najzastupljenija u mom životu. Bahovi preparati su se sjajno uklopili u moj život, otvorili su mi razna nova vrata ka meni, a i ka drugima. Mislim da ću u budućnosti uspeti da ih uklopim i u profesionalni život. Želim da proširim vidike i želim da svakome uspem da prenesem sjajnost tehnike. Mislim da svako treba da iskusi ovakvu vrstu samospoznaje i nadam se da ću uspeti i biti uspešna u profesionalnom bavljenju tehnikom.

Kurs je zaista delovao na mnoge načine i na mnoge aspekte mog života. Najpre na razumevanje Bahovih kapi, saznala sam mnogo o esencijama. Saznala sam mnogo o mentalnim i emotivnim stanjima, pojedina sam mešala, a čak neke nisam ni uzimala u obzir kao takve. Ovaj kurs mi je pomogaoda uvidim da su sva stanja koje prolazimo, sasvim normalna. Shvatila sam da sve što proživljavamo ima neku svrhu, ništa nije nastalo slučajno. Isto tako, sve je rešivo i relativno lako može da se dovede i vrati u ravnotežu. Mnogo mi se dopada podela odgovornosti ko dove tehnike, svidja mi se što svako od nas mora da sazna sam o sebi, svidja mi se što sam ja samo porđška u tome, kao Bahov praktičar. Ranije sam često imala utisak da poznajem osobu i da tačno znam šta bi joj pomoglo ili šta treba da uradi. Ovaj kurs mi je pomogao da taj stav malo korigujem, u smislu da ja mogu da pretpostavljam, ali nisam sudija niti mogu da se bilo kome mešam na taj način. Uspela sam da pustim ljude da definišu svoje probleme, umesto mene. Naučila sam da ljudi menjaju kod sebe ono što žele, više nego ono što mi (odnosno ja) mislimo da treba. Nema potrebe ikome otvarati oči,

a i nemoguće je. Otvoriće se onda kada za njega bude bilo vreme, onda kada on bude spreman da to vidi i pozabavi se time. Naučila sam da je Bahova terapija delotvorna i kod dece i beba i životinja, čak i biljaka. Možda sam imala neki mali glasić koji je pokušavao da mi kaže da kapi proizvode placebo efekat, čak su ljudi pokušavali da me ubede u to. Pokušavali su da me osujete i da nekako oskrnave čitavu priču. Svi sa kojima sam se susrela do sada, van ovog kursa, su jako skeptični po pitanju efekta metode. Možda je to do mene, možda jednostavno ne veruju meni, ne smatraju me dovoljno pametnom ili tako nešto, da bi ovo što pokušavam da prenesem bilo moguće. Ne znam. Ali kada sam videla efekat na biljkama, i to sjajan efekat, neverovatan, svaka sumnja koju sam ikada imala u sebi je nestala. Sada smatram da ostali ljudi nisu dovoljno pametni, ili nisu spremni da spoznaju ovako nešto. Nakon kursa sam stekla mnogo više poverenja u sebe, u metod sam oduvek imala poverenja. Jedino mi nije bilo jasno zašto ljudi ne vide to, ali sam sada uspela i to da pustim i da shvatim da onda kada za to bude bilo vreme, shvatiće i prihvatiće kome bude bilo potrebno. Ja i dalje smatram da svaka osoba treba da koristi Bahove kapi, smatram da niko od nas nije imun na ovaj svet, a Bahove kapi jesu na sve što on donosi pred nas. To jest, Bahove kapi nam mogu pomoći da se na pravi način izborimo sa životnim zadacima, pokazuju nam kako nije potrebno da se mučimo i patimo. Svako osećanje jeste normalno i svako osećanje treba da iskusimo, međjutim u tome nam se može mnogo što šta poremetiti, zato mislim da Bahove kapi svi treba da koriste, nismo sami i ne moramo da budemo. Recimo, čak i kad jesam objektivno sama, Bahove kapi s utu da mi pokažu da nisam. Kada uzmem fla-

šicu u ruku, tačno osećam njenu energiju kako se penje uz moju ruku, i odmah znam da sam podržana, znam da nisam sama. Neverovatan mi je taj efekat. Mnogo sam zahvalna Mileni zbog načina na koji mi je sve to prenela, mnogo sam zahvalna što mi je otvorila vrata toliko široka da mislim da ih nikada ne mogu sagledati do kraja. Ovaj kurs i ovaj metod su mnogo obogatili moj

život i moju budućnost, sa sobom najpre. Kasnije ukoliko bude bilo prilike za nekom zaradom, biće sjajno, ali sam za početak mnogo zahvalna što sam uz pomoć kapi i Milene uspela da promenim svoj život. Naravno, želim da prenesem svoje znanje ostalima, ali sam zahvaljujući ovom kursu shvatila da treba da sačekam da ostali stignu do mene, pre nego da ja njih tražim.

Uvek je pravi trenutak za nešto dobro

Škola o metodi doktora Baha se stalno vraća na jednostavnu misao da budemo u harmoniji, ravnoteži sa samim sobom i baš zato umem sada da budem zahvalna na stečenom znanju o cvetnim esencijama kojima negujemo svoje biće i budimo svoja osećanja.

Učim se strpljenju u oslobađanju nagomilanih strahova, preispitivanju, da li ja to mogu, da li je to za mene, da li nešto pripada meni ili je previše vredno da bi bilo za mene...

I na predavanjima kod Milene učila sam da slušam, primećujem, da nam svima prija, svakoga nešto žulja i svi smo shvatili da se polako opuštamo i prepoznamo da nas muče iste muke.

Rešenje za mnoge životne, svakodnevne situacije je na vidiku, uz pomoć doktora Baha i nežnih cvetnih esencija koje imaju efekat osvešćenja. Osvešćenje je brže (u mom slučaju) što se više puta posegne za kapima.

Naravno da pomislim, šta bi bilo da sam ranije krenula na predavanja, koliko bih bila bolja

sebi i drugima. Ali treba sačekati svoj trenutak i uvek je pravi trenutak za nešto dobro.

Moram da priznam da nisam imala nikakva iskustva sa drugim vrstama isceljenja.

Naravno ne računam klasičnu medikamentnu terapiju koja samo otklanja trenutne posledice bolesti, a uzrok ne razmatra.

Uvek sam verovala da je lek za sve naše bolesti u prirodi, i stalno sam koristila čajeve, ulje od kantariona, nevene, masline, propolis, i bila čak i drugima naporna u toj želji da shvate da im je lek na dohvat ruke, ako žele...

U tom smislu mi je susret sa Bahovim kapima bio logičan nastavak mog vidjenja lekovitosti prirode, proizašao iz prirode i naravno da nikakvu dilemu ili nevericu nisam imala oko toga.

Zahvalna sam Mileni što mi je pomogla da krenem u veliku pustolovinu upoznavanja sebe i sagledavanja drugih oko sebe.

Svakako prelomni trenutak je bio rešavanje mog profesionalnog problema. Walnut i Pine

su skinuli taj ogroman teret sa mojih leđa. Agri-mony takođe, postali su mi bliski prijatelji duše.

Sada sam opuštena, gde god mogu ja popijem moje kapi kao da sam u pustinji, znam da cenim njihov znacaj. Relaksirana sam, podrška mi je uvek pri ruci, i kad sam ja zadovoljna, ispunjena, takve vibracije i šaljem i to zbilja "radi".

Moja deca kao moja velika podrška, takodje primećuju veliku promenu, zrelost, smirenost, raspoloženje i moju spremnost na razgovor o bilo kojoj temi. Tu mi je naravno pomogla esencija Red Chesnut, jer sam stvarno preterivala u toj brizi i nameri da pomognem. Zahvaljujući i drugim kapima (Chicory), odrastanje i osamostaljivanje sam prepuštala njima kako i treba da bude.

Razumevanje terapije Bahovim cvetnim esencijama, za mene je išlo širom otvorenih očiju

ju i ušiju i utemeljivalo se polagano, sloj po sloj, i samo u nekom trenutku sam shvatila koliko sam imala sreće. Taman kada su me neke veće nedaće zaokupile, naišla je Milena i od tada kreće moj novi život, kvalitetniji, više nisam toliko neodlučna, uplašena, znam da za svaku naizgled nerešivu situaciju, odmah mogu da tragam za odgovorom (kapi su tu). Znam da život ima razna lica i trudim se da biram lepši ugao gledanja na svet oko sebe, a pomoć sam dobila u Bahovim cvetnim esencijama.

Prosto rečeno, na ovoj obuci Bahove cvetne esencije su me osvestile iz blage amnezije i sada znam da budem srećna i da prepoznam te divne trenutke i budem zahvalna na tome.

Jedna od i najtežih i najlepših tema bila je tema Opraštanja

Kako mi je majka psiholog, zaista sam u životu razne metode probala. Prvo iskustvo su mi ipak bile Bahove kapi. I nekako su mi ostale najmilije. Možda je to zato što su mi uvek na dohvat ruke. Neke stvari sam rešavala homeopatijom, i nju isto jako volim, ali sa njom nekako nikada nisam na čistom. Ne znaš da li će prvo da te otrese o patos ili će odmah da donese boljitak. Sada imam praksu, da uz homeopatiju obično imam i neku kombinaciju Bahovih kapi koja je prati. Na taj način obezbedim sebi, da iako imam pad, lakše ga podnesem ili ga čak i ne definišem tako.

Za neke epizode panike krenula sam i na psihoterapiju. Terapeut sa kojom sam radila mi je

jako prirasla za srce i znala je kako sa mnom da radi. Međutim, meni je od velike pomoći bilo to što sam posle svake seanse mogla da dođem kući i napravim kombinaciju koju bih prepoznala kod sebe. Ta kombinacija, psihoterapije i Bahovih kapi mi je jako prijala. Ono što bih postavila sebi kao zadatak u toku nedelje, mnogo bih lakše ispratila i ispunila zahvaljujući njima.

Moj glavni problem, sa svim novim metodama je bio taj, što su mi se energije jako lako mešale. Nikada ne bih znala da se zaštitim od stvari koje mi se nisu dopadale. Pa tako, jednom sam probala neku vežbu meditacije kod jedne astrološkinje. Vežba mi je jako prijala, i držala me je par nedelja. Međutim, nakon tog vremena, počela sam veliku

tenziju i anksioznost da osećam. Razmišljanjem sam došla do toga da je to ipak od te vežbe. Vežba je rađena u grupi, zadatak je bio da se oprostimo od nekih ljudi koji više nisu sa nama. Meni je vežba u momentu izgledala vrlo uspešno, ali sam shvatila da sam tu pokupila svu tu tugu koja je u momentu preplavila prostoriju. Kako sam bila vrlo zadovoljna svojim opraštanjem, nisam ni bila svesna svega što sam usput pokupila. I to sam na kraju rešavala kapima.

Sve u svemu, svaki moj kontakt sa drugim metodama je bio uspešan, ali kao šlag na tortu su uvek bile kapi. Kažem, možda to samo ima veze sa tim što su mi pri ruci uvek, ali kada sada sagledam celu sliku, najviše koristi sam od njih imala. Uvek. One su i danas moja svakodnevica. Čak i kada nemam razlog da ih pijem, napravim neku kombinaciju koja meni uvek dobro dođe. To su na primer Walnut, Olive, Chestnut Bud, Oak, Mimulus, Clematis, itd...

Iskreno, kada sam krenula na obuku, mislila sam da znam mnogo više, nego što se na kraju ispostavilo. Shvatila sam koliko je u stvari priča o svakoj od esencija duboka i kompleksna. Sa druge strane, sva ta kompleksnost i širina, čine celu metodu jako jednostavnom. Ko bi rekao da u 38 esencija stoji cela tajna emotivne i mentalne harmonije. I to ne samo kod čoveka, već kod svih živih bića, pa čak i samih biljaka. Wow. Tada sam se prvi put iskreno zaljubila u ovu metodu. Ja studiram psihologiju, i znala sam da ću se baviti ovim, ali sam je iskreno uzimala zdravo za gotovo, kao samo jednu kap u moru koraka koje čovek mora da napravi za sebe. To nije ni sada daleko od istine, ali ova kap je nekako suštinska, ako nju imaš, sve ostalo je mnogo lakše srediti. Način na koje one pružaju podršku je meni vrlo jedinstven.

Prvi nivo obuke mi se uopšte nije činio zahtevnim. Nekako mi je sve išlo od ruke. Domaći zadaci su bili vrlo konkretni i precizni, a oslikavali su našu svakodnevicu. U samim domaćim sam tek shvatila koliko prilika sam imala za neke esencije a da ih nisam iskoristila. Od početka sam svoje kombinacije uglavnom sama pravila i retko kada sam pitala mamu za pomoć. Danas, kada samo sagledam koliko sam glupih grešaka pravila u odabiru, koliko sam usko gledala na celu metodu, zaista me je malo sramota. i to je bio samo početak, tek osnova cele Bahove ideje. U grupi sam bila najmlađa, odnosno ja i moja drugarica. Sve oko nas su bile žene u godinama, sa porodicama, karijerama. Međutim, to nam nije predstavljalo nikakvu pretnju. Lično sam se sa tim nosila vrlo hrabro. Prvih par susreta, baš i nemate vremena za upoznavanje, pa je bilo očigledno da smo nas dve "male". Kako je vreme odmicalo, ne samo da smo postale deo grupe, već smo uspešno izlazile na kraj i u raspravama koje su se vodile. Verovatno je na to uticalo i to da smo studenti psihologije, pa smo možda imale neka znanja koja nisu samo iz životne škole.

Drugi nivo, sam već mnogo ozbiljnije shvatila. Videla sam koliko blokada jedna esencija nosi. I tako korak po korak, njih 38. Za svako pitanje imala sam odgovor pred očima. Svaku od esencija smo proučavali iznova, tražili situacije kojima bi ona pripala. Takođe ovde smo naučili jednu veliku stvar. Nije nama bitno ponašanje, nego motivacija za ponašanje. Ova rečenica mi je iskreno promenila pogled na čitav pristup terapiji koju smo učili na fakultetu. Shvatila sam koliko se naše ustanove bave apsolutno irelevantnim stvarima. Koliko sam samo seansi odgledala gde je postojalo pitanje a zašto ste se tako poneli, ali focus nikada ne bi ostao na tom odgo-

voru. Stalno bi se vraćali na ponašanje. Sa druge strane, otvorilo mi je oči I kada se radi o meni. Koliko puta sam gledala samo svoje ponašanje, zanemarujući šta je njegov uzrok. Mislim da sam najviše sebe otkrila na ovom nivou. Na Milenu sam navikla da je sa jedne strane rečita a sa druge vrlo konkretna. Ne udaljava se od teme, a objasni sve što je bilo potrebno. Sada, kada sam je upoznala kao predavača, a ne mamu, samo me je ponovo oborila sa nogu. Ponosna sam što je moja. Na ovom nivou, drugarica i ja smo već zaslužile poštovanje grupe. Više puta smo i pitane za mišljenje, ideje, ugao gledanja. Mislim da je na to dosta uticalo i to što je grupa već bila odabrana.

Na trećem nivou smo već bili potpuno opušteni, kao, već sve znamo. Počeli smo sa vežbama terapeut – klijent. Tek tada shvatiš koliko je teško ovo znanje pretočiti u praksu. Svako od nas

je imao priliku da se pokaže u obe uloge. Pa ne znam šta mi je bilo teže. Znam samo da sam bila zadivljena kako sam izašla na kraj sa tim. Ono što mi je još jako zanimljivo bilo, jeste teme koje smo imali. Bavili smo se emocijama, sa kojima se susrećemo svaki dan, ali nam niko nikada nije objasnio šta to znači ili kako izaći na kraj sa tim. Jedna od i najtežih i najlepših tema bila je tema opraštanja. Prvi put, za 25 godina života, stala sam pred pitanje šta za mene znači oprostiti. Ja, sa 25, a ostatak grupe su bile žene koje su dosta starije od mene, isto zbunjene, kao i ja. Iznenadila sam se koliko su ovakve teme bitne, a opet, vrlo teške za analizu, pa moguće i da su zato zanemarene. Sve u svemu, na trećem nivou, sam shvatila koliko je ozbiljan posao biti Bahov praktičar, a sa duge strane, ne mogu biti srećnija što sam jedan od njih. Hvala mama!

Elegantan i jednostavan način do središta duše

Zahvalna sam Mileni Kostić na sjajnoj obuci i njenim inspirativnim predavanjima u izuzetno prijatnom ambijentu škole. Od prvog susreta znala sam da sam na pravom mestu i da neću propustiti nijednu radionicu. Svaku izgovorenu reč, upijala sam kao sunder i zahvaljujući Mileni, sve ono što sam saznavala i učila ranije o ljudskoj duši i njenim pukotinama, te i načinima da se ona isceli, kroz različite tehnike, postalo je jasno i dobilo je konkretnu formu upravo kroz filozofiju dr Baha. I baš kao što je sistem dr Baha jednostavan, tako nas je i Milena na elegantan i

jednostavan način vodila do središta duše. Bilo mi je fascinantno otkriće da za svako emotivno i mentalno stanje postoji rešenje u vidu cveta, pupoljka ili grančice ali i o tome koliko toga nisam videla ili nisam umela ili želela da vidim o sebi. Zanimljivo je kada otkrijete da ste poput vodene ljubičice, zevalice ili pak izvorske vode, pa i da u vama proradi bukva, višnja ili božikovina. I da je ponekad možda previše gorčice, da vam zasmeta krabuljača i da vas uveliko poziva šipurak, i sve to zbog toga što je nečega premalo ili previše. I silno se obradujete kada shvatite da sve to može

da se dovede u red i da na kraju puta uspevate da nacrtate osmeh i sebi i drugima. Uživala sam pri isprobavanju svake cvetne esencije i sa radoznavnošću iščekivala šta će se dogoditi, sa mnogim ali i sa drugima. Za mene je veoma zanimljivo bilo biti u društvu toliko različitih žena, slušati o njihovim iskustvima, upoređivati ih sa svojim, razmenjivati priče, smeh, pa i suze. Iako mi na početku nije svaka od njih prijala, a neke su me čak i nervirale, vremenom, a to jeste zasluga Bahovih kapi, prihvatila sam ih takvim kakve jesu, a neke su mi postale i simpatične. Osim Milene koja me je kupila za sva vremena kao predavač, još jednoj ženi odajem priznanje, a to je Mira Ković, domaći tvorac „zlatnih“ esencija. Ona je i prva i poslednja karika u procesu prenošenja dragocenih informacija iz prirode u boce i bočice, uvek na pravom mestu u pravom trenutka

za susret sa biljem. I uvek raspoložena za priču o čudesnom putovanju cvetnih esencija iz biljnog staništa do svakog od nas... Moram da pomenem još nešto, za mene vrlo bitno što oplemenjuje našu školu za Bahove praktičare. A to je sam ambijent... boje prostora, udobne fotelje, aromatične svećice na stočićima i još nešto za čulo ukusa i mirisa...

Srećna sam što sam, od žene koja je do sada uglavnom samo tražila pomoć od drugih sada obučena, ne samo da pomognem sebi na jednostavan način već i da budem ja ta koja će drugom pružiti pomoć i biti podrška. Radost je velika kada doživite trenutak da iz cipela učenika ulazite u cipele učitelja... Još veća je sreća kada znate da i kao učitelj možete da imate učitelja za ličnog vodiča i pomagača... a ja sam blagoslovena što imam Aleksandru...

Moram ovo da kažem

Smatram da ništa od ovoga što sam naučila, otkrila i spoznala o Bahovim kapima ne bi bilo moguće da sam to radila sama kod kuće, uz neki online kurs ili čitajući iz knjiga. Ovo je najbolja stvar koju sam mogla da učinim za sebe, a nadam se i ispostaviće se (ako već nije) i za druge ljude oko sebe. Sve to ne bi bilo moguće i da nismo imali vrhunskog predavača i učitelja, divnu, tihu i nenametljivu Milenu koja je ovu metodu i dovela u Srbiju. Prosto sam osećala da moram ovo da kažem,

ne smatram da mi je dužnost jer nisam nikome dužna, samo je moja velika želja da stvari postavim onako kako one zaista stoje. Dakle, bez nje, svaka knjiga čak i ona vrhunski napisana ne bi imala takav smisao. Zato što je živa reč nezamenljiva i ima energiju, zato što u trenutku mogu da pitam ono što ne znam i što mi nije jasno i zato što odmah posle toga mogu da dobijem ispravan i konstruktivni odgovor, kao i zato što u vežbama sa pravim klijentima možemo da vidimo kako stvari zaista stoje „na

terenu“ i kako se nešto što znamo na papiru sprovodi na delu. Eto, zato!

Takodje, ova Obuka za praktičare mi je pomogla da spoznam one karakteristike esencija koje do tada nisam gledala na taj način, kao i da pravim jasnu razliku između dva stanja koja liče da su ista ili su slična a ustvari se suštinski razlikuju.

Od velike dragocenosti su mi bila i iskustva drugih polaznica i njihovo tumačenje pojedinačnih esencija, koje se nekada, moram da priznam, razlikovao od mog. To je sve bila faza učenja i razumevanja same metode i esencija. Ta faza i dalje ne prestaje i ne treba da prestane.

Zahvaljujući ženi koja je prepuna kako ličnog tako i profesionalnog iskustva spoznala sam veličinu rada na sebi i bavljenja sobom.

I danas smatram da je spolja sve moguće urediti, namestiti, ulepšati što ne možemo reći i za našu dozu mira, unutrašnjeg spokoja i osećaja iskonske radosti.

Da nisam pohađala ovu Obuku, ništa od ovoga sada mi ne bi bilo tako živo i živopisno kao što je sada u mojoj glavi. Verujem da tu ima još stvari koje treba raščlaniti i srediti ali važno je da sam na dobrom putu, a iskustvo će pokazati ostalo.

Nastavljam da negujem svoj unutrašnji mir uz pravu podršku i otkrovenje u vidu Bahovih kapi... jer samo onda kada osećam to spokojstvo ništa za mene nije nemoguće!

Tamo se rodila neka nova, bolja ja

Zbog benefita koje sam sve jače i jasnije osećala na svojoj koži koristeći esencije, odlučila sam da upišem školu za Bahove praktičare. Još jedna u nizu dobrih odluka. Pomisao da ću steći znanje i veštinu da pomognem sebi i drugima, gurala me je u tom smeru. Tamo se desilo još jedno čudo. Ja, individualista, u grupi sa još desetak divnih osoba funkcionisem dobro, šta više radujem se svakom narednom susretu, razmenjujem kontakte, imam potrebu da ih čujem i u međuvremenu... Tamo se rodila neka nova, bolja ja. Što se same metode tiče, esencija i praktikovanja, suviše je reći da je neophodno spomenuti Milenu Kostić, ženu koja nam je omogućila da budemo tu gde jesmo. Nju,

koja nam je otvorila vrata u svet mogućeg i rešivog i koja je sa puno strpljenja i razumevanja (za koje često nisam mogla da razumem odakle crpi) bezbroj puta objasnila, ponovila, saslušala... Ono čemu nas je učila otvaralo je neke nove horizonte i u isto vreme vraćalo na puku suštinu staru koliko i sam svet. Način na koji je prenosila znanje i učila nas veštini bio je lagan, a u isto vreme donosio je veliku dozu interesovanja, otvarao nova pitanja, pa je učenje bilo daleko zanimljivije i neopterećujuće. Posebno značajno bilo je odustvo osećaja da sam u školi gde moram sedeti mirno i biti u strahu da ću postaviti glupo pitanje ,ili dati još gluplji odgovor, što mi je donelo daleko veću

učinkovitost i napredak. Rad u grupi je bio izuzetno značajan, došle smo sa istim interesovanjem i ciljem, a opet sve tako različite. Bilo je izuzetno interesantno posmatrati te različitosti, pronalaziti delić sebe u svakoj i učiti iz njih. Delovalo je da nas Milena posmatra i usmerava, a da mi kroz rad podučavamo jedni druge. Ono što je takodje bilo korisno je opis samih biljaka iz sistema, njihovog života u prirodi... Hvala Miri Ković za te informacije. Učeci o tome, nije bilo potrebe postaviti pitanje zašto se koriste baš za određeno emotivno ili mentalno stanje. Njihov život je govorio o njima. Pored toga što smo sticali znanje o esencijama i samoj metodi, mislim da smo tokom obuke svi mnogo naučili i o sebi. Veliku ulogu su igrali domaći zadaci, kroz njih sam pronalazila mnogo zaboravljenih, ili potisnutih situacija, čije su posledice i dalje bile tu iako ja nisam bila svesna toga. Osveščivanje je aktiviralo znanje i rešenje je bilo na dohvata ruke. Uživala sam u zadacima, jer su mi bili putokaz u kom smeru ići dalje na putu mog rasta i razvoja. Milena i čitava grupa su pružale sigurnost. Za mene lično, tokom svih 15 meseci, predstavljale su izvor podrške i razumevanja, te je bilo daleko lakše nositi se sa izazovima.

Za moje, par godina dugo, iskustvo sa esencijama imala sam priliku da se sa svakom pojedinačno upoznam. Neke su imale uloge u kratkim epizodama, neke su odlazile i opet se vraćale, neke su me duže pratile... U isto vreme, sve su već dugo bile u meni i čekale da ih pronadem. Pitam se, kakav bih život danas vodila i kakav bi danas moj pogled na svet bio da se nisam usudila i dozvilila sebi da probam....? Postale su sastavni deo svakog segmenta mog života, savršeno se uklopile kao komad slagalice koji je nedostajao. Omogućile mi da razumem sebe i druge, da prepoznam gde grešim, da napredujem... Donele

mir u dom, otvorenost i bliskost, donele pristupačnost i kolegijalnost na poslu, naučile da funkcionišem u timu... Sveobuhvatnu emotivnu i mentalnu stabilnost, koje su me učinile spremnom da se prepustim životu, da dozvolim da kroz isti neko korača sa mnom bez onog strašnog osećaja da ću tako pobrkati sve lončice i izgubiti sebe. I sada sam tu. I lepo je.

„Dokle god obavljamo onaj posao koji nam nalaze Duša, sve je dobro.“, rekao je dr Bah i ja se vodim time. Sve dok sam na putu koji moje istinsko Ja bira – ne mogu pogrešiti. I nije nikakav placebo, doduše nije ni čarobni štapić, ali je kao kreativna radionica sopstvenog života, atelje gde se i štimuje i nijansira, gde se ulažu trud i volja, gde se vredno radi, ali gde se i neizmereno uživa u plodovima. Beskrajno sam zahvalna svima koji su učestvovali na projektu reprogramiranja mog života. Koja god da im je uloga bila - putokaz, saputnik, prosvetitelj, svejedno je, podjednako su važni. Srećna sam jer danas znam da ću se adekvatno nositi sa svime što život donese jer imam 39 novih prijatelja, spremnih da u svakom trenutku pruže ruku. Kada se pogledam u ogledalo vidim bolju verziju sebe. Osoba otvoreniju, iskreniju, nežniju, strpljiviju, tolerantniju... Onu koja voli i poštuje sebe, koja ume da voli i poštuje druge. Onu koja je spremna da za četiri meseca postane mama i da u tome beskrajno uživa.

Rad na sebi je dugo putovanje. Svaka životna faza donosi nove izazove i nove lekcije. Bah nas je naučio da budemo alhemičari, dokazavši nam da je ključ uvek kod nas, tamo gde ga obično najmanje tražimo. Hvala mu.

Učenje dr Baha je bilo ono za čim sam sve vreme tragala

Ne mogu ovo iskustvo koje smo prošle tokom 15 meseci da zovem kursom. To je za mene bila škola – kako s profesionalne tačke gledišta tako i iz privatnog ugla. Moja očekivanja su bila visoka. Jer su o Mileninim predavanjima pričale generacije koje je ona učila i čiji sam rad izuzetno cenila. Nikada nisam Milenu pitala da li ima tremu kada stane pred novu generaciju, ali ja jesam imala kad sam prvi put otišla na čas kod nje. I taj osećaj da svaki put želim da budem još bolja i da znam još više ona je nesvesno podsticala. Ne samo kod mene, nego kod svih članica naše grupe.

Svaki naš susret bio je po stepenik više na mojoj lestvici vrednosti i unapređenja sebe. Za nekog kome je zanimanje predavanje često je teško da se prebaci u ulogu učenika. A ja sam upravo tu transformaciju doživela. Bila sam učenik u pravom smislu te reči (mada sam radeći na sebi, kroz meditacije i druge tehnike i došla do uvida da sam najsrećnija kad učim i da je moja uloga da stalno unapređujem svoje znanje).

Bila sam učenik koji je koristio sve resurse koji su mu bili ponuđeni i to u najvećoj mogućoj meri. Predavanja nisu bila samo to. Bile su, za mene, i iskustvene radionice, na kojima sam svaki put otvarala po jednu fioku u svojoj duši i narednih mesec dana pravila veliko spremanje, čistila, razmeštala, nameštala sve ono što nije bilo u harmoniji. Naučila sam da se otvorim pred grupom ljudi koje do tada nisam znala i da sa njima delim iskustvo, razmenjujem znanja i da se radujem svakom novom susretu sa njima.

Učenje dr Baha je bilo ono za čim sam sve vreme tragala. Najzad sam našla sistem koji je spajao moje retorske sposobnosti, moje obuke iz raznih oblasti ljudskog života sa sistemom od 38 esencija (plus Rescue Remedy), kojima mogu da budem od pomoći i sebi i porodici, ali i ljudima koji žele da unaprede svoj emocionalni život, da razreše ono što im ne da da budu dobri sebi, a time ni drugima.

Koliko god je sistem dr Baha jednostavan i lako primenjiv – kako je on to govorio, i kako god on jeste nešto što bi svaka kuća trebalo da ima – škola je dragocena jer smo se mi sve više otuđili od sebe samih. Sve manje razumemo kako to naša duša, duh i telo žive u savršenoj harmoniji – i kako, kad jedan od delova iskoči iz sistema i čitav sistem se rasklima.

Iz tog razloga je uloga praktičara (ili savetnika) kako god ko to shvatio, neprocenjiva. Da zna da objasni osobi šta je to disbalans, da joj objasni koliko je balans bitan i da zajednički definišu koje su to esencije koje će u tom trenutku raditi baš na njegovim emocionalnim blokadama.

Bahova škola je promenila i moj odnos prema posmatranju disharmonije u ljudima. Tokom učenja sam napustila svoj stari blog, krenula na obuku za kreiranje idealnog čitaoca (pa sam i tu bila vredni učenik). Rad i učenje su me naučili da su nam duh, duša i telo neodvojivi i da bahove kapi mogu da deluju preventivno – da nam budu podrška u stresnim životnim situacijama, u promenama koje život neminovno nosi, da mogu da nas pokrenu, ili zaustave ako smo previše u nekom segmentu otišli napred. Moj ideal-

ni čitalac se isprofilisao u liku zrele žene koja zna da hoće nešto da se menja i razume da je sada trenutak koji treba da posveti sebi.

I za kraj ili novi početak - U mojoj glavi je stalno vizija dr Baha o idealnom lečenju u kom nema agresivnog preistupa telu, već se finim šte-

lovanjem duše, i usaglašavanjem sa prirodnim zakonima postiže sklad i opšte dobro jedne osobe. Moja duša sve više žudi za jednim takvim mestom u nekoj lepoj prirodi u kojoj se moja porodica i ja i svi kojima je potrebno napajamo (sve)mirom i živimo svoju istinsku svrhu.

Škola je škola

Što se tiče kursa koji sam pohađala, mislim da je jako dobro osmišljen i da nije tako bio organizovan, teško bi se to sve naučilo i usvojilo. Kad sam čula da ti kursevi traju po 3 dana uzastopno i da je to to, zgranula sam se! Ovo nije materija koja može da se, čak, ni upozna, a ne savlada, tj. nauči za to vreme! Ja sam neko ko je završio fakultet i ko govori više jezika, ali ne bih mogla to tako da naučim? Dobro, nisam u cvetu mladosti i u mom dobu radi se puno i umori se, ali, ipak...mislim, tj. tvrdim da je ne moguće to na taj način naučiti. Čak je to i neozbiljno, za ovakvu materiju! Ovo se ne može naučiti bez primera, bez grupe, samostalno, jer i mišljenja drugih su vrlo važna u procesu učenja, tako se svako od učesnika preispituje, onda nastane diskusija i svako iznosi svoje argumente i to je jedan odličan metod učenja. Mislim i jedini dobar. Predavač koji koordinira, koriguje, prati...Nama se dešavalo da nam se ne ide kući, iako je kasno, iako smo sve umorne, koliko je bilo i zabavno i interesantno!

Ne bih sad, ovde, da pravim reklamu škole u kojoj sam bila, ali da je zaslužna za moje razumevanje, učenje i prihvatanje Bach-ove filo-

zofije – JESTE! Ne samo da se tu učilo o esencijama, tu se naučilo mnogo o sebi samima i to na jedan poseban, drugačiji način. Suptilan, ne agresivan, a dubok i sistematičan. A, to se ne postiže na vikend kursevima. Tako mogu samo da se ažuriraju već postojeći praktičari, da razmene mišljenja oko nečega, ali...škola je škola i ovaj Milenin koncept je jako dobar u svakom pogledu. Svaki učesnik je praćen i posvećeno mu je vreme, a ujedno je i u grupi...

Ja sam jako srećna što sam bogatija za ova znanja, zdravija sam i baš sam zadovoljna što sam uspela da uz svoje životne i profesionalne obaveze uklopim i završim i ovaj kurs.

Cvetna terapija je sastavni deo moje sadašnjice, a u budućnosti će, možda, biti i moja profesija što je i moja želja, a kad će se realizovati, videćemo. Još uvek se čudim, kako je moguće da se ovakav metod nije više raširio, da se više koristi... da ga svi koriste...jer je više nego čaroban! Zato hvala Dr. Bach-u, svim njegovim naslednicima, sledbenicima, učenicima, korisnicima. Veliko hvala i Mileni koja mi je pomogla da pomoću esencija pronadjem sebe.

U školi, a kao kod kuće

A sada malo o mom doživljaju same škole koju sam pohađala i njenom uticaju na moju edukaciju. Moje dalje interesovanje za Bahove kapi i nastavak obuke nakon završenog bazičnog dela u školi savetovališta „Jazz“ dosta je zavisilo od načina rada, posvećenosti i samog odnosa Milene Kostić prema nama kao učenicima. S obzirom da sam došla do kraja, jasno vam je da sam od početka do kraja bila i ostala veoma zadovoljna. Sada, kada pogledam unazad, mogu slobodno da kažem da sam bila deo jedne riznice znanja, uz maksimalnu posvećenost i neposrednost. U školi, a kao kod kuće. Za sve naše nedoumice, pitanja, razmenu iskustava uvek je bilo dovoljno vremena. Od susreta do susreta iščekivala sam nove, planirane teme. Milena je,

kroz konkretne, životne primere, nesebično delila svoje dugogodišnje iskustvo i znanje. Otvarala su se poglavlja i saznanja, i biljna i životna, jedno po jedno, a i mi uporedo sa njima. Biljke su se ređale, a mi smo uz njih zavirili u najdublje, možda do tad netaknute, delove naše duše. Učeci, primenjivali smo znanje prvo na sebi. Uvodili smo polako unutar sebe harmoniju, vraćali se izvornom i time podsticali sebe da isto to možemo i sa našim bližnjim. Divan osećaj!

Škola savetovališta „Jazz“ nije obuka ili kurs, jer bih time obezvređivala obim znanja koje sam dobila. To je u pravom smislu reči škola. Zahvalna sam što su se u mom životu složile kockice baš tako da budem deo nje!

Sa tačke gledišta jednog farmaceuta

U vreme kad sam krenula u školu za Bahove praktičare, već sam imala izvesna iskustva sa drugim vrstama isceljenja, pohađala sam radionice, išla na edukacije i bila sam osposobljena za rad sa drugim ljudima. Naučila sam da volim sebe i prihvatam sebe takvu kakva jesam, ali ja želim najbolju verziju sebe. Meni je duševni mir još od mladosti bio važan i govorila sam da jedva čekam da dođem u “izvesne” godine kada ću ga steći. Možda je to tada izgledalo malo neozbiljno, ali posmatrajući sa ove vremenske distance, to uopšte nije neozbiljno. Život samo nametne teš-

ke situacije i prepreke koje treba savladati, ali kad shvatite da su to samo prilike za rast i putokazi za ostvarenje sopstvene životne svrhe, onda imate i snagu da prevazidete to što vas je snašlo. Naučila sam ovo davno, pre četvrt veka, kada sam prvi put krenula na svoje unutrašnje putovanje. Lakoća sa kojom sam sticala znanja, brzina mog rasta i radost zbog pomoći drugim ljudima da unaprede svoje zdravlje, a samim tim i kvalitet svog života, ukazivali su da je to moja životna priča. Stekla sam duhovno, emotivno i fizičko zdravlje koji su mi omogućili prilično uspešan život i lakoću

življenja, samo su me nažalost, neke nove životne okolnosti navele da za neko vreme odustanem od konkretnog rada sa drugim ljudima.

I onda, kad pomislite da ste većinu svojih životnih poslova završili, ostaje da se pozabavite sopstvenim isceljenjem i tražite dostupne načine da to uradite. No, međutim, život ima još poneki plan, nije mi samo šapnuo da želim da radim sa decom, već mi je u kuću doveo dete sa kojim treba raditi i ukazao na put kojim se dolazi do rešenja problema: Bahove kapi kao pomoć u odgajanju hiperaktivne dece.

Ništa se u životu ne dešava bez razloga, samo je potrebno vreme da se ti razlozi shvate. Ma koliko situacija u životu bila teška, ona se dešava za naše najveće dobro, jer kroz nju rastemo. Svaki problem ima svoje rešenje i ne treba brinuti ako u prvom momentu ne znate kako da ga rešite, ako život donese problem, doneće i rešenje.

Tako su Bahove kapi ušle u moj život. Škola u šezdesetoj? Naglašavam godine, jer ljudi znaju da kažu "Star sam ja za to", ali uvek se sve dešava u pravo vreme. Ne mogu da kažem da nisam malo strepela zbog godina od usvajanja novih znanja, ali sve je sa lakoćom išlo. Još na prvom času sam shvatala da treba da promenim način razmišljanja, naučila sam da od fizičkih simptoma idem ka mentalnim ili emotivnim stanjima, u Bahovom sistemu je obratno i ne obraća se pažnja na fizičke simptome. Ovo mi baš i nije bilo lako, uhvatim sebe kako se u momentu vratim starom načinu razmišljanja, ali nije ni nesavladivo. Smatram da čak i pisanje ovog eseja i prikaza iz prakse dovode do jedne rekapitulacije sveukupnog stečenog znanja.

S obzirom da sam već imala iskustva sa edukacijama, nije mi teško padao rad u grupama i uopšte kad krenete u nešto nepoznato, poznato vam je to da ćete upoznati neke nove ljude i da

će grupa biti savršena i to je dovoljno da sa lakoćom prihvatite sve što se dešava.

S druge strane, ja sad imam svoje bočice, kapalice, kutijice, špatulice, bar deo onoga što sam na poslu izgubila kad se pretvorio u rad sa papirima. Bahove kapi su sve ono što ja volim, i duhovno i fizički. Sa tačke gledišta jednog farmaceuta, gde su efikasnost, efektivnost i bezbednost najvažnije karakteristike jednog leka, Bahove kapi i to imaju iako nisu lek.

38 esencija u Sistemu dr Baha pokrivaju sva mentalna i emotivna stanja koja su jasno i precizno definisana, menjaju spoznaju ljudskog bića. Nivo tolerancije raste do maksimuma, jer sad razumete negativno stanje, znate da se svi možemo naći u takvom stanju i prihvatate sva ljudska bića bezuslovno. Ja volim moju rečenicu "Ako je dr Bah definisao takvo stanje i postoji esencija koja ga tretira, u redu je i da se tako osećate, u ljudskoj prirodi je."

Ima još nešto što me fascinira u Sistemu dr Baha, mnogi pričaju o slojevitosti ljudskog bića i slikovito je objašnjavaju glavicom luka, i to je to, ko razume, shvatiće. Prilikom upotrebe Bahovih kapi, tretiramo vidljiva negativna emotivna/mentalna stanja, kada se ona eliminišu, pojavljuju se neka druga, iz drugog sloja, nekako ti slojevi postanu vidljivi.

I tako se odvija naše unutrašnje putovanje, sloj po sloj, pronalazimo zakopano blago koje utiče na našu ravnotežu.

Bahove kapi, to divno bogatstvo prirode koje nas vraća u prirodno stanje ravnoteže, čini naš život lepšim, lakšim i kvalitetnijim, a samim tim utiče da iza sebe ostavimo ovu Planetu kao lepše mesto za življenje, što je u krajnjem slučaju i cilj svakog života. Priroda nesebično daje, ali to joj se i vraća. Isceljenje podstiče isceljenje.

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 tri prikaza iz prakse, tj. konsultacije sa stvarnim sagovornicima. Njihovi prikazi sadržavali su i ponovljene susrete. Susret se uobičajeno ponovi posle 10 – 15 dana.

Ovde prikazujemo samo one radove koji su dati u pisanoj formi, s obzirom da polaznici sada imaju mogućnost da predaju radove i u audio i u video verzijama. Takođe, objavljeni su samo oni Prikazi za koje smo dobili saglasnost klijenata. Skoro svi oni dali su saglasnost razumevajući da je cilj ovakve zbirke radova edukacija budućih generacija Bahovih Praktičara, i istovremeno informisanje drugih koji su zainteresovani za korištenje metoda dr Baha.

Namera nam je da vam pokažemo kako izgleda konsultacija, šta je fokus razgovora praktičara i njegovih sagovornika, kakav je to pristup, kako se deli odgovornost između praktičara i sagovornika 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.

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 bio je dečak od 3 godine, a najmlađi sagovornik bila je devojčica od 12 godina; najstarija sagovornica bila je penzioner. I ovaj podatak govori u prilog široke upotrebljivosti koncepta dr Baha i njegovih cvetnih esencija – za različite uzraste i za različite probleme.

SADRŽAJ

UVEK SAM TRAŽILA JOŠ I VIŠE	67
Bojana Sekulić	
TRUDIM SE I UČIM I IDEM NA PRIVATNE ČASOVE, RADIM SVE ŠTO MOGU ALI... ..	72
Doroteja Dimitrijević	
BRIGA ME DRŽI BUDNOM I UPLAŠENOM	79
Dragica Janković	
KAO NEKI POČETNI STADIJUM ANKSIOZNOSTI	82
Dunja Kostić	
STALNO VRAĆAM FILM O ONOME ŠTO JE BILO	86
Gordana Domanović	
PITALA ME JE KO JE OVDE ŠEF? TI ILI JA?	90
Gordana Glavinić	
JA PREĆUTIM, KAO DA MI MOZAK STANE, BLOKIRAM	95
Irena Panić	
A ONDA JE ODJEDNOM U STOMAKU POČEO GRČ	99
Jovana Dudić	
POVREĐENA SAM. PROSTO NIJE FER.....	106
Marijana Blažarić	
SHVATIM DA MI JE VREME SAMO OTIŠLO, A JA SAM I DALJE SEDELA U SVOJOJ SOBI	110
Merima Arinitović	

SITUACIJA JE U KUĆI ISTA, ALI JE SAD LAKŠE PODNOSIM.	117
Olivera Matić Aleksić	
NE ZNAM NI KAKO DO SAD NISAM „ODLEPILA“	122
Vesna Nikolić	
NEMAM SNAGE DA SE IGRAM SA DETETOM NI DA MU SE POSVETIM.....	125
Bojana Sekulić	
JA SAMO ŽELIM NAJBOLJE ZA NJIH	134
Doroteja Dimitrijević	
DEŠAVALO MI SE DA NE SPAVAM NI 15 MINUTA	140
Dunja Kostić	
CELU NOĆ SAM SAMO RAZMIŠLJALA O TOME ŠTA SVE MOŽE DA SE DOGODI	146
Gordana Glavinić	
SVE MI SE SMUČILO I NAJBOLJE BI BILO DA SE NAGUTAM LEKOVIMA	151
Irena Panić	
OSEĆAJ DA SAM STALNO ZA NEŠTO KRIVA ME KONSTANTNO PRATI	154
Marijana Blažarić	
NOGE ME SVE TEŽE NOSE, BRINEM ŠTA ĆE BITI SUTRA	159
Olivera Matić Aleksić	
STREPIM SVAKU NOĆ DA ĆE ME TAJ SAN OPET SNAĆI.	162
Dragica Janković	
ON JE INAČE VEOMA NEMIRNO I BRZO DETE	163
Olivera Matić Aleksić	
JA SAM MAJKA! RAZUMETE? MAJKE BRINU. ALI SE NEKADA BRINULO I O MAJKAMA	167
Marijana Blažarić	

NE SMEM NI DA IZGOVORIM KOLIKO SU MOJE SLIKE CRNE	171
Gordana Glavinić	
ALI KADA MI KRENU STRAHOVI, NIŠTA OD TOGA MI NE ZNAČI	176
Dunja Kostić	
PREOSETLJIVA SAM. MNOGO ME POGODE SITNICE I MNOGO MI BUDE TEŠKO	180
Doroteja Dimitrijević	
HOĆU DA NESTANE OVO MOJE NERASPOLOŽENJE. UOPŠTE SE VIŠE NIČEMU NE RADUJEM	187
Bojana Sekulić	
GOTOVO NIKAKO NE MOGU DA ZASPIM BEZ LEKOVA	194
Svetlana Aranitović	
KAD GOD MI JE TEŠKO JA GLEDAM TE SLIKE	197
Svetlana Aranitović	
IMAM PROBLEMA NA SVIM DELOVIMA ŽIVOTA	201
Svetlana Aranitović	
NEKAKO U GLAVI JOŠ NISAM SVESNA DA IH VIŠE NEMA	205
Irena Panić	



UVEK SAM TRAZILA JOŠ I VIŠE

Ovo je devojka, 24 god, studentkinja medicine. Sada bez partnerske veze. Kaže da je za Bahove kapi čula od svoje dr homeopatije. Klijentkinja je izašla iz duge veze koja joj je bila sve u životu (tako kaže), ne svojom voljom, iznenada i to je bio veliki šok za nju, ne može da podnese da su razdvojeni, samo plače. Vidi se da joj je baš teško, iskreno joj je krivo i šokirana je kako je to mogao tako da joj uradi, spušten pogled, na ivici suza, više puta se i rasplakala, deluje iscrpljeno.

P: Zdravo Kristina. Vidim da se ne osećaš dobro, ali si ipak došla. Da li si spremna da pričaš? ili da odložimo konsultaciju za naredni put?

K: Ne, ne, neću da odložimo, pa jedva sam čekala da dodjem. Hoću da pomognem sebi, ali ne znam kako.

P: Dobro, onda ćemo raditi. Reci mi otkud ti ideja da baš probaš Bahove kapi?

K: Moja dr homeopatije mi je pričala o njima i ja sam ih se sada setila, sada kada mi je baš teško. Gotovo da ne znam baš tačno čemu one služe, ali nešto verujem da će mi pomoći, samo da mi bude bolje.

P: Samim tim što si odlučila da uradiš nešto za sebe pomogla si sebi jedan korak više. U ovom razgovoru mi ćemo definisati koje su to mentalne ili emotivne blokade koje ti sada remete život, pokušaćemo i da definišemo koje bi

eventualno rešenje tvojih problema bilo. Ja sam ovde da ti pomognem da dodjemo zajedno do rešenja. Bahove kapi su potpuno prirodni i neškodljivi preparati i njihova primena je nenasilna a otklanjamo samo vidljivi površinski sloj. Znači nema dubokog kopanja odmah po uzrocima naše patnje. Otklanjajući sloj po sloj postepeno i suptilno možemo doći do srži problema. Važno je da ti kažem da ne moraš da veruješ u kapi da bi ti one pomogle. Takodje, ne moraš da ih čuvaš daleko od izvora elektromagnetnog zračenja kao što si to morala da radiš sa homeopatskim preparatima. Čuvaš ih gde god ti želiš, nosiš sa sobom u tašni, kada si kod kuće stavljajući ih na neko vidno mesto, kraj stola npr da ih uvek imaš na oku. Bahove kapi nemaju neželjenih efekata zato možeš slobodno da se opustiš i uživaš u njihovim blagodetima.

K: Razumela sam, samo ćete mi reći kako i koliko treba da ih pijem.

P: Naravno. Sada mi reci o čemu si htela da pričamo?

K: Pa ne znam odakle da počnem. (spušta glavu, pogled ide u stranu)

P: Kako se osećaš sada?

K: Užasno, mnogo mi je teško, u šoku sam, ne mogu da verujem da smo prekinuli, tako bez reči. Slomljena sam!!! (počinje da plače, ja joj

nudim Rescue, pravim u čaši i kažem joj da uzima po gutljaj da se malo pribere da možemo da nastavimo) ###(moram da napomenem da sam ja odmah htela da odložimo konsultaciju, što sam joj i ponudila na početku, ali ona je odbila, delovalo je kao da joj samo to što je došla i što pričamo o tome mnogo znači...zato sam joj sada ponudila Rescue da bi ipak nastavili)

P: Možeš li mi malo pojasniti stvari, šta se to desilo pa se osećaš tako?

K: Pa samo je pre 10-ak dana prestao da mi se javlja, ja nisam htela prva da zovem, uvek sam bila tako ponosna, mislila sam da je to sve prolazno...Medjutim, shvatila sam da nije kada mi se posle 3 dana javio i rekao da ne može više, da smo završili, da se on prezasio svega, da više ne može da me trpi, totalno hladno mi je delovao, kao da nikada nismo pričali o svim onim lepim stvarima. Bili smo 3 godine zajedno, stalno neke probleme vreteli koje sam ja verovatno izmišljala i sada OVO. U šoku sam, ne mogu da verujem! (ponovo počinje iskreno da plače pa se smiri)

P: Kažeš probleme koje si ti izmišljala? Na šta misliš kada to kažeš...

K: Pa on je uvek bio tako dobar i nežan prema meni, držao me ko malo vode na dlanu, stalno neka iznenadjenja...a ja?!! Ja to kao da nikada nisam poštovala, nikada mi nije bilo dosta, uvek sam tražila još i više, bila sam ubedjena da će on uvek biti tako naklonjen meni. Nisam nikada ni mogla da zamislim da on može da ode....On? Koji je tako osećajan i tako nežan.

P: Sada si shvatila gde si pogrešila, sada kada više niste zajedno..

K: Da, totalno sam u šoku, ne mogu da verujem da se meni ovo dešava, kao da sam deo sebe izgubila.

P: Medju Bahovim cvetnim esencijama postoji jedan preparat koji se zove Star of Bethlehem iliti ptičje mleko. Njega preporučujemo u stanjima koja prati neverica, šok i ta emotivna paralisnost koju ti opisuješ. Ova esencija će ti pomoći da povratiš svoju ravnotežu, da se ponovo priključiš životu, jer je sigurno da ima još pozitivnih i lepih trenutaka koje te čekaju i kojima treba da se raduješ. Možda ti ovo sada deluje kao neka bajka, jer si sada zamrzla svoja osećanja, ali vremenom shvatićeš o čemu ti pričam ili još bolje iskusićeš. Naravno, ako se slažeš sa ovim izborom.

K: Slažem se svakako, samo što možda to sada ne shvatam u pravoj meri.

P: Polako... treba vremena... A rekla si malo pre da ti je teško... Da li možeš da mi definišeš intenzitet tog osećaja na skali 1 do 10? 10 je najjači ili najveći intenzitet, ako me razumeš..

K: 10. Preteško mi je, ne prestajem da plačem, ne vidim izlaz iz ove situacije, ne znam kako da nastavim dalje bez njega...pa mi smo svuda išli zajedno i sve radili zajedno..totalno sam slomljena..srce mi se pokidalo na hiljadu komada (opet počinje da plače...kada se malo pribrala, nastavljamo dalje..)

P: Razumem da ti je teško i da sada ne vidiš izlaz, da li ti je lakše kada se isplačeš?

K: Pa ne, nije mi lakše, još mi je teže, ja stvarno ne znam kako ću dalje, nemam želje da se ujutru probudim, totalno sam očajna mislim da će mi srce pući i ne mogu da prestanem da plačem ovih dana..

P: Znaš kako, Kristina, za ovakvo tvoje stanje preporučila bih ti drugi preparat po imenu Sweet Chestnut, zovemo ga još i preparat za „slomljeno srce“. Razumem da se tako osećaš ali i sama kažeš da ti nije lakše kada se isplačeš nego je to čak

i razarajuće za tebe i plačeš sve više i više a izlaza nema. Ovaj preparat će ti pomoći da nahraniš tvoje slomljeno srce i da smanjiš plakanje koje ti ne donosi nikakvo olakšanje. Sada izlaz iz ove teške situacije ne vidiš, ali uzimanjem preparata promeniće se i to. Shvatićeš da postoji još stvari na ovom svetu vredne tvoje pažnje i da izlaz ipak postoji. Da li si pokušala da pričaš sa njim, da uspostaviš neku normalnu komunikaciju?

K: Da, sve sam pokušala. Nije hteo da se vidimo posle svega, kaže da je ovako bolje, a preko telefona sam sve dala da pruži još jednu šansu, da nam da još jednu priliku. On kaže da su sve prilike potrošene. (rasplakala se) Ja i dalje ne mogu da verujem da mi se ovo dešava, ja sam za sve kriva, ja sam sve ovo dovela dovde...jaa...on nije ništa kriv, on mi je skidao zvezde sa neba.

P: Kako se sada osećaš dok mi to pričaš?

K: Pa ljuta sam na sebe, krivo mi je mnogo zbog svega, jer ga nisam slušala, mislila sam da ću ovako moći da se ponašam zauvek...ja sam to stvarno mislila! Bila sam ubedjena u to da će on biti moj andjeo čuvar. Moj zaštitnik. Meni je iskreno prijalo da budem tako kako bih opisala u neku ruku nadmoćna, kao kraljica, sve želje su meni morale da se ispunjavaju. A toliko puta mi je govorio da i njemu treba topla reč, uteha, nežnost...ja nisam marila za to. Da li iz nekog straha ili ko zna čega, ne znam, sada mi nije ništa ni važno. Sada me izjeda krivica jer sam ja sve ovo upropastila, a toliko lepih trenutaka smo imali. Stalno sada vrtim nešto po glavi kako bi moglo da bude da sam se ja promenila, pa šta je trebalo da uradim i kako da se ponašam da ga zadržim kraj sebe...To me toliko opterećuje, u stanju sam da satima razmišljam o nekom našem događaju iz prošlosti i da ga analiziram i prolazim kroz neku svadju po 100 puta.

P: U neku ruku razumem što se tako osećaš i što te muči taj osećaj krivice vezano za tvoje ponašanje ranije prema njemu...ali, nije sva odgovornost na tebi, to treba da znaš. To što je on bio tako fin i držao te ko malo vode na dlanu, to je njegova odluka i na kraju krajeva i njegova želja u tom trenutku. Ti ne možeš nikoga da nateráš na nešto ako on to sam neće. Znači, mogu da razumem zašto se osećaš krivom ali moram opet da ti ponovim da krivica nije samo na tebi i da za njegove postupke ne treba ti da odgovaraš. Možda je njemu tako prijalo da ima nekog o kome će da brine, ko zna...ne znamo šta mu je u glavi... Šta misliš da bi ti sada pomoglo da se ne osećaš tako?

K: Pa samo to da znam da je i on kriv, mislim da bi mi bilo malo lakše. Mada ja ne znam što bi on bio kriv. Izjeda me ovaj osećaj i ne želim da ga imam jer mi samo dodatno otežava ovu situaciju.

P: Pa rekla sam ti već - Ovu situaciju treba da pogledaš iz ugla realnosti pa ćeš shvatiti da ne treba da preuzimaš tuđu odgovornost na sebe, tj i ono za šta ti nisi odgovorna... mislim na njegovo ponašanje prema tebi... Cvetna esencija Pine ti može pomoći u ovom slučaju da shvatiš šta je realnost, kako stvari zaista izgledaju i stoje... Ako i ti smatraš da ti je ona potrebna.

K: O, da, potrebno mi je nešto da eliminišem ovaj osećaj krivice koji me izjeda, jer sada osećam da sam ja kriva za sve ovo što mi se sada dešava.

P: A što se tiče tih opsedajućih misli koje si spomenula, da li si nešto zaključila iz njih?

K: Pa mislim da ne, ja samo vrtim po glavi šta je bilo, šta bi moglo da bude, analiziram do besvesti njegove i moje reči a da sam došla do nekog zaključka, pa i nisam...ali ove misli ne prestaju.

P: E pa vidi ovako, u tvoju individualnu kombinaciju bih uvrstila i esenciju Wh.Chestnut koja će ti eliminisati te opsedajuće misli i te analize posle kojih si samo iscrpljena a nekog zaključka ili odluke nema. Više nećeš biti žrtva tih misli, a samim tim vratiće ti se neki red i bistrina uma koja ti je sada zamućena. Ako se slažeš sa ovim što si čula sada..

K: Da, slažem se naravno.

P: Da li ima još nešto što bi volela da поделиš sa mnom?

K: Mislim da sam ti sve rekla, samo da se ne osećam ovako očajno, baš mi je teško, ne mogu da verujem da ga i danas neću videti. I jako mi je prijalo što si me saslušala i što sam sa tobom mogla ovo da podelim. Kako se piju te kapi?

P: Kapi ćeš uzimati po potrebi, a najmanje 4x4 kapi na dan. Neka prvih nedelju dana to bude bar 6x4 kapi ispod jezika. Daću ti i bočicu Rescua koju ćeš čuvati u frižideru i uzimati uvek kad si jako uznemirena, napeta, plačljiva da se malo pribereš i konsoliduješ. Nju uzimaj nevezano za ovu individualnukombinaciju koju ćeš dobiti. Kapi su tvoja prirodna podrška i zato ih tako i prihvati i prigri sebi. Dakle, uvek kad osetiš potrebu ti uzmi po 4 kapi, to je od sada tvoja prava podrška. Šta očekuješ od ove konsultacije i Bahovih kapi koje sada dobiješ?

K: Očekujem da mi bude bolje (čuvena reč!)

P: Dobro, Kristina. Koristi kapi kako smo se dogovorile i vidimo se za 2 nedelje. Ukoliko budeš primetila bilo šta što ti odvlači pažnju ili želiš nešto da me pitaš to možeš uraditi i pre našeg zakazanog termina.

K: Hvala ti puno. To mi tako znači, da imam bar neku sigurnost. Zdravo, čujemo se!

Dve nedelje kasnije

Između toga čule smo se jednom telefonom da me pita da li može i više od 6 puta da popije ...i usput mi je ponovo ispričala neke detalje iz njihove veze... analizirajući ih...tačno sam osetila da joj je drago što smo se čule, pa makar samo to...njoj je sada potrebno da sa nekim podeli svoju patnju

Sada ne izgleda onako van sebe i šokirano, ali joj je ipak i dalje teško..

P: Zdravo Kristina! Evo prošle su 2 nedelje, kako su izgledali tvoji dani do sada? Da li si koristila kapi i koliko često?

K: Jesam, koristila sam onako kako si mi rekla. Posle našeg razgovora telefonom, koristila sam ih i češće... a koristila sam i Rescue, uvek kada sam bila jako uznemirena. Pa ne znam šta da kažem, teško mi je, kako dani prolazi kao da mi je sve teže, sve mislim javiće se, po 100 puta pogledam telefon na dan ...kao da neka iskra nade u meni treperi i nada se da će se on javiti.

P: Prošli put kada sam te pitala da definišeš intenzitet tvoje patnje na skali od 1 do 10, ti si mi rekla da je 10...Kako se sada osećaš?

K: Pa sada je možda 9, možda i dalje 10...ne znam da odredim...možda ipak 9. Teško mi je i očajna sam, ne vidim izlaz i da ću moći dalje da nastavim bez njega. Tako mi nedostaje!!

P: Da li se nešto promenilo od prošlog puta?

K: Pa ne, ništa se nije promenilo, nije se ni javio, ne znam ni gde je, šta se dešava a tako se potajno nadam da će nazvati i da je ovo samo jedna faza.

P: Ne, mislim da li se nešto promenilo u tvojim osećajima od prošlog našeg vidjanja?

K: Ne znam..možda nisam više tako u šoku, sve više shvatam da nismo zaista zajedno... ono

pre mi je bila tolika neverica, kao da sam u nekom filmu, da se ne dešava meni... sada sam možda svesnija svega... ali izlaz ne vidim...kao da sam udarila u neki zid, mnogo sam tužna (počinje da plače)

P: Kako spavaš noću? Da li imaš problem sa tim?

K: Nikako, ne mogu da zaspim od misli koje mi se vrte. Samo razmišljam šta bi bilo da sam se drugačije ponela prema njemu, da sam bila nežnija i javno mu priznala koliko mi znači...jer je on meni sve vreme bio sve..sve u životu...a on je možda mislio drugačije... Po ceo dan analiziram naše svadje, kako sam se svaki put okretala i ja odlazila, znajući da će da me pozove on prvi i da se javi... bila sam tako samouverena...On mi je dopustio da takva budem. Bila sam, a sada sam na dnu...

P: Kako se nosiš sa onim osećajem krivice o kome si mi pričala prošli put?

K: Pa sve više shvatam da nisam samo ja kriva...sada kada analiziram sve događaje od pre, mogla bih i njemu da nadjem hiljadu zamerki.. sada malo postajem besna, malo više...i ljuta...

P: Na koga si ljuta?

K: Na njega, na sve ovo, očajna i ljuta ako to lepo opisujem. Besna sam što je ovako otišao, završio bez reči, pozdrava..besna sam na njega i sada bih mu svašta rekla ..to me posebno uhvati kada pogledam u telefon i vidim da nema poziva, poruke..Pa ko je on da se tako oholo ponaša?

P: Da li se na kraju dana ipak pokaješ što se tako osećaš ili..

K: Ma ne...kakvo kajanje..kada uveče pogledam telefon, a ceo dan sam potajno očekivala bar poruku, pobesnim i kao čak da osećam neku mržnju...

P: Razumem te. Da li ima još nešto o čemu bi volela da porazgovaramo?

K: Ma nema ništa, očajna sam i ne vidim izlaz pa mi sve to stvara bes...Samo hoću kapi za to da mi bude bolje...samo to i što pre da deluju..

P: Ovako, Kristina..Imam da ti predložim 5 esencija za novu kombinaciju, od toga 4 bih ponovila od prošlog puta. Što se tiče onog preparat Star of Bethlehem, ima i tu malog pomaka u smislu tvoje neverice da se to sve desilo i tvog stanja šoka, ali ipak si ti sve ovo doživela kao neku vrstu gubitka i traume a i sama kažeš da si tužna jako, pa bih ga ostavila i ovog puta. Preparat Sw. Chestnut ostavljamo svakako, to je ona esencija za „slomljeno srce“, mi tako kažemo. Poslednji od prošlog puta je preparat Wh. Chestnut za te analize i misli koje ti se samo vrte u krug pa ti stvaraju i nesanicu. Ono što je novo a što bih ti preporučila sada je Holly, za taj osećaj besa i mržnje koji ti se javio prema njemu.

Da bi bolje razumela, ponoviću ti još jednom šta možeš da očekuješ od svakog preparata:

Star of Bethlehem-ova cvetna esencija će ti pomoći da prevaziđeš ovu traumu koju si doživela kao gubitak dela sebe, da prebrodiš taj šok, da ova životna situacija bude za tebe podnošljiva. Takođe, preparat će ti pomoći da umaniš tu tugu koju sada osećaš

Sweet Chestnut: Ovaj preparat će ti pomoći da nadješ izlaz iz ove situacije koja je sada za tebe beznađna..naša patnja nastaje uglavnom onda kada želimo da se odupremo stvarnosti i da stvari budu drugačije nego što zapravo jesu. Zato će ti ova esencija pomoći da pronadješ razloge i shvatiš da postoji još stvari koje ti mogu doneti radost, da smogneš snage i nastaviš dalje sa svojim životom.

Pine-Mi smo skloni da našu grešku doživljavamo kao greh, a to ne mora da bude tako.

Shvatajući da nisu sve odgovornosti ovog sveta samo na nama, postajemo svesni realnog života i gledamo na stvari onako kako zaista one stoje na zemlji..Ova esencija će ti biti odlična podrška u tome!

White Chestnut: Opsedajuće misli koje nam se konstantno vrte po glavi a ne dovode ni do kakvog rešenja deluju na nas iscrpljujuće. Koristeći ovu Bahovu cvetnu esenciju vraćamo svoje misli u kolosek i stvaramo neki red, takodje dajemo bistrinu našem umu. Onda kada nas misli zaokupiraju nismo u stanju da racionalno razmišljamo.

Holly-Ovaj Bahov preparat se koristi protiv negativnih emocija poput besa, sumnjičavosti, ljubomore, zavisti, mržnje..Ono što će tebi biti od koristi uzimanjem ovog preparata je to što će podstaći sve ono što je dobro i pozitivno u tebi, smanjiće tu dozu agresivnosti koja se kod tebe manifestuje besom i naučićeš da to nije jedini

obrazac kako možemo da reagujemo na nešto što nam ne odgovara..

K: Sve može.

P: U redu, Kristina. Dogovor bi bio da se opet za 2 nedelje vidimo. Ostavljam ti prostora da me pozoveš ako ima bilo šta to ti nije jasno ili želiš da поделиš sa mnom.

Kod klijentkinje se vidi da jako i u obilju pati, da je ovo sve doživela prvo kao veliki šok a zatim i kao veliki gubitak, kaže kao da je izgubila deo sebe.Njeni opisi stanja su uverljivo dokazivali preparate tako da je mnoge stvari i sama rekla. Nastavile smo i dalje da radimo, ali u sledećim konsultacijama bilo je izmena preparata. Treća konsultacija je dala vidni pomak od ovih pomenutih preparata i došlo je do novih izmena u njenoj kombinaciji esencija.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Bojane Sekulić, bahovog praktičara*

TRUDIM SE I UČIM I IDEM NA PRIVATNE ČASOVE, RADIM SVE ŠTO MOGU ALI..

Klijent ima 15 godina, pohađa Srednju školu, živi sa roditeljima i sestrom. Za esencije je čuo od mene, zainteresovao ga je način na koji funkcionišu metode, i zna osnovne podatke o tome da služe za emotivna i mentalna stanja. Nisam mu objašnjavala na koji način se prave esencije i nisam mnogo ulazila u tu tematiku, mislim da bi to za njega bile bespotrebne informacije. Ima problem u školi, konkretno sa predmetom Fizika. Konsultacija je obavljena kod njih u stanu, bio je opuštenog izgleda i stava kada sam došla.

Činilo mi se da je oran za rad, komunikativan i ekstrovertan. Ume da priča i da detektuje svoja stanja, veoma je svestan problema i čini mi se da je spreman da se potrudi radi boljitka.

P: Da li postoji neka situacija ili reakcija koja te muči ili ne znaš kako da izadješ na kraj s njom?

K: Fizika, ne mogu to.

P: Šta?

K: Ne mogu to da naučim, tj. zaboravim sve što sam naučio posle 3 dana. Jako se uplašim kad treba da odgovaram.

P: Kako zaboraviš?
K: Kad sam na času sve razumem i uradim, al kad dodjem kući ne umem da uradim sam.
P: Pa šta se događa kad odgovaraš?
K: Pa kad me pita ja kažem da ne znam, šta god me pita prvo ću reći da ne znam, a onda ću se ili setiti malo kasnije ili kad se budem vraćao na mesto kad to bude prošlo.
P: A šta se desi pa blokiraš? Što odmah kažeš da ne znaš?
K: Paa ne znam.
P: Da li imaš neku misao koja ti prodje kroz glavu tad ili neko osećanje u vezi toga?
K: Da, pa imam tremu i onda odmah kažem da ne znam i plašim se da će uopšte da me prozove.
P: A šta se dešava ako te prozove? Šta ti se događa u glavi kada te prozove?
K: Pa počnem da psujem u sebi.
P: Šta bi to značilo? Da li je to znak nekog osećanja?
K: Pa da, iznerviram se uplašim se i uvek kada znam da treba da odgovaram jako mi se ide u WC
P: Znači, to bi bio neki ogroman strah pred odgovaranje?
K: Pa da.
P: Jel bi mogao da kažeš zašto se on javlja?
K: Pa bojim se da ne dobijem 1.
P: Znači to bi bio neki strah od neuspeha?
K: Pa da.
P: A kako stojiš sa samopouzdanjem? I sigurnošću u sebe?
K: Pa nikako (počinje da plače).
P: Polako mišo.
K: Ne mogu...
P: Pa što?
K: Pa ja kad bih išao na avgust ja bih se ubio,

jako mi stvara to velike probleme u životu, ne mogu da podnesem to i smetalo bi mi u mojoj ličnosti tako nešto (vrlo uznemiren).

P: Dobro polako, šta misliš da bi bilo rešenje? Ili šta bi trebalo da se desi?

K: Pa ne znam ja se trudim i učim i idem na privatne časove radim sve što mogu ali ne znam...

P: A kada se događa da si dobio već neke loše ocene, kako se osećaš kada treba ponovo da odgovaraš taj predmet?

K: Pa imam samo trip za fiziku, ovo ostalo me baš briga, uradiću bolje sledeći put.

P: A što ne bi mogao i fiziku da uradiš bolje sledeći put?

K: Pa ja ne znam da li ja to mogu da uradim, a i mnogo me mrzi, odlučim ja da ću da učim otvorim knjigu, al pročitam dve rečenice i kažem „ma ne, ko ga šiša...“

P: Znači problem ti je i da ostaneš za knjigom kad je uzmeš?

K: Daaa.

P: A da li ti je problem da počneš da radiš to uopšte? Da se nakaniš da ustaneš i uradiš to što treba?

K: Daaa.

P: Fali ti energije za započinjanje?

K: Pa ne energije, ali dosta vremena prodje dok ja počnem.

P: A šta se događa kad kažeš „ma ko ga šiša“?

K: Pa ništa, kažem sebi da ću se snaći, prepisati ili kasnije naučiti i uzmem telefon i to je to.

P: Okej, hajde da rezimiramo za sada, nismo još gotovi, ali želim da vidim da li smo na pravom putu. Imam par predloga koje bih volela da podelim s tobom da vidim šta misliš. Slobodno, ovo služi tome da tebi pomognemo, ako ti ne odgovara neka esencija ili misliš da jednostavno

nisi ta osoba, reci obavezno. Ovde smo da vidimo šta je za tebe najbolje, i ti si jedina osoba koja može to da kaže.

K: Okej.

P: Ovako, Mimulus je biljka koja se bavi poznatim strahovima, tačnije fizikom kod tebe. On će smanjiti strah od odgovaranja i od tog predmeta, za početak toliko da ti se neće ići u WC čak par dana pre toga. Naravno i na to da kada odgovaraš da te ne blokira strah, jer on te tera da odmah kažeš „ne znam“, pa bi onda trebalo da Mimulus dovede do toga da ne izgovoriš to, nego da uzmeš sebi dovoljno vremena da razmisliš i odgovoriš ako znaš.

K: Može.

P: Onda Larch, on je za samopouzdanje koje si pomenuo da ti falj, shvatila sam kao znak suzice u tom momentu da te ta tema malo boli i rekao si da nisi baš siguran da ti to možeš da naučiš. Larch će ti otvoriti oči i pokazaće ti da TI to možeš da uradiš, da si već uradio toliko puta. On će ti pomoći i u svakodnevnim situacijama u kojima sumnjaš u sebe, da možeš da zastaneš i kažeš „ej pa JA to mogu da uradim, JA sam baš super. Dobićeš taj osećaj „što JA ne bih to mogao“, jer stvarno vidim da nema razloga da smatraš da ne bi mogao.

K: Super.

P: Zatim Gentian, on je za to da te ono što si ranije grešio ne opterećuje sada i da se ne meša u sadašnje postizanje uspeha, ono što je bilo ranije je bilo ranije, ovo se radi sada i ta dva nemaju nikakve veze jedno s drugim. Ako si dobio već 3 keca, da ne ideš sa razmišljanjem joj imam već tri sad ću i četvrtog da dobijem...

K: Pa ne, nego cu sada dobiti bolju ocenu od one prošle.

P: Pa da.

K: Pa tako mi je inače.

P: A šta je ovde problem?

K: Pa...

P: Kako dodjes od toga „super sad ću da dobijem bolju ocenu“, do toga da kažeš „ne znam“ čim te prozove?

K: Pa ne znam zato što... stvarno ne znam.

P: Okej, ajmo ovako onda. Na osnovu čega dobiješ misao sad ću da popravim ovu ocenu?

K: Pa zato što to hoću, hoću da ne budem nedovoljan.

P: Znači, to je samo želja ali nije akcija ka toj oceni?

K: Pa da.

P: A šta te sprečava da predjes u akciju?

K: Pa knjiga i to da naučim.

P: Što?

K: Vreme treba.

P: Pa jel nemaš vremena?

K: Pa ovako kad pogledaš imam, al ja bih radio nešto drugo u tom vremenu.

P: Kako donosiš odluku šta ćeš da radiš u svoje slobodno vreme?

K: Pa hoću da učim kao sat vremena i uzmem knjigu ali zapravo učim 10 minuta samo foliram mamu da se ne nervira, onda kažem okej učio sam sad sat vremena, ajde sad nesto drugo.

P: Malo prevariš sebe hm?

K: Pa da.

P: Jel si svestan kad to radiš da to radiš?

K: Da.

P: Kako to izgleda?

K: Pa sednem da učim, ona mi kaže da ide do prodavnice i ja kažem dobro i sklonim knjigu i uzmem instagram, kao vratiće se za 10 min, ja svakako za to vreme neću ništa naučiti, koga briga za tih 10 min mogu da pogledam šta ima na instagramu i onda kad ona dodje još se razvla-

čim jer sad moram da jedem pa onda uz to puštim neki video, iako pojedem to za dva minuta ostanem još pola sata da gledam video...

P: A šta treba da se desi da bi odlučio da uzmeš knjigu?

K: Pa ne znam stvarno.

P: Jel bi ti pomoglo kada bi imao sposobnost da kažeš sebi „e nećemo to da radimo, 10 minuta nam znači sigurno, iako imamo osećaj sad da nije tako, taj osećaj nas vara“?

K: Biii.

P: Da li bi ti više značilo da odlučiš da učiš ili da kažeš sebi da prestaneš da gledaš instagram?

K: Da prestanem da gledam instagram.

P: Onda ćemo Centaury, on je taj koji će ti pomoći da kažeš sebi „ne“, kada se uhvatiš za telefon u toku učenja. Daće ti slobodu da odlučiš šta je za tebe bolje i da na pravi način odbiješ ono što ti ne treba. Biće ti lakše i drugima da kažeš sta ti ne odgovara, da možeš da nadjes pravi način da kažeš stvari koje ne želiš da radiš, i da sebi postaviš granicu dokle može da se gleda instagram, a kada je već vreme za učenje.

Hornbeam će skratiti vreme koje ti je potrebno da počneš da radiš nešto, pomoći će da ustaneš i kreneš da radiš nešto bez dodatnog, opterećujućeg razmišljanja o tome. Pokušaj da osluškujesh sebe, moguće da ćeš samo uhvatiti sebe da radiš nešto što te je već odavno mrzelo da počneš, obrati pažnju.

Impatiens, da bi ostao na mestu da učiš, vidim da je i tebi, kao i svima, problem da ostaneš kad znaš da ćeš morati da sediš jos 3 sata na tom mestu, a pogotovo kad te mrzi da radiš to, odmah mozak nalazi druge zadatke koji mu se više sviđaju. To ćemo sprečiti ovom biljkom, da ne razmišljaš o tome koliko ćeš sedeti tu, nego da opušteno sediš dok ne završiš ono što imaš.

K: Može.

P: Wild Rose, zbog toga što si pominjao kako te svašta smara i nebitno je. Ovi ljudi inače mogu jako mnogo da urade i veoma su sposobni, ali kada nisu u skladu dolazi do toga sve prestaje da ih zanima. Ona će zajedno sa Hornbeam-om dovesti do toga da se uhvatiš da radiš već nešto što je odavno trebalo ili si to želeo. Neće te mrzeti da učiš i možda ćeš i skapirati da postoji neka svrha toga.

K: Super.

P: Kapi se piju 4 puta dnevno po 4 kapi ispod jezika, ja ti preporučujem da piješ najmanje 6 puta dnevno po 4 kapi, jer je ovo aktuelna situacija i kad treba da odgovaraš?

K: Sutra.

P: Aha, dobro, znači slobodno pij 6 puta i svakako po potrebi, kad god osetiš da ti se javlja strah, kad ti se krene u WC pre odgovaranja ili kada te mrzi da učiš, kada ti je teško da ostaneš za knjigom, slobodno pij na svakih 2 minuta do olakšanja. Možeš i uz jelo i piće, bilo kad, nisu nikako ograničene vremenom ili drugim lekovima, nikako se ne mešaju ni sa čim, tako da zaista nemaš o čemu da brineš. Jel imaš nekih pitanja za mene?

K: Ne, sve je jasno. Jel možeš samo da mi napišeš na papiru koje su to sve biljke, da znam?

P: Naravno.



Najpre Mimulus, koji će verovatno ostati i u narednoj kombinaciji. Potpuno je očigledno da ga strah blokira i do koje mere. Bukvalno mu se ide u WC od straha i nervoze. Čak je i sam to tako opisao. Takodje zbog toga što ni ne dozvoli

sebi da razmisli koliko se uplaši i odmah kaže da ne zna odgovor na postavljeno pitanje.

Larch, zbog toga što se rasplakao na postavljeno pitanje i odgovor je bio da nikako ne stoji sa samopouzdanjem, a i ja ga znam jako dobro, koliko god to u ovoj situaciji nije profesionalno sa moje strane, mislim da se može razumeti zašto se nisam mnogo dvoumila oko ove esencije.

Gentian, jer mu ne uspeva da popravi ocenu više puta, ali kada sam mu to predložila vide-la sam da ova esencija nije potrebna, tako da je ubrzo isključena iz izbora.

Wild Rose, jer je više puta pomenuo da je nešto dosadno, da ga jako mrzi da uči i da radi nešto. Bilo je očigledno da je ova esencija u pitanju, i zbog toga što se ta mrzovolja dešava i u drugim situacijama koje nisu učenje, kao što je, recimo sredjivanje sobe ili tako nešto, to ga smara i mrzi ga da radi i radije bi ležao i gledao u telefon. Mislim da će mu pomoći da se pokrene i da vidi da nije ceo svet u telefonu, već da postoji neka poenta i u stvarnosti.

Impatiens, jer kaže da mu je teško da ostane za knjigom duže vreme, brzo mu dosadi sve što uči ili radi, čak je spomenuo da kad uči, zadnju stranu lekcije ni ne pročita jer je toliko nestrpljiv da završi učenje. Pri kraju intervju-a je počeo već da se vrpolji u stolici, ali pravim razliku između nervoze oko razgovora i nestrpljivosti da se intervju završi. Takodje mislim da je Impatiens jedan deo tog problema sa provodjenjem vremena na instagramu, u smislu da ima osećaj da nešto propušta. Još ću to istražiti, nisam ga pominjala sada, možda u sledećoj konsultaciji.

Hornbeam, mnogo vremena prodje dok se smisli da nešto počne da radi, odlaže učenje po 10 minuta koliko god može. Mislim da će mu zajedno sa Wild Rose-om pomoći da se pokrene,

bez opterećenja koliko će nešto trajati ili šta sve ima da nauči.

Sclerantus, mislila sam da mu treba da bi postavio prioritete između učenja i instagrama, ali sam shvatila da je njemu prioritet instagram i da je to koliko-toliko normalno u njegovim godinama. Sada je u periodu kada je jako bitno biti u trendu, pa je logično da mu je bitnije šta ima novo tamo. Na pitanje da li je bitnije da odluči da uči ili da ostavi telefon, izabrao je drugo, tako da mi je i to bio znak da isključim ovu esenciju. Napravila sam razliku između donošenja te odluke i zapravo postavljenja sebi granice u provodjenju vremena nad telefonom.

Centaury, predložila sam ovu esenciju jer mu je potrebno da kaže najpre sebi „ne“ kada uzme telefon, mislim da će mu pomoći da napravi sebi granicu, jer on zna da ne bi trebalo to da radi, ali ipak radi. A i da se suprotstavi pritiscima vršnjaka. Rekao je da ako mu neko kaže da su mu ružne patike, da ih neće više nositi, i trudi se da to promeni ali mu i ne ide jer mu je stalo da ne vredja druge nikako.

Interpretacija se nije mnogo menjala tokom razgovora, najveća prekretnica je bila kod Gentian-a, i mislila sam da mu nije potreban, ali sam želela da to njemu predložim jer nisam mogla da nadjem u tom trenutku drugačiji način da to istražim. Možda ima malo nagadjanja sa moje strane u ovom intervju-u, ali to je jer ga znam vrlo dobro, odrastali smo u istoj kući sa istim roditeljima i ima iste probleme kao i ja, na isti način se manifestuju i vidim u mnogim situacijama u životu da razmišlja kao ja i da mnogo liči na mene. Trudila sam se da izbegnem to što je više moguće, ali jednostavno za neke esencije nisam imala potrebe da pitam dalje. Takodje, intervju je nešto duži, jer ima dosta kratkih od-

govora pa mislim da to jednostavno zauzima više mesta. Izbacila sam šta sam mogla, a da se i dalje vidi kako sam došla do zaključka.

Naredna konsultacija

P: Kako si ovih dana? Jel ima nešto novo?

K: Imaa, popravio sam fiziku prošle nedelje. Prepodne sam baš bio smoren i nisam mnogo učio, ali kad sam došao u školu bilo je sve normalno i svakako kad sam uradio sam mislio da mi nije tačno, ali bilo je. Sutra popravljam drugu ocenu, sa kontrolnog i tako.

P: Da li si ti zadovoljan?

K: Jesam.

P: Da li si primetio još neke promene?

K: Da, imam hrabrosti da se javim na času, recimo i za druge predmete se javljam, a sad sam se stalno javljao i baš sam želeo da me prozove da odgovaram što pre. Jako mi je drago zbog toga.

P: Sjajno. Prošli put sam propustila da te pitam zbog čega ne možeš da se opustiš? Pričali smo o tome da želiš da budeš opušten, ali da se potruđiš za ono što treba, pa smo pričali šta te sprečava da se potruđiš. Sada me zanima šta te sprčava da se opustiš?

K: Zato što mi je odvratno ovde, sve mi se čini prljavo. Recimo, zašto porodični orman stoji u mojoj sobi? Ili ovaj bicikl za vežbanje? Zašto stoji ovde? I jako me nervira što svi moraju da udju u moju sobu da bi uzeli nešto, jer su sve stvari u tom ormanu. I uvek kad mama udje, smara me šta god ja radio, zašto radim i šta radim. I stalno sam nervozan kad je ona kod kuće, i ja nešto imam malo da učim i uzmem da bleim na telefonu i ona udje i iznervira me i smara me što ne učim ili šta već.

P: Jel može ta situacija nekako da se promeni?

K: Ne znam, možda bi bilo dovoljno da ona prestane da me smara svaki put kad udje. Da mi ne lupi vratima jer ne učim, jer i onda kad nemam da učim ne mogu da se opustim, jer ona misli da je lažem ili nešto tako i opet me smara što ne učim. Svakako mi je neprijatno. Zato izadjem napolje, krenem u školu sat vremena ranije, da ne bih bio tu.

P: Jel bi mogao drugačije da reaguješ na to? Koja bi ti sposobnost pomogla da se izboriš s tim?

K: Paaa... ne znam...

P: Kako reaguješ u tim situacijama?

K: Pa kažem joj da izadje, i onda počnem da se derem na nju i na kraju ili ja ili ona zalupimo vratima i ja se smorim još više.

P: Što se smoriš još više?

K: Pa jer sam morao da se derem na nju, bude mi žao što se ona toliko nervira. I bude mi žao pto moram da budem takav. Prodje me to brzo, ali svejedno...

P: Okej, imamo dve esencije za ovu situaciju. Prva je Crab Apple, ona se bavi time što ti je sve prljavo i odvratno. Ona će ti pomoći da ili središ šta ti se ne sviđa, ili da te ne pogadja što je to prvljavo, možda i nije prljavo nego više imaš taj osećaj. Ono što kod sebe i u okolini vidiš kao prljavo, nećeš više videti kao takvo, ono možda neće postati čistije ali tebe neće toliko opterećivati. Svi imamo neke prčke i dlake po sebi, nije to neuobičajeno, ali neko je osetljiviji na to neko manje. Ona će ti pomoći da se izboriš sa tim osećajem.

K: Super, ali meni se čak ni ove slike ne sviđaju. Ove skrinšotovane, što mama ni ne ume lepo da uradi, al joj se mnogo sviđaju slike i okačila ih je tu. I ove gde šutiram talas, gluposti. Ja bih to sve skinuo, ali ne mogu jer će ona da se

naljuti ili da se nervira. I nikad mi nije tako davala da stavljam u sobu šta se meni sviđa, neke postere ili tako nešto. Ali meni se uopšte ne sviđa što imam 15 slika sebe na zidu.

P: Što ne promeniš to? Jel si probao da pričaš sa njima?

K: Pa nisam, nekako znam kako će taj razgovor da izgleda i nisam ni pokušavao. Mislim znam da će se buniti i nervirati, pa ne mogu ni da ulazim u to.

P: Šta bi ti značilo tu da predješ tu misao i da im kažeš šta ti želiš?

K: Pa to, samo bih hteo da budem malo odlučniji, al to sam primetio dok sam pio ove kapi. Bio sam dosta odlučniji, recimo ako neću da uradim, nema šanse da uradim.

P: Znači sada želimo odlučnost da se nešto uradi, pored toga što smo uspeli da ne radiš ono što ne želiš?

K: Da.

P: Kako donosiš odluke?

K: Pa kad razmišljam, vidim dosta prepreka da nešto uradim tipa da premestim ovu komodu, onda moram i tv i kompjuter i gde ću to onda da uključim i tako sve, i onda odustanem i kao i ovako je okej.

P: Dobro, zajedno sa Crab Apple, druga esencija je Beech, ona se primenjuje za sve što si do sad pričao, za sve što te nervira, a ne možeš mu ništa. Ili barem sada ne možeš ništa, jednostavno nećeš trošiti energiju na to. Ono što je tako, tako je i nema potrebe da sebe mučiš time. To ne znači da će ti se odjednom svideti ove slike, recimo, ne. To znači samo da nećeš obraćati pažnju na to i nećeš stalno razmišljati o tome koliko te to nervira. Ako bude šanse za promenom, super, ako ne i to je u redu.

K: Super, može.

P: Šta misliš da Centaury ostane u kombinaciji? On je za to da možeš da kažeš „ne“ onome što ne želiš, nju smo stavili prošli put i vidimo da ti je koristila.

K: Može.

P: Zajedno sa njim bih stavila Sclerantus, on je za to da doneseš odluku. Ono je bilo da postaviš granicu i da možeš da kažeš „neću“, a ovo je da kažeš „e, ovo iak hoći, ovo treba da se radi i ovo mi je bitno, ovo hoću da uradim.

K: Dobro.

P: Da li si primetio neke promene u vezi lenjosti i toga da te mrzi svašta da uradiš?

K: Pa ne, možda su mi neke stvari zanimljivije. Primetio sam da mi je psihologija, recimo, bila mnogo zanimljivija nego ranije. Uzeo sam da čitam nešto što mi se čitalo tad. Ali prestao sam posle par strana i otišao napolje. Mrzelo me je baš, više mi se išlo napolje.

P: Jel misliš i dalje da ti treba da te manje mrzi sve to?

K: Pa da, kako se zove ta biljka?

P: Wild Rose

K: E da, to mi se baš svidelo, hteo sam da ti kažem nju da ponovimo. Svidelo mi se i kako zvuči. Evo ovaj papir što si mi ostavila, popravilo mi se Mimulus, bio sam smiren baš, ali sam pre dva dana završio flašicu i već sledeći dan mi se išlo u WC pred kontrolni iz engleskog. Onda Larch, primetio sam da mi je malo bolje samopouzdanje, više nije da toliko ne verujem u sebe.

P: Okej, onda ćemo Mimulus da ostavimo. Ova blokada je vrlo jaka i potrebno je više vremena da se ona sredi, potpuno te blokira, i zato je malo teže da se to odmah reši. Nije nerešivo naravno, samo je potrebno duže uticati na nju da bi se ona sklonila. Jel misliš da Larch i sad treba da stavimo?

K: Da, i dalje mi nije to to, neka ostane. A Impatiens, i dalje sam dekoncentrisan mogu da učim najviše 20 minuta.

P: Dobro, i to je napredak, ranije je bilo 10 ako se dobro sećam?

K: Pa dobro da (kroz smeh), ranije je bilo 10 stvarno. Neka ostane i to. Ali ovaj Hornbeam mi ne treba sad.

P: Okej, onda imamo ovako: Crab Apple, Beech, Impatiens, Centaury, Sclerantus, Wild Rose, Mimulus i Larch. Kapi isto pijesh kao i do sada, najmanje 6 puta po 4 kapi, a po potrebi kad god osetiš da treba.



Pored izabranih esencija, u obzir je došla još Cherry Plum, čini mi se da ima eksplozivne re-

akcije, kako tera mamu iz sobe, kako lupaju vratima... ali on smatra da su te reakcije opravdane i ne želi to da menja, tako da je ona ispala iz izbora.

Sve u svemu mi se čini da je jako lepo reagovao na kapi, i on primećuje koje sve koristi ima od njih. Mislim da će se tretman nastaviti dok se sve te blokade potpuno ne otklone. Verujem da ćemo doći još do raznih, ali o tome ćemo videti tada. On je vrlo zainteresovan i čini mi se da će sve više biti. Intervju je možda malo manje profesionalno uradjen, ali kao što sam rekla vrlo mi je blizak, pa jednostavno na drugi način pričam s njim.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Doroteje Dimitrijević, bahovog praktičara*

BRIGA ME DRŽI BUDNOM I UPLAŠENOM

Žena ima 36 godina, u braku je, ima ćerku od 16 godina. Poznajemo se 14 godina i kroz moje iskustvo sa Bahovim kapima, koje sam podelila sa njom, pitala me da li bi to i njoj pomoglo? Moja drugaricama je slabe fizičke konstitucije, krhka, sa tugaljivim pogledom, prilično uplašena, zabrinuta i vidljivo napeta došla je kod mene.

Objasnila sam joj da su Bahove kapi prirodan metod za koji podjednako snose odgovornost i korisnik i praktičar. Da naša psiha liči na glavicu luka i da one sloj po sloj ljušte naše blo-

kade. Dr Bah je pošeo praviti esencije cvetova u trenutku kad mu je teška dijagnoza davala samo tri meseca života. Uz esencije je poživio narednih 20 godina.

Esencija ima ukupno 39 od kojih najviše sedam ulazi u kombinaciju. One naša mentalna i emotivna stanja dovode u balans. Ne deluju direktno na isceljenje fizičke bolesti, ali mogu uticati posredno na poboljšanje stanja. Ovo nije „instant“ rješenje već proces koji traži učešće tvoje koliko i moje.

Moja drugaricama mi je rekla da joj je ćerka otišla u grad u srednju školu. Brine se toliko da ne može spavati. Ako se ćerka ne javi na telefon, scenario u glavi se pretvara u horor. Odnosi sa mužem su veoma loši.

K: Ja imam osteoporozu i ti to znaš. Od mene muž, svekrva i svekar očekuju da radim fizičke poslove na poljoprivredi, a ja jedva izdržim. Noću ne spavam od bolova, često mokrim, a briga za ćete me uništi!

Nasmijana je dok priča, pravi neprirodne pokrete glavom kao da od nečega uzmiče. Stalno se izvinjava, ustaje jer se boji da će zakasnuti na autobus.

Dodala je da ne ume nikog da odbije i da oseća ogroman umor i pritisak zbog toga. A ako i odbije izjeda je krivica.

P: Kako bi tebi odgovaralo da odreaguješ u brizi za ćerkom?

K: Pa, da spavam mirno, da ne brinem ovoliko.

P: Postoji esencija koja preveliku brigu za bližnje dovodi u granice normale. Šta još osećaš kad te ova briga spopade osim što ne spavaš?

K: Mnogo se bojim i strepim za dete. Čega se bojiš? Da je neki manijak ne napadne na ulici, da ne uzme drogu, da ne sebe u auto sa pijanicom?

P: Kako bi voljela da reaguješ?

K: Ne znam. Ako ne brinem, izjeda me krivica što ne brinem, a kad brinem ta briga me drži budnom i uplašenom. Kad bih mogla da prestanem biti uplašena?

P: Postoji esencija koja otklanja strah od poznatih stvari. Šta ti misliš da je rešenje za ovu situaciju?

K: Kad bi manje brinula a manje osjećala krivicu i kad bi mi strah nestao lakše bi mi bilo.

P: Za preteranu krivicu postoji esencija i ona te može naučiti balansu krivice.

K: Znaš da ja dugo prodajem nakit i da mi ljudi stalno ostaju dužni, zovu me u svako doba. Ubiše me dugovi već 6 godina. Krivica me izjeda, idem i nosim nakit posle poslova u njivi i oni mi ne plate.

P: Jesu li to isti ljudi?

K: Da uglavnom su isti.

P: Šta bi voljela da promjeniš i šta misliš da je rešenje?

K: Pa, da umem da odbijem iste kupce koji ne plaćaju, da ne osjećam krivicu kad ih odbijem? Čini mi se da stalno radim isto i svaki put mislim da će biti drugačije. Kao da ponavljam istu muku na svoju štetu....

P: Šta bi ti odgovaralo kao pomoć?

K: Pa da više ne ponavljam iste situacije koje me teraju u dugove.

P: Postoji esencija koja nas uči da ne ponavljamo iste greške.

K: Znaš, frizura mi je grozna, a i ova jakna mi ne stoji. Tuširam se triput dnevno jer se osjećam prljavo. Sada me leđa još više bole zbog toga. Tuširam se u hladnom kupatilu.

P: Koja osobina bi ti dobro došla da te leđa ne bole?

K: Pa kad se ne bih osjećala tako prljavo, ne bih pod tuš.

P: Postoji esencija koja dovodi u balans preteranu brigu o čistoći. Pomoći će ti da vidiš računa o higijeni ali ne toliko pretjerano i ne po cemu zdravlja.

K: Umorna sam od svega, od muža koji me ne razume, od bezosećajnosti cele porodice za moju bolest.

P: Šta bi ti odgovaralo?

K: Da se naspavam, da odem negdje gdje ću imati svoj mir, da se lečim. Treba mi drugi posao ali ne znam šta bi radila?!

P: Za umor postoji esencija koja nas nauči da se odmaramo. Što se muža tiče, kako reaguješ zbog svega?

K: Pravim se da se sve ovo meni ne dešava. Sigurno on tako ne misli.

P: A kako ti onda smeta njegovo ponašanje?

K: Pa unutra u sebi imam osećaj da ću pući, gutam i ćutim jer sam takva.

P: Kako bi ti odgovaralo da odreaguješ?

K: Da me ne dotiče njegovo ponašanje, al da me stvarno ne dotiče! Čini mi se da odavno pravim osmeh na licu da bi od drugih i same sebe sakrila kako mi je.

P: Šta bi voljela da promeniš?

K: Da mi bude svejedno što je takav i da mu kažem šta mislim.

P: Postoji esencija za prevelik uticaj drugih na nas, takođe postoji esencija taj tvoj osmeh odnosno sakrivanje pravog osećanja od sebe i drugih dovedeš u balans. Da postaneš iskrena prema sebi bez unutrašnjeg pritiska a tako i prema drugima kad je to potrebno. Što se tiče posla i toga da nemaš ideju šta bi radila, postoji esencija koja ti pomaže da sagledaš čime bi se bavila.

K: Hoću li ja stvarno postati bolja osoba?

P: Bahove kapi nas uče kako da postanemo najbolja verzija sebe. Da sad rezimiramo: za preteranu brigu o ćerki Red Chestnut, za strah od poznatih stvari (napad manijaka) Mimulus. Za krivicu što ne daješ nakit bez nadoknade, para - Pine, za ponovno ponavljanje greški Chestnut Bud (da umeš napraviti procenu i da ne upadaš u istu neprijatno situaciju u vezi dugova). Za prevelik uticaj svih ljudi iz porodice i okruženja Walnut koji će ti omogućiti da te ne dotiču tako pogubno sve te neprijatne situacije. Olive za umor koji pominješ. Za preteranu brigu o čistoći (tuširanje u hladnom kupatilu) Crab Apple koji

će omogućiti zdravu brigu o higijeni bez pretjerivanja. Za lažan osmeh, a za iskrenost prema sebi, za „skidanje ružičastih naočara“ Agrimony (da sagledaš i sebe i druge iz realne perspektive bez ulepšavanja). Zbog toga da nemaš ideju šta bi radila, postoji esencija Wild Oat koja nam pomaže da prepoznamo svoje talente ili afinitete i sagledamo šta bi mogli raditi u okolnostima kojima raspolazemo.

U ovom trenutku sam postavila još jedno pitanje:

P: Postoji li još nešto što te pritiska?

K: Pa, od malih nogu sam bolešljikava, stalno su mi govorili da sam nesposobna. Iako sam završila srednju školu i rodila dete, imala uspeha u prodaji kozmetike, nekako sam nesigurna. Sve što postignem znam da je dobro, a opet iznova samopouzdanje mi pada. Ima li nešto za podizanje samopouzdanja?

P: Da, esencija za neizgrađeno samopouzdanje koja će ti pomoći da budeš sigurnija u sebe. Pošto sada imamo osam esencija, a za kombinaciju se preporučuje šest do sedam, koju blokadu bi mogli da ostavimo za sljedeći put?

K: Joj, ne znam... to sa čistoćom. Vidim i sama da mi to nije dobro, pa da to ostavimo. I to sa poslom, može sačekati da se odmorim i oporavim.

P: Dobro Slađana. Za 10 dana se vidimo. Kapi koristi najmanje četiri puta po četiri, a po potrebi tj. kad osetiš da je pritisak veliki i više puta. Kapi nemaju štetno dejstvo, ne mogu se predozirati. Od 16h do 20h svim danima možemo se čuti ili vidjeti pre ako osjetiš potrebu.

Naredna konsultacija

Posle 6 dana došla je kod mene. Veliki podočnjaci, kosa skupljena u rep i nekako izobličena.

K: Zdravo i hvala ti. Mnogo se bolje osjećam. Bilo je strašno videti ceo moj život onakav kakav jeste, ali sad bar znam šta ću dalje. I dalje je prisutna krivica i ne umem da kažem ne. Briga zbog ćerke se umanjila, umanjio se i uticaj drugih na mene. Osjetljiva sam, ali podnošljivo je. Ne plašim se za dete.

Nisam umorna. E, sad bi moglo ono za posao i za čistoću. Očajna sam što se nisam doterala.

Slađana izgleda spolja loše, ali je nekako opuštena, ne gleda u sat, nije uplašena, ne pravi trzaje glavom kao da uzmiče od nečega. Rastajemo se sa Pine, Centaury, Wild Out, Crab Apple. Izlazi olako i mahne mi. Dogovorile smo poziv i sastanak za 10 dana.

Sledeći susret

Javila se telefonom posle 8 dana. Leži u krevetu jer se bolest pogoršala. Kaže da je to prolazna faza i da je nekako mirna i raspoložena. Dobila je posao kao njegovatelj stare osobe. Kaže da će za koji dan ustati i ići da radi. Raduje se, jer voli da se brine o drugima.

K: Znaš, puno sam se promenila. Nisam dobro fizički, ali sam nekako puna vere u sebe. Rešavaću jedno po jedno. Radujem se poslu i platu ću upotrebiti za lečenje.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Dragice Janković, bahovog praktičara*

KAO NEKI POČETNI STADIJUM ANKSIOZNOSTI

Devojka, 24 godine, vrlo prijatna i druželjiva. Visoka, prosečne građe, negovana. Završila je ekonomski fakultet u novembru i odmah se zaposlila u privatnoj knjigovodstvenoj agenciji. Trenutno nema partnera, živi sa majkom i mladom sestrom. Roditelji razvedeni ali u vrlo dobrim odnosima. Klijentkinja ima napade anksioznosti koji znaju da traju i do nekoliko dana, i završavaju se ponekad i padovima raspoloženja i gubitkom volje. Istraživanjem svoje anksioznosti na internetu došla je do savetovaništva, gde sam pod supervizijom, i odlučila da proba Bahove esencije. Znanje o Bahovim kapima ima samo

sa interneta. Dala mi je dozvolu da njen slučaj podelim sa vama.

T: Da li bi mogla u par rečenica da mi objasniš zbog čega si danas ovde?

K: Moj razlog dolaska su napadi anksioznosti koje imam povremeno. Oni su počeli pre par meseci i ne mogu da kažem da je to konstantno. Budem ja okej, funkcionišem, ali nekada mi se pojača dosta. Volela bih da rešim to jer ne mogu više da se sa tim borim.

T: U redu, ja bih te za početak uputila u metodu kojom se ovde bavimo. To je metoda dr Edvarda Baha. Vrlo je važno da idemo korak po

korak, a anksioznost sama po sebi zahteva dosta rada na sebi.

K: Upućena sam u tu metodu, mada ne dovoljno. Svakako je jos jedan od razloga mog dolska bio i rad na sebi tako da sam vrlo uzbuđena!

T: Drago mi je da si tako otvorena i orna za rad. Ova metoda je metoda samopomoći. Bahove kapi su tu da podpomognu ceo proces, i da lakše dođemo do rešenja problema. Sada bih pustila tebe malo da pričaš, da se upoznamo.

K: Počecu od toga kako mi je krenula anksioznost. Pre par meseci, to je bio Maj ja mislim, imala sam neke vrtoglavice, za koje bih sada rela da nisu imale veze sa anksioznošću već su verovatno imale veze sa padom pritiska. Ja sam se tada jako uplašila i krenula sam da istražujem po internetu šta mi je i na taj način sam sama sebi stres stvorila. Kasnije sam išla na razne analize i videla da je sve u redu. Bez obzira na to nisam mogla da poverujem da je ipak sve okej, što mi je odmah stvorilo još veći pritisak.

T: Da li je to samo anksioznost, kao strepnja, ili zna i da preraste u paniku?

K: Ja mislim da nikada nisam imala pravi napad panike. Desi mi se da otežano dišem i to ali, mislim da nikada nije prerاسlo u napad panike.

T: Koliko napora ulažeš u to da ostaneš „smirena“?

K: Pa imala sam padova, od Maja pa do danas. Međutim, vrlo mi je jasno šta treba da radim u tim padovima, da ne treba da prekidam sa svojim aktivnostima, što je ponekad vrlo teško. Zna da mi preraste i u depresiju, pa izgubim volju i ne viđa mi se sa ljudima itd. Mada nisam sigurna da li je to prava depresija ili je to više moj strah od depresije.

T: Ne moramo odmah da definišemo to. Ono što mogu odmah da ti kažem jeste da je

depresija mnogo jaka reč, a ljudi je vrlo rado koriste za svaki trenutak bezvolje. Polako ćemo definisati tvoja stanja korak po korak. Anksioznost je vrlo neprijatno stanje i jako teško iskustvo, ali ono što mogu iz iskustva da ti garantujem jeste, da onog momenta kada pobediš anksioznost, i kada se okreneš iza sebe i shvatiš šta si prošla, i koliko je i lepote i promena donela u tvoj život, stvarno ćeš bit zahvalna na tom iskustvu. U redu je sada imati uspone i padove, ali mi ćemo se truditi i raditi na tome da sada idemo samo na više. Šta je krajnji cilj zbog koga si ovde? Šta bi htela da postignemo?

K: Da budem ja – ja. Da budem najbolja verzija sebe. Da dam svoj maksimum i da budem uvek pozitivna.

T: Okej, ajde onda da krenemo od početka. Da li imas neke situacije za koje bi sada mogla da povežeš svoje napade anksioznosti?

K: Pa uglavnom na poslu, meni je to novo okruženje, plus kada se na to doda umor, puno puta mi kreće neka nervoza, verovatno je to kao neki početni stadijum anksioznosti. I onda se uplašim kako ću da izgledam pred drugim ljudima, razni strahovi mi prolaze kroz glavu.

T: Da li možeš da mi opišeš te razne strahove?

K: Ne mogu, ni sama nisam svesna na šta se strah odnosi, verovatno onda i sama sebi stvorim taj pritisak, recimo baš tu na poslu, da moram da se pokažem, da budem najbolja što mogu.

T: Da li inače taj pritisak sebi postavljaš u životu, da moraš da budeš perfektna ili najbolja?

K: Pa rekla bih da da. Možda ne bih rekla da sam baš perfekcionista, na fakultetu nisam bila toliko ozbiljna, mogla sam da ne odem na vežbe ili predavanje. Učila sam kod kuće. A sada mi teško pada ovaj novi period, ustajanje rano uju-

tru, odlazak na posao... imam neki otpor prema njemu, kao da nije za mene.

T: Kada se javlja taj otpor? Koji su mu argumenti, pa zaključiš da si možda pogrešila sa izborom?

K: Pa kada sam anksiozna, ali tad nekako ni jedan posao, ni jedno zanimanje, hobi, ništa nije za mene, ništa mi ne leži.

T: Znači ti zaključci proizilaze iz anksioznosti?

K: Da.

T: (S obzirom da sam ja prošla kroz ovo iskustvo, i stekla dosta znanja o anksioznosti, napadima panike kao i depresiji koja proizilazi iz njih, ukratko sam joj objasnila šta je anksioznost, i kako može svakodnevno da se vežba bez obzira na kapi. Kapi će uraditi deo posla, ali kako je to tehnika samopomoći, ona treba i sama da radi na tome.)

Da li bi znala da mi kažeš, koje sponosti bi ti pomogle, da izađeš na kraj sa ovim strahovima?

K: Možda kada bih mogla da kotrolišem to? I kada me ne bi ovo toliko umaralo, teško mi je da ustanem ujutru, iako posle se okej nosim sa svime dok me ne prevaziđe strah. E tada više nisam sposobna ni za šta.

T: Okej, ja ću ti sada predložiti par esencija, pa mi ti reci da li se slažeš ili ne, i da li bi nešto promenila?

Za početak mislim da bi ti dobro došao WALNUT. To je esencija koja će ti pomoći da se prilagodiš na svom novom radnom mestu, kao i da se prilagodiš novom načinu života, rano ustajanje, osam sati posla, i malo vremena za sve što si ranije bez problema obavljala. On će ti takođe pomoći da se zaštitiš od spoljašnjih uticaja koji možda utiču na tvoje anksiozne napade. Uz ovu situaciju na poslu, mislim da će ti dobro doći

i ROCK WATER, esencija koja će te podsetiti da ne moraš da budeš baš perfektna u situacijama koje to ne dozvoljavaju. Dakle, ako imamo prilike i materijala da se pokažemo u najboljem svetlu, naravno da ćemo iskoristiti, ali ako nam prilika izostane, ili ne uradimo baš sve kao što smo planirali, takođe ništa strašno. Dakle nema potrebe da se osećamo loše zbog jedne neiskorišćene ili upropašćene prilike, dajemo sebi šansu za još neku, drugi put, kada uslovi budu povoljniji. Zatim, esencija CHERRY PLUM, samokontrola. Naučiće te kako da ti kontrolišeš svoje napade, a ne oni tebe, kao i to, da nećeš tako lako ispadati iz ravnoteže kada strah krene. Kako bi ti dali snage za svakodnevno prihvatanje sebe, čak i takvu, anksioznu, svakako mislim da će ti dobro doći esencija ELM. Kada strahovi krenu da te prevazilaze, pa i one zadatke koje si obavljala sa pola snage sada ne možeš, Elm će ti pomoći da se povratiš, podsetiš zašto to ipak nije tako strašno ili da zadatak ipak nije tako veliki i da ga možeš odraditi bez pomuke kao i ranije. Za jutarnjin umor bih ti preporučila HORNBEAM. Ova esencija će ti biti kao vetar u leđa svako novo jutro. Šalu na stranu, Hornbeam nam pomaže da se suočimo sa svim obavezama koje nas čekaju, i pomaže nam da im pristupimo sa puno snage i elana, kao i motivacije da ih započnemo. Kada ih jednom započnemo, sve ostalo nam ide od ruke. Da se vratimo na strah, da li bi mogla da ga opišeš, kako izgleda?

K: Pa nije običan strah, nekako je tiši, ali je stalno tu, iako nema razloga.

T: Kao strepnja?

K: Da strepnja! To je to. I nekako sam umorna više, ne znam šta da radim, osećam se bespomoćno kada sam anksiozna, iako kada se po-

vratim tada sam spremna za promenu, za rad na sebi, imam milion ideja kako i šta dalje.

T: Okej, ajmo ovako, moj sledeći predlog jeste esencija ASPEN. Ona je za strahove koji su neosnovani, iracionalni i manifestuju se uglavnom samo kao strepnja, ako im ne dozvolimo da porastu u paniku. Aspen će ti pomoći da se suočiš sa svojim strahovima, i da ponovo izgradiš taj osećaj nade i poverenja u sebe i svet. I za kraj, predložila bih ti SWEET CHESTNUT. Ova esencija će ti pomoći da uvidiš svetlo na kraju tunela kada te strahovi prevaziđu, kada ne znaš kako dalje. Pomoći će ti da se suočiš sa osećajem bespomoćnosti, kao i da iz njega izvučeš ono što ti treba u datom trenutku. Da li se slažeš sa mnom? I da li bi volela da nešto dodamo ili oduzmemo?

K: Slažem se, evo sada si ti na mene uticala kao ta poslednja esencija, pomogla si mi da nađem moje svetlo na kraju tunela.

T: Drago mi je! Kapi piješ po potrebi, ali minimalno 4 puta dnevno. Kako ih budeš pila, razviješ svoju komunikaciju sa njima, koju treba da poštuješ. Dakle, kada ti se traže, tada uzimaš. Ako je to i 15x dnevno, okej. One nemaju kontradikcije i nemoguće je predozirati se. Kapi se stavljaju ispod jezika po 4 kapi. Ako se desi da iscuri više, nije ništa strašno, to je prosto stvar ekonomičnosti. 4 kapi su dovoljne da se informacije iz flašice proslede do naših blokada. S obzirom da je tvoja situacija dosta akutna i uznemirujuća za tebe, preporučila bih ti da ih zaista ne štetiš, i verujem da će ti 7 dana biti dovoljno da ih popiješ. Stoga, možemo se videti sledeće nedelje u ovo vreme?

K: Može, super!

Naredni susret

T: Čao K., kako si?

K: Mislim da se bolje osećam.

T: Okej, a šta znači to bolje?

K: A nije bilo toliko anksioznosti od kada pijem kapi.

T: Da li je intezitet bio manji, ili broj dana kada si bila anksiozna?

K: Pa i jedno i drugo, možda sam samo 2 dana bila anksiozna i nije bilo toliko strašno kada sam bila.

T: Okej, anksioznost je nešto čime ćemo morati da se bavimo, nije baš tako lako izaći na kraj sa njom, vrlo je neprijatno iskustvo. Za takve blokade nam pšrosto treba više vremena da ih prevaziđemo, samo daj sebi vremena.

K: Ma ja već sada vidim pomake i baš sam srećna zbog njih tako da sigurno neću sada odustatati.

T: Da li bi mogla sada malo da mi pričaš o poslu, da li si ovu nedelju lakše podnela nego prošlu?

K: E na poslu ima dosta pomaka. Konačno sam dobila samopouzdanja i motivacije. Sada sam kao jedna od njih. I serćam se da si mi dala neke kapi za one ciljeve, baš juče, sam pogrešila neku administraciju što sam radila. Međutim, ovo je prvi put da sam radila takvu vrstu, i samo sam se toga setila i da ne mogu od sebe da tražim da je uradim perfektno, kad ni ne znam kako moje perfektno i izgleda. Baš sam bila srećna zbog toga, nisam se osudila niti sam očekivala kaznu od gazdarice.

T: Pa divno! Da li i dalje sumnjaš da je to pravi posao za tebe?

K: Ne sumnjam, ja sa ovim fakultetom nemam mnogo izbora, medjutim, shvatila sam i da

nije toliko do posla koliko do ljudi. To je porodični posao za njih i ja sam tu uljez, ma koliko se sad prilagodila. Svakako ne znam da li želim tu da ostanem, a plašim se da ne izgubim ovu priliku. Ova nedelja mi je ipak bila uspešna što se samog posla tiče. Anksioznost nije toliko uticala na mene.

T: Da li uspevala da je držiš pod kontrolom?

K: Uglavnom da, eto samo ta 2 dana me je kao pobedila. Ali i tada sam se dobro držala u smislu da me nije prevazišla. Mada bih volela da ponovimo onaj za strepnju, nekako imam osećaj da sam dosta koristi od njega imala.

T: Svakako! Pričale smo prošli put o tvom ustajanju, da ti nije lako. Da li se nešto promenilo?

K: Jao da! I dalje sam malo lenja, ali sada mnogo lakše ustajem iz kreveta, ornija sam da započnem sve što me čeka taj dan, i ne mislim da li ću moći. Mogu, nekako znam da mogu.

K. je nastavila da dolazi kod mene još 2 meseca, u međuvremenu je skupila hrabrosti da napusti taj posao, našla drugi, sa kolektivom koji joj više leži, sa anksioznošću je već uveliko na ti, i završava i to poglavlje svog života. Radom na sebi je vratila samopouzdanje i poletnost koju je imala pre anksioznosti, kao i radoznalost za svoje hobije koje je zbog nedovolje motivacije napustila. Nakon ove prve kombinacije, krenule smo da se bavimo njenim odnosom prema poslu i samoj sebi, istraživale smo razne moguće blokade čak se ponekad i igrale kombinacijama (sama je birala za sebe). Sve u svemu K. je danas jedna srećna mlada devojka sa odličnim poslom i snažnim samopouzdanjem!

***Delovi iz jednog od završnih radova
Dunje Kostić, bahovog praktičara***

STALNO VRAĆAM FILM O ONOME ŠTO JE BILO

Danica je devojka od 25 godina, apsolovent je na Filoloskom fakultetu. Drugarica je moje ćerke i donekle upoznata sa delovanjem Bahovih cvetnih esencija O Bahovim kapima je čula od moje ćerke, upoznata je sa njihovim karakteristikama, kako se koriste, da nemaju neželjena dejstva...

Priča mi o padu efikasnosti na fakultetu. U poslednje dve godine nije položila ni jedan ispit.

Uredne je spoljašnosti, komunikativna je, motivisana da reši problem zbog koga je došla.

K: Stalno osećam neku strepnju, neki strah... to traje već nekoliko godina.

P: Koliko su ta strepnja, strah, intenzivni?

K: Pa najviše mi smeta što su stalno prisutni, kao da lebde oko mene, kao da ne mogu nigde da pobegnem, ne mogu da spavam, ništa mi se ne jede... Kao da me nešto steže u grudima, glava me boli skoro svakog dana. Stalno iščekujem da mi se nešto loše desi.

P: Da se nešto loše desi tebi?

K: Možda me više plaši da će se nešto loše dogoditi mojoj majci, tada me preplavi neka strepnja, neko beznadje. Plašim se da će umreti. Pomislim da sam možda ja kriva zbog toga. Da nosim neki greh na duši.

P: Zbog čega misliš da si ti kriva?

K: Majka je operisana zbog malignog tumora na dojci. Možda sam je nervirala, bilo je svega neposredno pred njenu operaciju... Ne mogu o tome da pričam.

P: U redu, možda nekom drugom prilikom. Osećanje krivice je veoma destruktivno negativno osećanje, teško podnošljivo, može poprilično loše da utiče na tebe.

K: Možda tako treba da bude. Sada mi je važno da ispiti krenu.

P: Rekla si mi da dve godine nisi izašla na ispit?

K: Pa ne znam, počela sam da sumnjam u sebe, nikada ja taj ispit neću uspeti da položim. Uvek sam polagala iz prvog pokušaja.

P: Koliko puta si izlazila na ovaj ispit?

K: Jednom. Ne usudjujem se, bio bi blam da padnem. Ima li leka za mene?

P: Naravno da ima. Postoje Bahove kapi koje pomažu baš u ovakvim situacijama, da prevaziđeš prepreku pred kojom se nalaziš, da ne oduštaješ i nastaviš dalje.

K: Mislim da sam na ivici snaga, iscrpljena sam do krajnjih granica.

P: Šta te iscrpljuje?

K: Pa ne znam, prošlost, stalno vraćam film o onome što je bilo, sve me to muči, nekada pomislim da ne upravljam ja svojim sopstvenim životom

P: Da li sa nostalgijom razmišljaš o prošlosti?

K: Vreme mog detinjstva je bilo bezbrižno, to ostaje zauvek. Ono što bih da izbrisem je period od pre nekoliko godina. Ali ne živim ja u prošlosti, ako ste na to mislili.

P: Period od pre nekoliko godina je bolna tema za tebe?

K: Rana koja ne zaceljuje...

P: Šta si mislila kada si rekla da misliš da ne upravljaš svojim životom?

K: Druge osobe upravljaju, i moja krivica... možda nosim i neki greh na duši. To me ubija, kako da učim, prazna mi je glava, koncentracija na nuli.

P: Evo predloga na osnovu ovog naseg razgovora:

White Chestnut: za odsutnost duhom zbog stalnog razmišljanja o stvarima koje su se desile, zbog doživljaja da ništa nije pod tvojom kontrolom, i sto ne mozes da spavas od tih raznih misli koje te opsedaju. Red Chestnut: zbog strepnje i zabrinutosti vezanih za tvoju majku. To je biljne kapi koje ce tvoju brigu i strepnju dovesti u razumnu meru koja te neće opterećivati konstantno. Ti si mlada i treba da vratiš u svoj život duševni mir i vedrinu. Svojom stalnom brigom opterećuješ i okolinu, tj. majku kojoj isto treba neko da joj pomogne svojim konstruktivnim stavom, i zdravim razumom. Zato je ova Bahova cvetna esencija od pomoći u ovoj tvojoj situaciji (i trebalo bi da pomogne i kod glavobolje). Aspen- zbog nedefinisanih strahova i neprestane strepnje da će ti se nešto loše desiti, koji je posledica nagomilanih problema, pomoći će da i te vrste nerealnih strahova strepnje. Gentian - Ova cvetna esencija je upravo za osobe koje su obeshrabrene, sto ti kroz ceo razgovor pominješ, i pre svega, zbog odustajanja od ispita posle prvog pokušaja i neuspeha i sve vreme si malodusna, i kada krenes da piješ ove kapi, dobices motivaciju i bićeš osnažena da prevaziđeš prepreke. I baš je iz iskustva praktičara, ova biljka se pokazala kao vrlo uspešna za ovakve situacije, neuspehe vezane za ispite. Pine - Ova cvetna esencija će

ti pomoći da prevaziđeš i oslobodiš se osećanja krivice i samooptuživanja, za sve što se desava oko tebe i tvojih najbližih... Misliš da si kriva i za to što se majka razbolela, i za druge stvari koje nismo dotakli, ali se nazire taj tvoj stav preuzimanja odgovornosti za sve. Olive - Biljne kapi koje bi trebalo da ti vrate neophodnu snagu da se nosiš sa ovom fizičkom i mentalnom iscrpljenošću, nedostatka koncentracije, osećaja praznine u glavi, problema sa pamćenjem i učenjem, bezvoljnosti i razdražljivosti. Treba da se odmoriš, naspavaš i ove biljne kapi, Olive, će ti pomoći u tome da vratiš elan (za učenje), snagu, i najvažnije životnu radost koja će ti sve olakšati.

Doziranje je na sledeći način, dve nedelje uzimaćeš minimum 4x4 kapi, to je u toku dana, noći, a slobodno možeš da ih koristiš koliko puta osetiš potrebu ili te neka provokacija uzdrma. Ova flašica je mala, možeš i u torbicu da je staviš, da ti bude pri ruci, na ulici, na fakultetu. U slučaju da se strepnja ili strah povećava, bez oklevanja možeš da uzmeš svoju dozu, svakih par minuta po 4 kapi, do olakšanja. Naravno možemo se čuti telefonom sledeće nedelje da vidimo kako si. Najvažnije je da ne možeš da preteraš, kapi su potpuno neškodljive, tako da samo napred.

K: Mnogo mi znači ovaj razgovor, sve mi je nekako bistrije, vidimo se uskoro...

Naredna konsultacija

Danica je insistirala da dodje na razgovor.

P: Kako se sada osećaš?

K: Bolje mi je, bolje spavam, strah i strepnja su blaži nego ranije, glavobolja se redje javlja kao i stezanje u grudima. Nije mi jasno moje osećanje krivice.

P: Želiš li da o tome danas pričamo?

P: Da. Razmišljala sam puno ovih dana o svemu. Nekako mi se čini da su problemi počeli posle razvoda roditelja. Do tada sam bila vrlo uspešna na fakultetu, sa prosekom iznad 9. Onda je sve krenulo nizbrdo.

P: Kada su se tvoji roditelji razveli?

K: Pre dve godine. Majka je veoma teško podnela razvod. Mislim da se njeno zdravlje tada pogoršalo. Možda bi se izborila sa karcinomom dojke i bez operacije da se nisu razveli.

P: Da li ti je to rekao njen lekar? Možda razmišljaš na pogrešan način?

K: Pa naravno da nije rekao. Znam o kakvoj bolesti se radi. Možda potpuno pogrešno razmišljam o svemu. Možda sam ustvari ja bila izbačena iz ravnoteže, moj sistem vrednosti je bio totalno ugrožen, nisam verovala da se to dešava mojim roditeljima, odbijala sam da prihvatim da je to uopšte moguće.

P: Kad se vratiš u to vreme, šta pomisliš?

K: Kao da je Ledena kraljica dotakla moje srce, sve se zaledilo u meni, kao da sam umrla.

P: Nisi pomenula oca u celoj ovoj priči. Kakva osećanja su vezana za njega?

K: Mrzim ga. Ostavio je majku i mene i sestre. Nije se ni okrenuo, kao da nismo ni postojale. A on se oženio, i imaju dete. Kako da ne budem ljubomorna, njima je lepo, kako da im ne zavidim?

P: Sve je to još uvek jako bolno za tebe.

K: U pravu ste, kao da nisam prebolela. A borila sam se tako što sam na sebe preuzela previše obaveza, pokušavajući da pomognem majci.

P: Kao da je tvoje samopouzdanje bilo dovedeno u pitanje?

K: To nisam bila ja. I sada to nisam ja. Postoje li Cvetne kapi koje mogu da mi vrate nadu?

P: Da. Bahova cvetna esencija Elm će ti pomoći za krizu samopouzdanja, da rasporediš obaveze pravilnije i da prestaneš da sumnjaš u sebe.

P: Da li si i dalje zabrinuta za majku?

K: Mislim da to nije autentično, pre bih rekla da je posledica mog osećanja krivice i nekog greha koji nosim na duši.

P: Stalno se vraćaš na tvoje osećanje krivice. Optužuješ sebe. Govoriš o grehu. Kao da pokušavaš da se iskupiš zbog nečega što sebi prebacuješ, ne možeš da se pomiriš sa nečim što si uradila, ili što misliš da si trebala da uradiš.

K: Da, opsednuta sam sa tim.

P: U kojoj meri?

K: Manje nego pre sedam dana. Veoma mi pomaže što kapi mogu uzimati i na nekoliko minuta, kada ne mogu da se izborim sa mislima.

P: To bi bilo za ovaj put. Priču o osećanju krivice i grehu ostavićemo za sledeći put. Ako se slažeš, napravićemo sada novu kombinaciju Bahovih cvetnih esencija. Evo sta je predlog:

Star of Bethlehem – je biljka koja ce ti pomoći da lakse preguraš period posle preživljene traume razvoda, tuge, majčine bolesti, da se vratiš u ravnotežu i nastaviš život koji može biti lep, ali moraš da se oporaviš

Elm – zbog privremene krize samopouzdanja, da prevaziđeš situaciju, i da povratiš samopouzdanje i veru u sebe u uspeh i vrati ti radost

White chestnut – Ove Bahove biljne kapi ce ti pomoći da ne brineš, da te ne opsedaju misli i da ti se vrati spokoj i red u glavi, pomaže da se napravi red u glavi i da te više misli ne opsedaju i uznemiruju, i ne bude, to i dalje ostaje u tvojoj kombinaciji Bahovih cvetnih esencija.

Cherry plum – za prevlad razuma nad mislima, osećanjima i postupcima, da polako pri-

hvatiš i razumom donosiš zaključke, da počneš da kontrolišeš svoj život, a impulsivne reakcije eliminišeš, odložimo i damo šansu našem zdravom razumu da nas podrži.

Pine – za osećanje krivice. Ove biljne esencije će ti pomoći da napraviš granicu tom osećanju gde mu nije mesto, jer moj utisak je da ispreuzela na sebe svu odgovornost za sve oko sebe i samim tim krivicu za život svoj i svojih najbližih, što je destruktivno i teško podnošljivo. Moći ćeš zahvaljujući Pine kapima da sagledaš realnije kako stvarno stvari stoje i prihvatiš samo ono što jeste tvoja odgovornost.

Holly – zbog mržnje, zavisti, ljubomore koju nosiš, kapi HOLLY će ti pomoći da ne reaguješ agresivno, negativno i trudiš se da nađeš nešto lepo i dobro u sebi i da to vibriraš prema drugima i svi će to osetiti i reagovati onako kako bi ti volela.

P: Imaš li još nešto da dodaš ili je to sve za danas što smo razgovarali?

K: Mislim da je to sasvim dovoljno.

P: Sada već znaš kako da koristiš kapi, slobodno, kada i koliko, određuješ po svom osećaju.

Sadašnje stanje

Danica je uspostavila svoju ravnotežu, smirenija je i raspoloženija. Ponovili smo istu kombinaciju kapi, sa dogovorom da se vidimo kada potroši bočicu.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Gordane Domanović, bahovog praktičara*

PITALA ME JE KO JE OVDE ŠEF? TI ILI JA?

Snežana ima 43 godine, urednog izgleda i pristojnog ponašanja. Neudata je. Živi s majkom koja je polupokretna. Visoka stručna sprema. Konačno ima posao posle deset godina nezaposlenosti.

Počela je da radi u firmi koja se bavi veleprodajom i maloprodajom posteljine i opreme za hotele. Deset godina pre toga nije radila. Posle mesec dana, koliko je na radnom mestu, imala je sa direktorkom neprijatnu situaciju zbog koje je uhvatila panika. Plaši se da se neće snaći u firmi i da neće zadovoljiti poslodavca te da će razočarati sestru i zeta koji su joj omogućili da radi taj posao. Oseća se loše kad god treba da krene na posao.

O Bahovim kapima slušala je na jednom od svojih predavanja o tehnikama samopomoći, na koje je došla sa sestrom. Tako je upoznata sa terapijom dr Baha, cvetnim esencijama, njihovim karakteristikama i delovanju kapi.

Otvorena je za priču, na mahove usplahirena tokom razgovora. Neravnomerno diše. Gojazna je. Odaje utisak uredne osobe.

P: Kako se osećaš Snežana?

K: Porazeno, tužno, uplašeno (kaže i počinje da plače).

P: Izvoli maramice. Želiš li čašu vode?

K: Da. Hvala.

P: Da li ti je lakše? Možemo li da nastavimo razgovor?

K: Da. Hvala.

P: Zašto se osećaš porazeno?

K: Ne mogu da izađem na kraj sa direktorkom. Kad god nešto uradim, direktorka, pronađe nešto da mi zameri. Te zašto nisi ovo, te zašto nisi ono? Ja joj kažem „Dobro. Recite mi šta nije

u redu i ja ću to da ispravim“. I zaista uradim sve što traži od mene, onako kako ona hoće. Ali, često mi daje toliko zadataka, da ja ne mogu da stignem sve da obavim do kraja radnog vremena. Često, moram da ostanem i duže.

P: Opiši mi kako se osećaš u tim trenucima?

K: Tužna sam, možda i ogorčena jer je neosetljiva za život drugih ljudi. I zato što ne poštuje dogovor i ugovor. Moje radno vreme je do 17h, a ne do 20h. Imam i ja život osim posla. Kada joj to kažem, ona je drska. Kaže „posao mora da se završi“.

P: Kojim tonom si joj ukazala na tvoje radno vreme?

K: Mirnim tonom sam pokušala da joj objasnim. Uvek sam strpljiva kad god nešto ima da kaže. Ja poštujem autoritet. Vrlo sam odgovorna prema poslu. Svesna sam da sam tek mesec dana u firmi.

P: Šta osećaš osim tuge?

K: Strah. Plašim se da neću uraditi sve kako treba, da ću napraviti grešku. Plašim se da ne počne da više kada sledeći dan dođem na posao. Ponekad se toliko uspaničim da ne mogu da nastavim da radim.

P: Da li te hvata panika od velike količine posla, zbog koje često ostaješ posle završetka radnog vremena?

K: Mislim da ne.

P: Možeš li da prepoznaš pravi razlog panike?

K: Verovatno, direktorka.

P: Kako reaguje tvoje telo u tim trenucima?

K: Steže me u grudima.

P: Šta ti u tim trenucima prolazi kroz glavu? O čemu razmišljaš?

K: Pomislim da ću se ugušiti. Dođe mi da joj svašta kažem. Da dam otkaz. Međutim, uzdržim se. To ne bi bilo u redu prema mojoj sestri i zetu. Zahvaljujući njima konačno imam posao.

P: Šta radiš kada nisi na poslu?

K: Kada se vratim kući, obavljam kućne poslove, spremam, idem u nabavku. Mama i ja živimo same. Ona ne može sve da radi. Ima problem sa kukovima i slabo se kreće. Nekako je oduvek sve bilo na meni u porodici. Ceo život radim i više od toga.

P: Osećaš li da si umornija od kako si u firmi?

K: Ne, mnogo više nego obično. Možda bi mi trebalo više sna.

P: Kako spavaš?

K: Ne mogu da spavam. Često imam nesanicu. Stalno mi se vrti po glavi posao i šefica, i samo razmišljam o tome. Dešava mi se da počne da mi lupa srce i parališem se od straha. Jednom prilikom sam pomislila da ću umreti i htela sam da zovem hitnu pomoć. Ali nekako sam se smirila.

P: Ima li još nešto što primećuješ da ti smeta i uznemirava te?

K: Ovo je više nego dovoljno.

Tokom intervjua shvatila sam da pred sobom imam osobu koja je mnogo uplašena i nesigurna. Dobar razlog za to jeste velika životna promena, prvi posao posle deset godina, ali svakako i neiskustvo, neizgrađene veštine te tako i teško prilagođavanje u poslovnom ambijentu. Ono što je meni bilo uočljivo vrlo brzo nakon započetog razgovora je svakako to da će Snežani trebati više vremena ili dolazaka da se njeno mentalno i emotivno stanje dovede u balans. Bilo je tu mesta za mnogo preparata, ali sam sebi i njoj dala priliku da u narednim susretima iskristališemo kombinaciju. Zato sam se prilikom odabira pre-

parata, rukovodila pitanjem: Šta je urgentno? Iako sam smatrala da u kombinaciji ima mesta i za Beech i za Holly, opredelila sam se samo za Cherry Plum. Takođe sam razmišljala da je možda previše za prvu kombinaciju svih sedam cvetnih esencija, i da bi prva kombinacija mogla i bez preparata Willow, ali sam ipak odlučila da ubacim i ovu cvetnu esenciju. Očekujem da će sledeća konsultacija doneti jasniju sliku. Zato sam joj ponudila: Walnut, zbog promene kroz koju prolazi i teško prilagođavanje na novonastale okolnosti, podložnosti trenutnim uticajima i provokacijama spoljnog okruženja.

Mimulus, zbog straha da se neće snaći na novom radnom mestu, od greške, blamaže i neuspeha, kao i zbog bojazni i strepnje da će razočarati porodicu. Takođe i zbog toga da se osposobi da se suoči sa razlozima straha i spozna načine da ih lakše prevaziđe.

Rock Rose, zbog akutnih stanja panike i straha od smrti, iznenadnih napada koji klijenta čine bespomoćnim u situaciji koja ga je snašla.

Cherry Plum, zbog straha od gubitka samokontrole, impulsivnosti i misli koje vode u nerazumno ponašanje.

Larch, zbog niskog samopouzdanja i očekivanja da će stvari krenuti naopako kao i neizgrađenih veština.

Willow, zbog sklonosti ka samosažaljenju ali i ogorčenosti, kao i doživljavanja tuđih postupaka vrlo lično.

White Chestnut, zbog opsedajućih misli u vezi posla i nesanice koje one prouzrokuju.

Napravila sam kombinaciju kapi i dala ih Snežani. S obzirom na to da je ona slušala o Bahovim kapima i njihovom delovanju na mom predavanju, samo sam joj objasnila kako kapi da koristi.

P: Dva su načina kako možemo upotrebljavati kapi. Standardna doza je najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi. Moja preporuka je da kapi uzimaš 6 do 8 puta dnevno. Možeš ih uzimati u bilo koje doba dana. Predlažem ti da u početku dok ne stekneš naviku, prvo uzimanje kapi bude čim se probudiš, a poslednje pre nego odeš na spavanje. U toku dana treba da rasporediš još dva ili više uzimanja. Posle nekoliko dana, pri-setićeš se kad treba da uzmeš kapi, bez nekog posebnog truda. Ukoliko osetiš potrebu da ih uzmeš češće i 10 puta slobodno to uradi. Drugi način na koji možemo uzimati kapi je u vezi sa urgentnim situacijama. U trenucima kada osetiš intenzivan strah ili kada te okupiraju neke teške misli uzimaj kapi na svakih 5 minuta, sve dok ne osetiš da je došlo do olakšanja.

K: Kad mogu da očekujem da će mi biti bolje?

P: Prvi doživljaj koji ćeš imati kada počneš da koristiš kapi biće da ćeš se osećati smirenije. Biće i dalje opterećujućih misli ali njihova snaga će biti mnogo slabija. Uočićeš i da te tuđe reakciji neće uzrujavati toliko jako kao ranije. Za neka stanja trebaće više vremena, pa ćeš neke cvetne esencije možda piti duže. Uostalom, nećemo ništa forsirati. Idemo lagano. Očekujem da mi za dve nedelje kažeš kakve su novine.

K: Dakle, treba da dođem za dve nedelje?

P: Da. Ukoliko se redovno piju kapi, bočica traje do 20 dana. Ja ću ti dati dve.

K: Hvala. Vidimo se onda za dve nedelje.

Druga konsultacija

Snežana se javila posle tri nedelje, iako je naš dogovor bio da dođe na prvu kontrolu posle dve nedelje, jer sam, s obzirom na stanje u kojem je bila procenila da će kapi popiti za to vreme. Moj

prvi utisak, kada sam videla Snežanu bio je da je bila nešto raspoloženija i nešto opuštenija nego tokom našeg prvog susreta.

K: Zdravo! Osećam se bolje.

P: Šta znači bolje? Šta se dogodilo za tri nedelje?

K: Smirenija sam. Zapravo, bila sam smirenija do pre pet dana.

P: Šta se tada dogodilo?

K: Imala sam jednu baš neprijatnu situaciju sa direktorkom, a nisam imala kapi. Zapravo, potrošila sam kapi pre nedelju dana.

P: Očekivala sam da ćeš doći posle dve nedelje. Šta te je sprečilo da dođeš čim si ih popila?

K: Bilo je previše posla...A mislila sam, pošto mi je bilo bolje da se ništa neće desiti ako dođem nekoliko dana kasnije... Dok sam pila kapi, a ponekad sam ih pila i po deset puta dnevno, bilo mi je lakše. I onda je došlo do te neprijatne situacije. Nekako, dogodilo se to da sam izgubila kontrolu.

P: Šta se dogodilo?

K: Poslala me je na jedan zadatak i u sred zadatka koji je trebalo urgentno da završim, dala mi je drugi koji nije ni hitan ni bitan. Šetala me je gore-dole. Rekla sam joj da ne mogu da završim ono što je naloženo kao prvo, ako me stalno prekida. Pitala me je „ko je ovde šef, ti ili ja?“. Htela sam da je zgromim u tom trenutku, toliko sam bila ljuta. Mrzela sam je u tom trenutku. Besno sam joj odgovorila da ne može tako da se ponaša, počela sam da plačem i da se tresem i odjurila sam u svoju kancelariju. Posle nekog vremena je došla i počela da se izvinjava i da me grli i ljubi. Rekla je... „ti znaš da ja tebe volim“.

P: Kako si se tad osećala?

K: Bila sam i dalje ljuta, besna. Svi se prema meni ponašaju kao da sam nesposobna i kao da

sam dete iz vrtića. Tako se i mama ponaša prema meni. Stalno govori, kako od mene neće biti ništa.

P: Da li si pre te situacije, za vreme od kako piješ kapi imala još neku sličnu situaciju sa šeficom?

K: Bilo je momenata kada sam u sebi negodovala zbog njenog ponašanja ali nikakvog konflikta nije bilo. U tim trenucima sam češće uzimala kapi.

P: Možeš li da opišeš šta ti tačno smeta kod šefice?

K: Ne mogu da prihvatim njeno ponašanje, jer je moje ponašanje na poslu sasvim korektno.

P: Opiši šta tačno osećaš prema njoj u takvim neugodnim situacijama?

K: Rekla sam već. Ljuta sam i besna. Ponekad, imam utisak da je mrzim. Ali nije isto kao što sam mrzela tatu. Moji roditelji su se razveli.

P: Kakav je tvoj odnos sa ocem?

K: Moj otac ima drugu ženu. Mrzela sam ga što nas je napustio zbog druge žene.

P: Šta sad osećaš prema njemu?

K: Ne mrzim ga. Mislim da je to bilo samo neko vreme. U dobrim smo odnosima. Navikla sam se na to. Ali to sad nije važno. Ne bih da pričam o tome.

P: Kako spavaš Snežana?

K: Bolje nego ranije. I dalje se dogodi da imam nesanicu, ali ne tako često kao pre. Imam utisak da manje ima opterećujućih misli. Ili brže prođu, pa brže zaspi.

P: Na skali od 1 do 10, koliko bi to bilo u odnosu na prvi put kada si bila?

K: Upola manje, rekla bih 5.

P: Ima li straha u istoj meri kao pre tri nedelje?

K: I dalje imam strah od toga da ću napraviti grešku, i dalje imam strah od te žene, samo što je on manji nego što je bio.

P: Koliko manji? Ako je na skali od 1 do 10 bilo 10, koliko je sada?

K: 7

P: Imaš li i dalje trenutke panike i stezanje u grudima?

K: Da bilo je i jednog i drugog često, ali tada sam uzimala urgentnu dozu kapi, na pet minuta, kao što smo se dogovorile, pa je smirenje došlo brže. I dalje se dogodi panika. Imala sam jako lupanje srca, posle te poslednje neprijatne situacije sa šeficom.

P: Snežana, predlažem da i dalje u kombinaciji ostane Mimulus, zbog straha od toga da ćeš napraviti grešku i straha od postupaka žene kod koje radiš, takođe i Rock Rose zbog napada panike i telesnih reakcija koje i dalje imaš. Takođe, predlažem da i dalje u kombinaciji bude Cherry Plum, da bi ti pomogao da tvojim mislima, osećanjima i postupcima više upravlja razum nego impulsi, da imaš bolju kontrolu nad svojim postupcima. Svakako ostaje i Larch, da ti da podršku da stekneš veštinu, kroz iskustvo, da ti podigne samopouzdanje. I Walnut, da se lakše prilagodiš mestu na kom radiš ali i na novu fazu života. Za sada ćemo izostaviti Willow i White Chestnut. One sad nisu neophodne. Dve nove cvetne esencije koje bih uvela su Holly i Beech. Holly je preparat koji pomaže da se umanje, zatim i potpuno eliminišu nezdrava agresivna stanja, poput besa i mržnje, da se umesto tih nekonstruktivnih vibracija, razvije vibracija ljubavi. Beech je esencija koja će ti pomoći da lakše prihvatiš druge onakvima kakvi jesu, da lakše prihvatiš ljude koji su drugačiji od tebe i da te njihovo ponašanje ne remeti i ne izbacuje iz ravnoteže. Da li si saglasna sa mojim predlogom?

K: Jesam. Naravno.

P: Uzimaš ih dalje kao i ranije. Dakle, minimum 4 puta dnevno po 4 kapi, i češće, kad god osetiš da su ti potrebne. Podsećam te, da je jako važno da, kada si već počela da koristiš kapi, da ih piješ redovno, u kontinuitetu, da ne praviš pauze. Bilo bi dobro da vidimo kakav je rezultat za dve nedelje.

K: U redu. Hvala mnogo.

P: Da li možeš da se organizuješ lepo i da dođeš za dve nedelje.

K: Da. Ovoga puta ću Vas poslušati.

Treća konsultacija

Kada je Snežana ušla u prostoriju, delovala mi je veselije, nego kada sam je videla prethodni put. Primetila sam da je našminkana.

P: Dobar dan! Lepo izgledaš. Kako si?

K: Hvala. Bolje. Mnogo bolje.

P: Kaži mi, šta znači, mnogo bolje?

K: Smirenija sam na poslu. Nisam upadala u vatru. Nisam imala nijednu konfliktnu situaciju sa šeficom.

P: Kakav je sada tvoj odnos sa njom?

K: Bolji... Mislim da ona nije tako loša.

P: Šta je uticalo na to da je sada vidiš malo drugačije?

K: Najpre sam se trudila, da kada dobijem neki nalog od nje, to prihvatim bez da dajem bilo kakav komentar. Samo bih se povukla u svoju kancelariju i nastojala da uradim posao. U momentima kada sam imala jaku potrebu da kažem svoje mišljenje u vezi nečega, to sam činila sa zadržkom. Obračala sam joj se samo kad sam morala.

P: Zašto si se uzdržavala od obraćanja?

K: Prvo iz straha da ne upadnem ponovo u istu situaciju kao prošli put, a onda sam shvatila

da sam smirenija kada ne iskačem sa svojim komentarima. I ona je tada drugačija prema meni.

P: Misliš li da je moguće na poslu kazati svoje mišljenje a da to ne izazove negativnu reakciju?

K: Trenutno nisam sigurna, bar što se mog slučaja tiče.

P: Kako sada gledaš na posao koji radiš?

K: Čini mi se da radim lakše.

P: U kom smislu lakše?

K: Nekako, kao da se strah od toga da neću kako valja uraditi posao, smanjio. Još uvek ga ima, ali znatno manje.

P: Kakvu osobinu bi ti želela da imaš da bi posao obavljala sa većom lakoćom i poletnošću?

K: Više hrabrosti i samopouzdanja. Možda i više koncentracije.

P: U kom smislu više koncentracije?

K: Mislim da mi misli često odlutaju, dok radim.

P: Gde ti odlutaju misli?

K: Više mislim o tome šta će biti rečeno o mom radu, nego što sam skoncentrisana na to što radim... a dešava se i da odlutam razmišljajući gde bih otišla na letovanje...

P: Prijalo bi ti da više budeš u sadašnjem trenutku? Da li sam dobro razumela?

K: Da, svakako.

P: Ima li još ljutine ili trenutaka kada si besna?

K: Ima, ali mnogo manje.

P: Ima li nekih fizičkih reakcija Snežana?

K: Nisam imala napade panike. Ipak, mislim da je manje fizičkog bola u telu nego ranije.

P: Snežana, sasvim je prirodno da naše telo reaguje kada u nama postoji neka emotivna ili mentalna blokada. Da bi se otklonile, nekima od njih je potrebno manje, a nekima više vremena.

K: Da, znam. Pričala si o tome.

P: Da li se pojavilo još nešto od našeg poslednjeg viđenja?

K: Ne... Mogu li da te zamolim nešto?

P: Reci slobodno...

K: Možeš li da mi napraviš istu kombinaciju kapi?

P: Ona može ostati ista, mada bih unela jednu izmenu... Mislim da ti Rock Rose trenutno nije potreban, to je onaj preparat koji se daje kada dođe do napada panike... Tako ćemo napraviti mesto za Clematis, to je preparat koji će ti pomoći da budeš prisutnija u sadašnjem trenutku, da ti misli ne lutaju tamo gde ne treba u

trenucima kada treba da se posvetiš poslu... Sve ostaje kako je bilo... Mimulus, Larch, Walnut, Holly, Beech, Cherry Plum. Šta ti misliš?

K: Super. I onda opet da dođem za dve nedelje?

G-Da. Tada ćemo videti koliko smo napredovale.

Snežana i dalje dolazi na konsultacije redovno. Napredak je očigledan ali trebaće još vremena da reši neke situacije. Ona je jako zadovoljna onim što smo postigle i voljna da situacije reši.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Gordane Glavinić, bahovog praktičara*

JA PREĆUTIM, KAO DA MI MOZAK STANE, BLOKIRAM

Marija ima 32 godine, udata je, ima dvoje male dece. Po zanimanju je nutricionista.

Posle dužeg odsustvovanja sa posla zbog dve vezane trudnoće, žali se na odnos sa kolegicom. Koleginica je počela da radi kao Marijina zamena, tako da njih dve ranije nisu sarađivale. Marija deluje nekako konfuzno, skače sa teme na temu, trenutno je na odmoru pa je odvojila vreme da dođe na konsultaciju.

Za Bahove kapi je čula od rođake koja ih je koristila, a i čitala je malo na internetu o njima. Nije mnogo zainteresovana za detaljnije informacije o Bahovim kapima, kaže da joj je bitno samo da joj pomognu.

T: Rekli ste da ste već čuli o metodi dr Baha, ali bih svakako htela da Vam napomenem da su

kapi potpuno bezopasne, daju se i bebama, biljkama, životinjama i deluju samo na blokade koje postoje. Pomažu da upoznate sebe i postanete sebi predvidivi, tako da u onim, za Vas provokativnim situacijama, uz kapi budete u ravnoteži. Jako je bitno da budete potpuno iskreni, pre svega prema sebi, da bi zajedno došle do adekvatne kombinacije esencija. Kažite mi o čemu ste hteli da razgovaramo?

K: Posle duže pauzepočela sam da radim, ali se na poslu sve promenilo. Nova koleginica mi nameće svoj način rada, u svemu je samo ja pa ja. Primitila sam da me njeno ponašanje blokira.

T: Smeta Vam što sebi daje na važnosti?

K: Ne, to sam samo konstatovala da bih opisala kakva je. Ima ona dosta iskustva i mislim

da bih mogla od nje nešto da naučim, naročito sad kad mi treba vremena da ponovo uđem u posao, tako da mi to ne smeta trenutno, to sam prihvatila da je tako, nego kad je ona tu ja imam neku blokadu.

T: Jel možete malo bliže da objasnite na koji način Vas blokira? Šta ona uradi pa Vas blokira?

K: Ona u poslu uvek diže tenziju, a zaposlila se preko veze i šefovica je štiti. Stalno se sa svima svađa jer pametuje mnogo i niko je ne voli.... nastavlja da opisuje život koleginice...

T: Dobro, izvinite moram da Vas prekinem da priča ne bi otišla u pogrešnom pravcu. Moram da Vas podsetim da treba da se fokusiramo na Vas. To je njen život i to sad ne treba da nas zanima jer nju da promenimo ne možemo. Vi ste ovde da sebi pomognete. Rekli ste da ona uvek diže tenziju, kako ta tenzija utiče na Vas?

K: Potpuno me uznemiri, ne mogu normalno da radim.

T: Da li bi Vam značila esencija koja bi pomogla da Vas tuđa energija i nervoza ne preplavi, da Vas drži na distanci u odnosu na okruženje?

K: To bi bilo super

T: Da li ste se uklopili u radni ambijent s obzirom da ste dugo bili odsutni?

K: Uklapam se nekako. I ove blokade na koje se žalim su verovatno deo tog mog prilagođavanja.

T: Ova esencija koju sam malopre spomenula je Walnut ili orah i ona uspostavlja granicu između Vas i okruženja, ali i pomaže i da se lakše uklopite u radnu sredinu i promenu u načinu življenja. Da li možete možda da opišete kakava je to blokada koju spominjete? Kako reagujete tada?

K: Često se dese neke situacije gde bih trebalo da kažem svoje mišljenje, a ja prećutim, kao

da mi mozak stane, jednostavno blokiram. Ne znam da objasnim ni kako, ni zašto.

T: Da li inače umete da branite svoje stavove i svoj interes, da bez opterećenja kažete svoje mišljenje?

K: Da, mogu uvek otvoreno kažem šta mišlim, zato mi je i čudno što se sad ovako osećam. Ovo nisam ja.

T: Da li možete sada sebe da zamislite u toj situaciji i opišete mi osećaj koji se javi?

K: Neki čudan osećaj

T: Bilo bi dobro da definišemo šta znači čudan osećaj. Jel možete da sad zamislite sebe u toj nekoj situaciji koja bi Vas blokirala pa da mi kažete koji osećaj se javi?

K: Možda strah i nesigurnost

T: Šta mislite zbog čega strah?

K: Strah da ne kažem nešto pogrešno, jer radim sa bolesnom decom, greške se baš i ne tolerišu.

T: Da li bi Vam u tim trenucima značilo više hrabrosti da kažete to što mislite?

K: Bi, ali sam i prilično nesigurna. Dugo nisam radila i mnogo toga sam zaboravila.

T: Da li možete da odvojite malo vremena pa da sada kad ste na odmoru uzmete knjige da se podsetite. Jel bi Vam to pomoglo?

K: To sam i planirala, samo što sam do sad bilo mnogo umorna, kuća, posao, deca. Sad sam na odmoru pa se nadam da ću imati snage.

T: Da li je iscrpljenost jedino što bi moglo da Vas spreči da to uradite? Da li imate motivacije?

K: Imam, treba mi samo malo da se odmorim i sastavim sama sa sobom, ali potrudicu se da to uradim.

T: Ako bi dopunili svoje znanje da li bi to bilo dovoljno da se osećate sigurnije i da uz esenciju koja bi Vam pružila ohrabrenje, u toj situaciji kažete svoje mišljenje?

K: Mislim da bi to bilo dovoljno. Htela sam još nešto da Vas pitam. Jedan deo radnog vremena provodim radeći neku papirologiju i s obzirom da toga ima dosta u toku dana i da se zadaci samo jedan po jedan pojavljuju, ja budem potpuno sluđena, još ta tenzija koja se diže. Ne znam ni šta sam počela, ni šta sam završila. Počnem jedno, pojavi se drugo, pa treće, ja ostavim to prvo, jer mislim da je drugo važnije i na kraju ne znam ni šta sam uradila ni šta nisam, a ni kako sam uradila. Totalni haos.

T: Šta je to što Vas sprečava da se posvetite prvom zadatku, pa drugom i tako redom ili da jednostavno napravite prioritete i po tome završavate jedno po jedno?

K: Kad počne tako jedno po jedno da se gomila, ja onda ne znam šta bih pre, pa me uhvati panika što zbog rokova što zbog tenzije.

T: Šta mislite kako bi kapi rešile taj problem? Koja osobina Vam je potrebna?

K: Da budem smirenija, da ne saplićem samu sebe u toj žurbi.

T: Da li bi osećaj da imate dovoljno vremena pomogao da završite poslove na vreme, da li bi Vas to umirilo? Tako onda nećete sami sebe spuštavati razmišljajući da nećete stići.

K: Uh to bi mi baš značilo.

T: Bahove kapi imaju i esenciju koja pomaže kod odlučivanja. U ovom slučaju pomoći će da lakše odlučite koji zadatak ima prioritet i da u tome istrajete. Da li mislite da bi takva vrsta pomoći uz osećaj da imate dovoljno vremena da završite posao bilo rešenje za ovu situaciju koju ste opisali?

K: Da, odlično.

T: Ako možemo sad da napravimo rezime ovog našeg razgovora.

Rekli smo da Vas tuđa nervoza ne prevazilazi i da se osećate kao u tampon zoni u odnosu na

okruženje i za to esencija Walnut. Bahove kapi imaju esenciju Rock Rose koja pomaže da zadržite pribranost i da ne dođe do blokade onda kada kažete da Vam mozak stane, eliminiše tu paralisnost. Za više hrabrosti da kažete svoje mišljenje bez straha da ćete pogrešiti je Mimulus, da se psihički i fizički brže oporavite i dobijete više snage esencija Olive i rekli smo za lakše određivanje prioriteta u poslu Scleranthus, a da izdržite pritisak rokova uz osećaj da vremena ima dovoljno i da ćete sve stići Impatiens. Kako Vam se čini sve ovo što sam sad navela, da li smo pokrili sve ono što Vas trenutno uznemirava?

K: Može, odlično

T: Kapi se piju po potrebi, ali se preporučuje barem 4 puta dnevno po 2 puta prsnete. Uostalom videćete po sebi, organizam sam reaguje i traži, pa kad god budete imali potrebu slobodno prsnite. Vidimo se za otprilike dve nedelje.

Druga konsultacija

T: Zdravo Marija, kako se sada osećate po pitanju svega onoga o čemu smo pričale prošlog puta?

K: Mnogo bolje, neverovatno mi je da je tolika promena. Moj muž nije verovao u Bahove kapi, a sad ne može da veruje da sam ja opet ona stara. Prošlog puta sam po malo bila i zbunjena, nisam znala kako izgleda ovaj razgovor pa nisam mnogo o sebi ni razmišljala pre toga. Sad mislim da ću biti konkretnija jer sam razmišljala.

T: Šta se dešava, kako se sada osećate na poslu kad koleginica stvara tenziju?

K: Opuštenija sam i počela sam otvoreno da govorim svoje mišljenje pred njom. Imala sam pacijente u njenom prisustvu i ranije bi me njeno prisustvo poremetilo, a sad sam se ponašala kao da nje nema u prostoriji.

T: Da li ste uspeli da obnovite znanje?

K: Jesam, sve sam stigla i osećam se malo sigurnije u poslu, mada sam i dalje prilično iscrpljena.

T: Zašto ste rekli da se osećate malo sigurnije? Znači da je nesigurnost i dalje prisutna?

K: Jeste, još uvek nisam potpuno sigurna u sebe kada treba nešto da odlučim? Fali mi sigurnost.

T: Kakva podrška bi Vam dobrodošla kao sigurnost? Da li Vam znači tuđe mišljenje ili se često dvoumite između više opcija pa bi Vam možda značila pomoć da lakše odlučite ili je možda nešto treće?

K: Uh, da, ja uvek pitam za mišljenje. To mi nekako znači, pogotovo sad.

T: Kako sad funkcionišu poslovi u kancelariji, da li se sad lakše završavaju?

K: Mnogo je lakše opuštenija sam, mada i dalje po malo stoji pritisak da neću stići, ali mnogo manje.

T: O čemu bi sad želeli da razgovaramo?

K: Na poslu su najavili neke promene i kad pomislim na to, mislim da neću moći da ispunim očekivanja.

T: Da li zbog trenutnog obima posla mislite da nećete moći da ispunite očekivanja?

K: Ne, nego jednostavno ne volim te situacije nad se nađem na nepoznatom terenu, kad je nešto novo, mislim da ja to ne mogu.

T: Da li uvek tako reagujete kada je na pomolu nešto novo u šta treba da se upustite?

K: Da, ja baš i ne volim te promene, opterećuje me to jer razmišljam kako ću se snaći.

T: Šta mislite koja osobina Vam je potrebna da bi bili na visini zadatka, za to što se od Vas očekuje?

K: Da imam više samopouzdanja.

T: Među Bahovim esencijama postoji biljka Larch koja će Vam pomoći da se upustite u izazov, jer je svako novo iskustvo bitno za sticanje samopouzdanja. Kada pogledate iza sebe, sigurno je u životu bilo situacija kada ste pomislili da ne možete, a na kraju ste se uverili u suprotno. Moj savet je i kada kroz glavu krene ta misao „ja to ne mogu“ kažete sebi „toliko je situacija bilo kada sam pomislila kako ću, pa sam se snašla i uspela, uspeću i sad“. Probajte, a Larch će Vam svakako u tome pomoći.

K: U pravu ste, probaću. Htela sam o još nečem da razgovaram, a ne odnosi se na posao. U pitanju je moj odnos sa mužem. Pojavio se osećaj ljubomore i sumnje. Možda i imam razloga da sumnjam jer se dešavaju neke čudne stvari, nekako se neke stvari poklapaju tako da je logično da ću da posumnjam, a opet možda i preterujem.

T: Kako bi Vi voleli da Vam Bahove kapi u tome pomognu?

K: Volela bih da me ta ljubomora i sumnja ne spopadaju toliko jer ne mogu normalno da sagledam i procenim dešavanja. Kad krene taj crv sumnje onda od muve napravite slona u glavi. Kad bih mogla nekako da pustim da vreme pokaže?

T: Postoji esencija koja eliminiše osećaj ljubomore i sumnje i podržava kod osobe osećaj ljubavi. Ona će Vam u ovoj situaciji pomoći. Rekli ste „kad bih mogla da pustim vreme“, šta mislite koja osobina Vam nedostaje pa ne možete da pustite vreme da pokaže?

K: Fali mi strpljenje.

T: Za više strpljenja, da pustite da Vam vreme bude sagovornik je Impatiens, koji će takođe pomoći i kod smanjenja onog osećaja da nećete sve stići da uradite na poslu. Rekli ste da je

taj osećaj i dalje prisutan. Pre toga smo razgovarali o otklanjanju osećaja sumnje i ljubomore, za to je esencija Holly, da date šansu lepom i dobrom u tom odnosu i sagledate situaciju u miru. Osim toga rekli ste da Vam je potrebno više sigurnosti na poslu pa ćemo dodati Cerato koji će Vam umesto oslanjanja na tuđe mišljenje pomoći da se oslonite više na sebe i svoje mišljenje, za više samopouzdanja u novim zadacima koji Vas očekuju, za koje ste pomislili da ne možete, pomoći će Larch, a. I ako se slažete da i dalje ostavimo esenciju Olive za i dalje prisutan premor? Kako Vam se čini sve ovo što sam navela, da li mislite da bi Vam trebala neka esencija od prošlog puta?

K: Može, kako god Vi mislite, samo bih volela da mi ostavite i dalje ono da me ne prepla-

vi tuđa energija i tenzija. Toga sada skoro i da nema, ali neka ga i dalje, dobar je osećaj.

T: U redu, to znači Walnut.

Ovog puta razgovor je bio mnogo drugačiji i kraći. Za nesigurnost ponudila sam Cerato ili Scleranthus kao opciju i s obzirom da je rekla da uvek traži tuđe mišljenje izbor je bio Cerato, a za samopouzdanje zbog novih najavljenih aktivnosti testirala sam Elm jer sam pomislila da ima previše posla pa ne zna kako će i to novo da uklopi međutim odgovor je upućivao na Larch.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Irene Panić, bahovog praktičara*

A ONDA JE ODJEDNOM U STOMAKU POČEO GRČ

Mladić od 24 godine mršave konstitucije, blede kože i visine između 1,80m i 1,90m. Dok govori odaje utisak izrazito stabilne, prisebne i osvešćene osobe.

Nije imao prethodno iskustvo sa Bahovim kapima. U bliskoj prošlosti išao je na homeopatske terapije sa kojima je imao pozitivna iskustva. Zahvaljujući tome bilo mu je lako da razume i poveže se sa principom delovanja Bahovih kapi. Pre početka terapija želeo je da čuje od mene više o specifičnostima Bahove terapije kako bi mu razlika između homeopatije i Bahovih kapi postala jasnija. Tokom ovog dela razgovora nije pokazao

ni otpor niti nepoverenje u vezi sa filozofijom dr. Baha i njegovom pristupu lečenju. Sa razumevanjem je prihvatio objašnjenje da Bahove kapi ne leče simptome već uzrok bolesti za kojim se traga u psiho-emocionalnoj i duhovnoj sferi.

U kontakt sa mnom nije stupio formalno s obzirom da je reč o osobi koju znam celog života jer smo u daljnjem srodstvu. Kada sam mu rekla da se edukacija Bahovih kapi bliži kraju i da na red dolazi pisanje studija slučaja sam se ponudio da učestvuje u ovom procesu.

Poslednjih nekoliko godina ima ozbiljne zdravstvene probleme koji dovode do toga da ne

može da živi život kao većina njegovih vršnjaka. Njegov domen kreće se u granicama koje mu simptomi njegove bolesti dozvoljavaju. Jedan od najvećih udaraca, kada je reč o odricanju, doživeo je prošle godine kada je osetio i shvatio da neće imati snage i fizičke sposobnosti da nastavi studiranje fakulteta na kojem je pokazao izvanredne rezultate i osetio da je u tom domenu pro našao sebe i svoj životni put.

U početku, kada su se simptomi njegove bolesti tek pojavili lečio se isključivo oslanjajući se na zvaničnu medicinu. Kako mu je vremenom postajalo jasno da je u tim institucijama „samo broj“ i da lekari jedino menjaju terapije lekovima a ne tragaju, te i ne pronalaze, rešenje za njegov problem, odlučio je da se postepeno okrene alternativnim metodama.

Od kako je napustio studije vratio se u svoj rodni grad gde je uspeo da pronađe svoj mir i organizuje svoj život u skladu sa novim poretkom stvari. Nastavio je da posećuje alternativne lekare a najbolji rezultat dogodio se posle sesije rekonekcije kada je prvi put posle nekoliko godina nastupio period zdravstvene stabilnosti u trajanju od tri meseca. Po dolasku u Beograd zarad kontrolnih pregleda, suočavanje sa gradom i sredinom koja se vezuje za njegov život studenta i ogromnu traumu izazvanu napuštanjem fakulteta pod prisilom zbog bolesti a ne svoje volje, počinju da se javljaju stari simptomi i on ponovo doživljava „napad“.

Naš susret odigrao se upravo tih dana, okvirno dva dana posle njegovog „napada“. Razgovor tokom konsultacije nije bio usmeren na bolest niti priču o njoj kao što ni ključna tema nije bio pomenuti napad koji je doživeo. Reč je o osobi koja poseduje izrazito visok stepen osvešćenosti o svom psihološkom, emocionalnom i duhov-

nom biću i koja samoinicijativno želi da traga za uzrokom. Volela bih još da dodam da Miloš veoma često ima snove koji su vezani za veru i problematizuju klijentov odnos sa njom. Jedan od najprisutnijih simbola u snovima je belo jagnje.

S obzirom da je reč o osobi (meni poznatoj) koja ima izvanrednu moć samokontrole i odavno razvijene strategije držanja svojih problema po strani kako se drugi „ne bi opterećivali njima kada već ne mogu ništa da urade da problem reše“ nije me začudilo što je Miloš izgledao prisebno i stabilno kao da se snažni napad koji je proživeo par dana pre susreta uopšte nije ni dogodio. Međutim u trenutku kada je počeo da govori i priča o svom životu u njegovim pokretima, tonu glasa i energiji kojom je „zračio“ osetio se veliki naboj. O tome će biti reči tokom konsultacije.

Zanimalo ga je ko je bio dr Bah, kako se koriste i kako deluju esencije.

Iznela sam mu ukratko priču dr Baha. Navela sam da je bio lekar koji je posle dugogodišnjeg rada sa klijentima shvatio da se zapadna medicina isključivo bavi simptomima a ne samim ljudima i uzrocima koji dovode do njihovih bolesti i problema. Napomenula sam njegovu bolest koja je važna prekretnica u njegovom ličnom i profesionalnom životu posle koje se povukao u svoju vikendicu u prirodi i posvetio u potpunosti istraživanju prirode i biljaka zahvaljujući čemu je proživeo još 19 godina iako su mu kolege predviđale svega tri meseca života.

S obzirom da klijent nije postavljao pitanja u vezi sa pravljenjem esencija tj njihovom recepturom intuitivno sam izostavila taj deo. Nastavila sam temu upoznavajući ga sa načinom upotrebe. Naglasila sam da Bahove kapi mogu da se koriste tako što se nakapaju 4 kapi u usta, najbolje pod jezik s tim da se poredeći sa homeopatijom

moгу koristiti u bilo koje vreme bez potrebe da se prave pauze pre jela ili pića, da se mogu kapati u piće, supu, tečnost uopšte.

Sam princip dejstva esencija - na energetskoj osnovi - bio mu je poznat već iz homeopatije kao i činjenica da se esencijama u sferi emocionalnog, psihičkog, duhovnog traži i tretira uzrok; dakle okidač problema/simptoma a ne sam simptom. Pri pomenu uzroka rekla sam mu da je razgovor sa terapeutom važan i da se kapi ne mogu i ne trebaju birati „površno“ - samo na osnovu opisa datog na internetu ili nekom priručniku - jer ukoliko se odaberu neadekvatne esencije one neće dati nikakvo dejstvo. Da bi se odabrale odgovarajuće kape nije potrebno gledati samo šta osoba radi, kako se oseća ili misli već je potrebno razumeti ZAŠTO to radi, oseća, misli... Nadovezala sam se sa informacijom da kapi ništa novo ne stvaraju niti kreiraju u osobi već deluju na uklanjanje blokada koje osoba ima i koje je sprečavaju da se poveže sa svojim kapacitetima i koristi ih u svom punom potencijalu.

Za kraj sam pomenula da u ovoj saradnji klijent i terapeut imaju podeljenu odgovornost za (ne)uspeh ishoda terapije.

T: Kako si Miloše?

K: Bolje sam, mada sam prethodnih dana bio veoma loše. Ne bih sada o tome. Ako osetim potrebu kasnije tokom razgovora pričaću ti; sada bih o drugim temama.

T: Možeš pričati o čemu god osećaš potrebu da govoriš u ovom trenutku. Ne postoji očekivanje sa moje strane u vezi sa tim niti tvoja obaveza. Želiš li da pričaš o tome kakva je situacija u kući?

K: Da, to mi je sasvim OK.

T: Kakva je situacija sa bratom?

K: Od poslednjeg puta kada smo govorili o

tome ja sam promenio svoj stav. Znaš da sam prvo bio veoma brižan i pristupao mu obazrivo jer sam se plašio da ima neki ozbiljan problem ili da ga maltretiraju u školi. U međuvremenu sam počeo da primećujem da je zapravo bezobrazan i neosetljiv bez ikakvog osećanja odgovornosti prema porodici i kući. Da je spreman za veoma niske udarce ako pokušaš da mu uskratiš igranje igrice na telefonu.

T: Takvo ponašanje jeste karakteristično za osobe koje pate od zavisnosti. Dobro si to uočio.

K: Da. I rekao sam roditeljima, naravno, kada on nije bio kući da želim da ja preuzmem odgovornost za njega i da mislim da znam kako treba sa njim. Hteo sam da im kažem da ako ja odlučim da ću preuzeti tu stvar oni ne smeju da se mešaju.

T: Šta su oni rekli na to?

K: Da misle da preterujem kao i uvek. Ja sam im rekao koje propuste smatram da su napravili sa njim i kako ih već nekoliko godina gledam šta rade i ne uspevaju da reše problem.

Dok je ovo govorio nije imao stav „egotripera“ već osobe koja zaista zna šta govori i zrači odlučnošću snagom i samopouzdanjem da to i sprovede u delo. Pomislila sam na hrast Oak jer sam se pitala gde je u svemu tome granica između „ja mogu“ i „pošto mogu ja i treba“ i da li je on te granice svestan.

T: Dok te slušam, pada mi na pamet esencija Oak. To je hrast i odnosi se na ljude koji su po prirodi jaki i stameni sposobni za mnoge stvari i da mnogo toga ponesu sami. No, dešavaju se trenuci kada ti ljudi iz osećanja da nešto mogu i iskrene želje da učine dobro, poistovete svoju sposobnost da nešto urade sa odgovornošću da baš oni treba to da urade. Tada se često iscrpljuju jer ne znaju da stanu i pobrinu se za sebe kada je to zapravo najpotrebnije. Da li ti se čini da mi

kapi koje pomažu uspostavljanju ove ravnoteže bile od koristi?

K: Oh, da svakako.

T: U redu, staviću ih na spisak.

K: Može. Što se roditelja tiče, oni su u krizi. Nedavno su imali ozbiljnu svađu. Bio sam gore u sobi i samo sam čuo kako se nešto lomi. Nisam mogao da znam šta se tačno dešava dok sam silazio, da li je ozbiljno ili ne... Majka je razbila mobilni jer se razbesnela na oca što stalno sumnja u nju i što ga je uhvatila da joj proverava poruke... Ja sam im rekao da nije u redu prema meni i bratu da se tako ponašaju. Rekao sam im da sledeći put kada žele nešto da rasprave izađu iz kuće ili me zamole da se ja sklonim pa da to rasprave tako da mene ne uznemiravaju.

T: U takvim situacijama dobro je imati jaku psihološku granicu, onu koja nas štiti od spoljašnjih uticaja, za to se daje esencija Walnut, orah. Kako ti to zvuči?

K: Ooo da! Tako nešto mi definitivno treba u ovoj fazi!

T: Dok te slušam imam osećaj da u tebi postoji nekakav naboj nalik nestrpljenju. Da li smatraš sebe nestrpljivom osobom?

Klijent se na trenutak zamislio i potom odgovorio:

K: Ne, ne mislim da sam nestrpljiv. Mislim da je to što ti primećuješ zapravo anksioznost od toga da će se neke neprijatne situacije ponoviti u bliskoj budućnosti i da ću ponovo morati da prolazim kroz njih a znam koliko su neprijatne.

T: Aha, razumem. Da li nekada osećaš užas pri pomisli na to ili „samo“ anksioznost?

Opet se zamislio, sasvim kratko.

K: Ne, ne užas. Anksioznost.

T: U tom slučaju volela bih da ti kažem nešto o Mimulusu. To je esencija koja tretira

strah od poznatog uzroka. Ona bi ti pomogla da budeš spremniji za suočavanje sa mogućnošću ponavljajbolnih scenarija u (bliskoj) budućnosti, da se osetiš hrabriji da se suočiš ponovo sa njima.

K: Ali, ja ne mislim da meni nedostaje hrabrosti.

T: Slažem se sa tim, vidim te kao izuzetno hrabru osobu. Strah koji osećaš pri pomisli na ponovno proživljavanje bolnih iskustava remeti tvoju snagu i hrabrost u vezi sa tim. Ako se umanju stepen straha povećaće se stepen hrabrosti ati ćeš se osećati snažije kada pomisliš na stvari koje te plaše. Samim tim, one te neće mučiti u toj meri u kojoj čine sada.

K: Hmmm... Može, ima smisla.

T: Da li bi voleo sada da kažeš nešto o tvom dolasku u Beograd i o tome kako se osećaš u vezi sa tim?

K: Može. Nema mnogo šta da se priča. Sve je bilo potpuno normalno kada sam stigao, nije mi bilo svejedno naravno i sećanja su mi navirala ali ništa nije bilo alarmatno. Ušao sam u autobus i slušao muziku. A onda je odjednom ustomaku počeo grč. Kada sam stigao kod prijateljice već je usledio napad.

Želela sam da razjasnim šta ga toliko muči kada je reč o studijama osim same činjenice da je morao da ih napusti. Imala sam osećaj da je to vezano za njegov karakter a ne samo na činjenicu da je doživeo gubitak. Iz ranijih razgovora poznato mi je da je osoba koja ima velika očekivanja od sebe. Iako ima i velike potencijale koji mogu ta očekivanja da proprate zbog bolesti se dešava da neki ciljevi ne mogu da budu ostvareni. U tim trenucima primetila sam stepen strogoće prema sebi. Htela sam da proverim ispravnost mog utiska.

T: Da li ti sebe vidiš kao osobu koja moralna, visokoprincipijelna i koja sebi postavlja visoke ciljeve koje ponekad fanatično želi da ostvari po cenu da nanosi sebi štetu. Osoba koja u trenucima kada ne uspeva da ostvari ciljeve koje je sebi postavila postaje stroga prema sebi i u toj strogoći ide ponekad i do samokažnjavanja.

K: Ooooo DA! Definitivno. Definitivno sam to ja. To je crta ličnosti.

Ovo su prve i jedine od ponuđenih kapi za koje je klijent sam rekao da ih doživljava kao crtu svoje ličnosti. Nasmejala sam se na njegovu reakciju.

T: U redu. Onda dodajemo još jednu esenciju koja se zove Rock Water. Ona nam pomaže da postanemo otvorenije za različite mogućnosti a ne samo jednu, onu koju smo sebi zacrtali time što uspostavlja fleksibilniju mentalnu ravnotežu.

Nastavio je sa pričom...

K: Otkako sam došao sećam se vremena koje sam proveo ovde, kako mi je bilo tada...

T: Prati li ta sećanja nostalgija, osećanje da je u vreme studija tvoj život bio bolji nego sada i da sadašnjost ne možeš da prihvatiš kao dovoljno dobru u poređenju sa tim periodom.

K: Pa, ne. Ako bih govorio o takvom poređenju onda se ono odnosi na period kada sam bio zdrav a sada sam bolestan.

T: Da, logično. Pogrešno sam formulisala pitanje. Hvala ti na ispravci. Pitala sam te ovo jer bih ti ponudila još jednu esenciju koja se odnosi na vezanost za prošla bolja vremena koja ne možemo da pustimo.

K: Da, ali pre nego što sam došao o u Beograd meni je bilo dobro.

T: To je zato što si emocije vezane za ovu temu ostavio po strani ali ih nisi prevazišao. One i dalje postoje ali se aktiviraju samo ovde.

K: Da, u pravu si...

T: Honesuckle je esencija koja nam pomaže da prihvatimo da je deo našeg života koji smo neizmerno voleli prošlost, da iz tog lepog iskustva izvučemo pouku koja će nam obogatiti život.

K: Ok, može.

T: S obzirom da je cela naša priča protkana temom neprevaziđene traume stavila bih ti neizostavno i Star of Bethlehem, esenciju koja nam pomaže da proživimo i prevaziđemo potisnutu tugu.

K: Oh, da. I to će mi svakako trebati.

T: Ima li još nešto o čemu bi voleo da razgovaraš?

K: Hmm, pa ne. Mislim da su to sve teme za ovaj put.

Obavešten je da je naredna konsultacija za 3 nedelje ali da ima slobodu i odgovornost da mi se javi ukoliko oseti potrebu.

Tri nedelje kasnije dobila sam ovu poruku:

„...Ono što ću napisati sada je jer imam veliku želju, da ne zaboravim, i imam želju da podelim sa tobom. Imam osećaj da efekti Bahovih kreću na sve dubljim nivoima, onako polako, suptilno, postepeno, ali da reaguju sve više. Pišem da ne zaboravim jer su jako bitne stvari da nam ostane sve ovo, a svakako pričamo uživo.

Prva stvar je da mi noćas dolazi takav nalet misli, gde me vraća na celokupnu moju prošlost i gde „dobijam“ od sebe odgovore koji su zapanjujući.

1. Prva i najvažnija je da u sledeću komb definitivno staviš biljku za „Strogoću prema sebi ali onu čistu autodestruktivnu“ (ukoliko postoji još nešto vezano za to, apsolutno sam za). Postepeno sklapam kockice za neke stvari koje nimalo nisu male, naivne, već duboke i u etapama su se pojavljivale već godinama. Bukvalno za mnoge situacije pored hipersenzibilitnosti

i teških doživljaja, bio sam previše strog prema sebi i kažnjavao sebe na najgori mogući način. Šokiran sam koliko je to išlo duboko i loše po mene. Bio sam svestan te moje i crte ličnosti ali i posledice nekih životnih situacija, osvestio sam i otkrio pogotovo od rada na sebi, kroz bolest, homeopatiju, rekonekciju ali i kroz ovaj proces. Frapiran sam .

2. Ono što mi je kroz san dolazilo je: Strahovi iz detinjstva (još nedefinisani), moje mesečarenje u detinjstvu, kroz maglu neki padovi sa velikih visina, prozori..

Definitivno mi se i dalje pojačava osećaj da treba da se bavim tim problemom, jer je došao sa nekim razlogom van prirodno malo „poremećenog bioritma“. Imam osećaj da tu leže neki jako bitni odgovori koje i dalje tragam, jer mislim i osećam da od toga mnogo počinje, i da napredak na tom polju znači i psihičko bolje stanje, i fizičko kao i brže napredovanje što se bolesti tiče.

3. Što se tiče onog dela za prošlost bilo je još malo situacija, ali ta biljka vezana za to mi prija, jer na to gledam i osećam se jako pozitivno, nisam zakopan, izaziva lepe emocije i uspomene..

4. Neka novija tema zapravo problem koji postoji već dugo ali se vremena na vreme pojača (nisam ukačio kad i zašto) je moja opsesivna potreba za preteranom higijenom, koja prevazilazi granice normalnog.

5. S obzirom da sam dobro fizički samim tim, ja sam tad i psihički i emotivno bolje, nije bilo oscilacija velikih što se tiče dela za traume strah od bolesti, povratka simptoma, naiđe period kada uhvatim sebe da sam u velikom grču (onaj deo ankcioznosti koji je pojačan zbog svega što sam preživeo kada je bolest u pitanju tako da mislim i da ti sastojci za to trebaju da se pojačaju ako može ili ostanu ovako).

6. Ogromno osveščivanje da zaslužujem mnogo toga još lepog, boljeg u svakom smislu (tu baš imam osećaj da ide ka boljem i da se svašta nešto dešava).

7. I dalje velika zbunjenost što se tiče vere, verovanja u istu, onih svih mojih snova koje većinu znaš, imam samo osećaj da se tu nešto i dalje otkotrljava i da će i dalje, jer je toliko duboko pa ajoj.

Znakovi, misli, snovi i sklapanje kockica ne prestaje, ja sam i dalje u velikom šoku i nem sam. Autodestruktivnost i strogoća počinju od oca i njegovog autoriteta, ogromne strogoće, kažnjavanja mene. Tad sam kao dete usvojio koncept kažnjavanja, bukvalno usvojio da tako treba, da ako nešto uradim što nije „društveno propisano“ ili ne treba, onda budem pod kaznom, batinne itd. Šokiran sam da sam taj koncept istinski usvojio još kao klinac.

Sledeće sklapanje kockica: išao sam kao malo dete sa mojima da mi salivaju stravično (strahove, mesečarenje itd), gde mi se oslikao lik čoveka, muške siluete aposlutno duboko ukorenjen tad u tom trenutku strah od oca).

Druga bitna situacija je da nakon situacije sa devojkom druga, naravno pored hipersenzibilitnosti, emotivnosti, da mi je bilo žao, da nisam trebao da uradim to, povredim ga, išao sam toliko duboko u najdublje moguće depresije, kako sam grešan, kako zaslužujem najgoru moguću kaznu. Nakon toga dešava se napuštanje ekonomskog faksa, istina je bilo da se nisam pronašao, nije me zanimalo, ali donekle je bilo i to jako teško stanje koje me je nateralo da pokleknem i duboko u sebi osećam da zaslužujem tako nešto.

Ovo što ću sada napisati je još veći šok, nakon toga sledi pauza, teški period koji traje dugo, gde se ja razboljevam. Aposlutno mislim i osećam da je to kombinacija faktora, od hipersenzibilitnosti,

osetljivosti, s veća što se dešavalo, mojih teških doživljaja što se tiče onih manje lepih stvari, trauma, strahova, problema raznih vrsta ali opet i STROGOĆE I AUTODESTRUKTIVNOSTI prema samom sebi.

Nisam još siguran, ali noćas se sve ovo izdešavalo u velikim naletima, između ostalog da simbolika jagnjeta može biti posledica ovoga gore. Saživeo sam se sa „žrtvenim jagnjetom“ jer sam preuzimao toliko toga lošeg, i prebacivao na sebe, i kažnjavajući sebe napravio žrtvom. Ali bukvalno sam sebe do te mere kažnjavao.

I poslednje pored zbunjenosti što se vere tiče jer to je definitivno najdublje i treba još dosta toga da se otkotrlja osećam, samo su navirale scene iz prošlosti. Među kojima je ono utemeljeno plaši se Boga, priče koja me je zatrašila da silazi i da će biti kažnjavana deca, i to sam usvojio i prihvatio da treba i od viših sila da budem kažnjen jer sam grešan... Još jedan težak deo vere po mene. Još jedna paralela sa jagnjetom.

Ovo je za sada. Treba mi 2, 3 dana da mi se ovo slegne Jojo, baš sam šokiran a istovremeno i srećan jer osećam da pomažem sebi ukoliko se sve više uzdižem, radim na sebi, povezujem.

I imam želju i nadu da ću još više osveščivati, prepoznavati greške, da ću ih menjati, i samim tim tako napredovati još više na svim nivoima. (Šta klijent vidi kao cilj terapije)

Čujemo se početkom nedelje, biću dobro. Samo da se slegne, za to mi treba vikend pa pričamo, u suštini sam ti sve najbitnije i napisao.“

Nekoliko dana kasnije

Kao po dogovoru, čuli smo se nekoliko dana posle. S obzirom da je sve ključno već napisano

u navedenoj poruci navešću samo onaj deo razgovora koji je bio vezan za odabir nove kombinacije Bahovih kapi.

Kada ima napad bolesti kapi mu ne deluju gotovo uopšte. Ili on ne može da oseti dejstvo zbog simptoma, bolova... Predložila sam mu da pored Mimulusa stavimo i Rock Rose pod pretpostavkom da u trenucima napada ne oseća samo strah već i užas. Rekao je da nije siguran ali da je otvoren da proba jer možda potiskuje „svest o užasu“.

Rock Water se ne dovodi u pitanje. Klijent je prepoznao tu esenciju kao ključnu i tražio da ona uvek bude sastavni deo svake kombinacije.

Za navedeni problem u vezi sa preteranom čistoćom predložila sam Crab Apple i pitala ga da li misli da je ta potreba vezana za unutrašnjim osećanjem lične nepodobnosti, stidom... Rekao je da to ima smisla (u srednjoj školi su mu se mnogo rugali i čak se izivljavali na njemu misleći da je homoseksualne orijentacije jer je nežnog izgleda) i da želi da proba.

Želeo je da ostavimo orah, rekao je da nije imao situacije koje su bile izazovne da bi mogao da potvrdi dejstvo ovih kapi ali je potvrdio da su mu potrebne.

Isto je bilo i za Oak. Nije bilo izazovnih situacija ali je želeo da ih ostavimo.

Takođe, klijent je tražio da ostavim i Star of Bethlehem jer oseća da postoji tema tuge koja još uvek nije u potpunosti proživljena.

Krajnji cilj klijenta je pronalaženje uzroka bolesti za koji smatra da je u psihičkoj i emocionalnoj sferi.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Jovane Dudić, bahovog praktičara*

POVREĐENA SAM. PROSTO NIJE FER.

Milena ima 38 godina, razvedena je, majka trinaestogodišnje devojčice. Medicinski radnik po struci, ali se godinama vrlo uspešno bavi privatnim biznisom u ugostiteljstvu. Nakon razvoda, ostvaruje dve veze i okončava ih na sličan način. Milenu poznajem preko zajedničke prijateljice, pa otuda i njeno interesovanje za Bahove esencije. Nema ranije iskustvo. Upoznata je i saglasna da prikaz bude objavljen u edukativne svrhe.

Tokom telefonskog razgovora, u kome smo dogovarale našu prvu konsultaciju, Milena kao glavni problem navodi svoju rasejanost, dekoncentrisanost i nesanicu.

Ne vidam je prvi put, obično je nasmejana, energična, međutim iako nije od onih pričljivih osoba, tog dana mi je na njenom licu bilo nečeg drugačijeg, ličilo je na umor, na zamišljenost i blagu odsutnost. Iz naših ranijih razgovora Milena je dobila sve uvodne informacije o metodi doktora Baha. Zna da su Bahove kapi holistička metoda, da se bave našim nevidljivim bićem, te da samim tim ne utiču na naše fizičke simptome. Podsećam je da nam kapi pomažu da ostvarimo unutrašnju ravnotežu, otklanjajući naše emotivne i mentalne blokade, da na vrlo suptilan i nenametljiv način poboljšamo kvaleitet našeg života. Milena klima glavom, u znak saglasnosti i razumevanja, ali ja stičem utisak da me ne prati... Odlučujem se da eventualne nejasnoće o metodi rešavam u hodu, kroz konsultaciju.

P: Milena, preko telefona si mi zvučala orno za ovaj razgovor, a kako se osećaš danas po tom pitanju?

K: (Osmehuje se) I dalje sam raspoložena da dođem sebi, da, ali sam danas nekako odsutna... A nije ni čudno...

P: Šta je to što ti ometa koncentraciju ..?

K: Uh... Ovaj roj misli u glavi, rekla bih. Mislila sam da mi se nikada neće ponoviti nešto slično. Glava mi je puna. Jako sam umorna... Daj mi nešto da ovaj osećaj prođe...

P: Milena, moram te razočarati činjenicom da kapi nisu čaroban štapić, ali svakako mogu pomoći da prevaziđeš poteškoće ako zajedno otkrijemo šta te je to navelo da se osećaš ovako... Možeš li mi reći šta te je toliko umorilo?

K: Umorili su me pokušaji. Brak, jedna pa druga veza... U svakoj se maksimalno dam i svaki put ista priča. Ja sam potpuno posvećena osobi sa kojom sam, takva sam, ne umem drugačije. Ispunjavam želje, trudim se da na svaki način ugodim onome ko mi je bitan, da se oraganizujem, pa reorganizujem... Za uzvrat dobijem: „Treba nam malo više ličnog prostora... Moraš da imaš svoj život“... Ne razumem gde grešim... I ova poslednja u nizu se pre mesec dana završila tako bezveze.

P: Ako sam te dobro razumela, sve tri tebi značajne veze su se okončale na vrlo sličan način? (Proveravam Chestnut Bud)

K: Na apsolutno isti! Posle toliko uložene truda i pažnje, oni naprosto odluče da im je svega previše. I odu.

P: Kako se osećaš kada razmišljaš o tome i ovako analiziraš?

K: Pa kako bih mogla... Povređena sam. Prosto nije fer... Ali sve to dodje na svoje, jednog

dana sve kockice legnu. Neko će njima sve to isto raditi.

P: Kada kažeš nije fer, šta to za tebe tačno znači? Kako bi mi najjednostavnije opisala taj osećaj? (Testiram Willow)

K: Pa znači da nije fer, nepravedno je... Osećam se povređeno, eto... Zamisli nekome posvetiš sve svoje vreme i celu sebe i tom nekom ne bude dovoljno??? Naravno da ću biti i razočarana i uvređena i povređena i ko zna kakva još... Ali dobro, život nikome ne ostne dužan, to je prosto tako.

P: Razumem... Reci mi Milena, da li ti se čini da nekako uvek biraš slične partnere?

K: Nisam razmišljala o tome. Ali ako se osvrnem sada na njih kroz veze... Paaa... Bilo je tu dosta sličnosti. Jedno im je sigurno bilo zajedničko, zaljubljenici su u svoj posao i vrlo su mu posvećeni.

P: Ako izuzmemo taj osećaj da ti je načinjena nepravda, a koji je kod tebe prisutan, postoji li još nešto što ti ne dopušta da se osećaš kako bi volela? Šta je to što bi volela da bude drugačije?

K: Želim da ispraznim glavu. Ne spavam Marijana noćima, za ovih mesec dana od raskida imala sam čak tri manje saobraćajne nesreće... Srećom niko nije bio povređen, samo je materijalna šteta tu. Na posao ne idem već dve nedelje, otvorila bolovanje... Kao da dođem sebi, a ja samo razmišljam zašto mi se opet dogodilo isto i koliko nepravde još mogu da podnesem... To je sve.

P: Jako mi je žao zbog svega što si doživela u poslednjih mesec dana i drago mi je što čujem da je ishod tih nesrećnih okolnosti ipak dobar.. Iznela bih ti svoje zapažanje na osnovu našeg današnjeg razgovora, a ti se ne ustručavaj da me ispraviš ako se sa nečim ne slažeš. Jel to u redu?

K: Ja tebi verujem. Sigurna sam da si sve dobro shvatila. Još onog dana kada smo neobavezno govorile o kapima sam bila sigurna da mi možeš pomoći.

P: Hvala ti na poverenju koje mi ukazuješ, to mnogo znači u jednom ovakvom odnosu, ipak odluku moramo doneti zajedno. Nije dovoljno da ja iznesem mišljenje, potrebno je da se ti sa njim složiš, da budemo sigurne da smo se razumele.

K: U redu. Slušam.

P: Milena, često ponavljaš da ne znaš gde si pogrešila, a opet čini se da svaki put izabereš sličnog partnera. Ni na koji način ne govorim o tome da su oni loši, ali postoji mogućnost da nisu bili adekvatni za tebe, ako uzmemo u obzir vaše viđenje veze, ljubavi, odnosa prema poslu, slobodnom vremenu i ostalim segmentima života... U jednom trenutku tokom konsultacije si mi rekla da su bili slični jedan drugome, ali ne i tebi.... Da li se slažeš sa mojom konstatacijom?

K: Da... (Tiho izgovara, kao da se stidi) To je tačno. NI posle braka nisam razmišljala tako... A opet sam po inerciji izabrala slično.

P: Iz tog razloga bih predložila esenciju Chestnut Bud. Ona bi ti pomogla da počneš da učiš na svojim greškama, da prepoznaš ono mesto gde bi se potencijalno mogla saplesti, ali pre nego do toga dođe. U ovom trenutku bi ti takođe mnogo značila da povратиš koncentraciju. Tri saobraćajne nesreće su previše, ne želimo da se ponovi nešto slično. A i posao čeka, Chestnut Bud će ti dati fokus da mu se posvetiš.

K: Jasno. Skroz sam saglasna. Osećam se kao neko ko je 7 puta razbio nos samo zato sto nije naučio da veže pertlu. (Suze u očima, ali uz osmeh.)

P: Hajde onda da naučimo i da ih zategnemo dobro! Milena, osećaj da nisu bili fer, ta povre-

đenost, ili uvređenost koje je kod tebe izazvala njihova odluka da se veza okonča, nisu samo njihova zasluga, posebno ako se osvrnemo na to da ni sama nisi bila svesna svog izbora. Ta loša osećanja mogu biti vrlo subjektivna, jel tako? Ne pokušavam da umanjim vrednost tvojih osećanja, samo želim da ti ukažem na to da oni nisu umeli bolje, baš kao ni ti. I da iz tog razloga njima treba oprostiti, a samim tim sebi vratiti poverenja u život i znati da nam nije okrenuo leđa. Da bismo to postigle kod tebe ja bih preporučila esenciju Willow. Malo duge posle kišnog dana, šta misliš o tome?

K: Pratim te i tek sada sve zvuči logično... Da, mislim da mi je ta esencija baš potrebna. (Deluje kao da se pronašla u mojim rečima, ali joj taj jak osećaj uvređenosti ne dozvoljava da to izgovori sa kompletnom sigurnošću.)

P: Odlično! Mislim da za treću preporučenu nećemo imati nesuglasica. Govorim o White Chestnut esenciji, onoj koja bi prekinula taj nekontrolisani dotok misli. Koja bi ti dozvolila da se žargonski rečeno isključiš. Da opustiš um, a da on onda takav opusti i telo... Samo još jedno pitanje, da li misliš da bi ti značilo nešto što bi otklonilo umor koji si spominjala?

K: Ova za nekontrolisane misli, izvini, nisam upamtila kako se zove, ali ta mi je sigurno potrebna! Tu nema dileme. A što se umora tiče... Šta znam, ja sam to više onako rekla, kao dosta mi je „preturanja“ po glavi... Fizički se dobro osećam. Mislim da ću moći bez nje.

P: U redu, onda imamo konačnu kombinaciju esencija za ovu bočicu. Objasniću ti kako ćeš ih koristiti. Uzimaćeš kapi po potrebi, najmanje 4 puta dnevno, to je minimalna doza. Bočica ima raspršivač, pa ćeš pri svakom korišćenju prsnuti dva puta ispod jezika. Nemoj se ograniča-

vati na ta četiri puta, njima se ne možeš predozirati, pa ih slobodno koristi kada god za to osetiš potrebu. Ako se prvih dana misli budu rojile, pa osetiš da je urgentno, prskaj često dok ne primetiš da su nestale i da se osećaš bolje. Očekujemo da će bočica izdržati oko dve nedelje, pa se onda dogovaramo za kontrolno viđanje. Jel imaš neko pitanje za mene?

K: Za sada je sve jasno. U slučaju da se oko nečega zbunim u vezi sa korišćenjem ja ću se javiti. Hvala ti mnogo!

P: Naravno, tu sam za sve informacije. Hvala ti! Čujemo se i vidimo za dve nedelje!

Odabrane esencije su : Chestnut Bud, Willow i White Chestnut. Sa Milenom je bilo vrlo lako doći do potrebnih informacija za odabir preparata. Odgovarala je vrlo konkretno na postavljena pitanja, a nekada i sama iznosila i više nego dovoljno materijala za lako prepoznavanje blokade. Jedina nedoumica bila je esencija Oliv, za koju sam je pitala na kraju našeg razgovora, jer je na početku pomenut umor, kasnije i nesаница, a i moj prvi utisak je belezio znake umora na njenom licu. Ipak nije izabrana za ovu upotrebnu bočicu, jer je klijentkinja sama obrazložila i izjasnila se da misli kako joj trenutno nije neophodna.

Drugi susret

Milena sa kontrolom tačna u dan! U razgovoru oko dogovaranja osećam vedrinu i energiju koju sam ranije kod nje beležila. Ipak čekam da čujem šta ona ima da kaže.

P: Milena, kako se osećaš? Izgledaš sveže!

K: Osećam se naspavano! (Smeje se.) Ne, stvarno, osećam se odmorno iako radim punom parom.

P: Ako me sećanje dobro služi, pre 15 dana nisi radila i bila si umorna i bez energije, a sada tako sveža sa toliko posla...Kako to? Šta se desilo za ovo kratko vreme?

K: (Smeje se.) Pa ja mislim da su kapi uradile svoje... Konačno spavam. Trebalo je malo vremena da se one misli smire, ali su iz dana u dan postajale sve manje nametljive i iskrena da budem ne znam u kom trenutku tačno, ali su potpuno nestale ...

P: Lepo, dakle one te više ne muče..?

K: Pa ne... Razmislim ja tu i tamo o nečemu, ali ne više onako dubokoumno! (Smeje se.)

P: Milena, raduje me što te vidim u ovako dobrom raspoloženju. Reci mi, kako se osećaš nakon ovih 15 dana po pitanju prekida veze i svemu onome o čemu smo pričale prošli put?

K: Pa znaš kako... Ne mogu ti reći da je prošlo, nije.. Ali više ne krivim nikoga. Razmišljala sam i setila se nekih razgovora i situacija iz kojih je trebalo da mi bude jasno da sam opet izabrala isto, da sam odvezanih pertli i da ću se spotaći... Dobre smo esencije izabrale prošli put. Ali moram da ti kažem da sam počela da osećam neki strah..

P: Neki strah? Čega se bojiš?

K: Samoće. Odnosno bojim se da ne ostanem sama. I ne znam otkud on sada...

P: Probaću da ti objasnim otkud on sada, zamislicemo naša mentalna i emotivna stanja kao glavicu crnog luka, kapi „ljušte“ sloj po sloj, kombinacija koju smo imale prošli put skinula je taj površinski sloj, ono što je bilo vidljivo i otkrila nam strah. Možeš li da se setiš da li si se sretala sa istim strahom ranije? I koliko je on izražen sada?

K: Aha... Da.. Razmišljala sam i o tome, posle braka da... Ali sam bila zaokupljena detetom,

nisam imala vremena da se bavim time previše, brzo je došla nova veza... I nestao je. A sada... Pa kada bi postojala neka skala od 1 do 5 bio bi na trojci. Ali je sve češće tu.

P: Jasno. Mimulus, to je esencija koju bih preporučila za strah koji si opisala. Ona ohrabruje, daje ti snage da se suočiš sa svojim strahom, kao i da ga realno sagledaš. Za tvoj slučaj konkretno da uvidiš da tvoja trenutna samoća nije tako opasna kao što ti izgleda i da to što si trenutno bez partnera ne znači da će zauvek ostati tako.

K: Želim! I Marijana, još nešto... Dobila sam ponudu za još jedan manji posao,ali lep.. Zauzeta određena ulaganja, nisam sigurna da li treba da počinjem to. Šta ti misliš obzirom na moje trenutno stanje..?

P: Mnogo je važnije šta ti misliš Milena. Važnije je šta ti želiš... Da li želiš taj dodatni posao?

K: Ja mislim da je idealan! I da će ta mala ulaganja doneti mnogo zadovoljstva, ali i lepe dodatne prihode. Ali mojim roditeljima nije primamljivo i malo me remete u odluci...

P: Ja onda mislim da ti je potrebna samo mala podrška da budeš istraješ u svojoj odluci i budeš sigurna u nju. MI uvek znamo šta je za nas dobro, potrebno je da verujemo sebi. Predlažem Cerato. On će pojačati tvoj unutrašnji glas, pa ćeš ga čuti jasnije i nećeš imati potrebu za tuđom potvrdom. Rešiće te nesigurnosti koju osećaš. Da li imaš još nešto da mi kažeš?

K: Ne. Sem da mi je drago što sam ovde i što sam otkrila Bahove kapi!

P: I meni je drago! Uživaj u njima i zajedno sa njima rasti! Mi sećujemo i po potrebi vidimo za dve nedelje!

Izabrane esencije na drugom susretu su Mimulus i Cerato. Mimulus zbog tačno definisa-

nog straha koji se kod nje javio nakon prve upotrebnosti bočice. Čini se da je skidanjem Chestnut Bud sloja isplivao Mimulus, pa kao zaključak izvodim da je Chestnut Bud bio zapravo mehanizam za prevazilaženje straha od samoće, te je Milena ulazila u veze ponavljajući iste greške samo da suzbije strah. Cerato je izabran zbog njene nesigurnosti u sopstvenu odluku. Sa Milenom sam se čula tri nedelje nakon našeg poslednjeg viđanja. Započela je novi posao, kaže da se generalno dobro oseća, ali da ima manje

vremena nego ranije te da ćemo viđanje ostaviti za neki njen prvi slobodan momenat. Pitala sam je kako se nosi sa strahom i da li je uopšte prisutan, objasnila je da se tu i tamo zamisli, ali da on više nije stalno prisutan, posebno ne u onoj meri da je čini nervoznom. Razgovor smo završile uz glasno „Prezadovoljna sam!“ i jedno veliko obostrano hvala.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Marijane Blažarić, bahovog praktičara*

SHVATIM DA MI JE VREME SAMO OTIŠLO, A JA SAM I DALJE SEDELA U SVOJOJ SOBI

Ana je žena u srednjim godinama. Izgleda zdravo. Udata. Jedno odraslo dete. Radi u školi kao nastavnik istorije. Nezadovoljna je životom. Strahovi je sputavaju, strah od starosti, besciljnost, briga za sebe. Komunikativna je, odmerena, lepo se izražava, deluje otvoreno i spremno da radi na sebi. Od prijatelja je čula da koriste bahove kapi i da su im pomogle pa se od njih informisala o ovoj metodi.

BP: „Kako si rešila da probaš terapiju Bahovim kapima?“

K: „Čula sam od nekih kolega na poslu da im je pomogla, pa sam rešila da i ja porazgovaram sa tobom.“

BP: „Da li znaš kako deluju bahove kapi?“

K: „Znam otprilike. Čitala sam na internetu, a nešto sam pričala i sa kolegama. Pratim i Sen-su, pa sam i tamo čitala o njima...“

BP: „Sjajno. Onda ti neću praviti dugačak uvod. U nekoliko reči ću te onda samo podsetiti kako deluje Bahova terapija i kapi. Naime, bahove kapi rade tako što nas rešavaju emocionalnih blokada koje su trenutno vidljive. Zato nam i jeste najvažnije pitanje: A KAKO BI VOLELA SADA DA SE OSEĆAŠ? ili „ŠTA BI VOLELA DA SE PROMENI...“ Sadašnji trenutak je bitan i naše emocije i osećanja. Kad odblokiramo jedan emocionalni nivo, ispod nas čeka novi. Pa čistimo sve do onog trenutka dok ti ne kažeš da si sada zadovoljna i da se osećaš baš onako kako si želela. I da, bahove kapi su potpuno neškodljive, ne izazivaju alergiju. Mogu da se koriste uz druge lekove. I, promenu osetiš lagano, nežno. Ponekad pre drugi ljudi primete da se kod tebe nešto promenilo. Da drugačije reaguješ. A ti prmetiš da si vedrija, raspoloženija. Zato ja volim da je zovem

nežnom terapijom koja nas poput majčine ruke polako vodi kroz proces promene.“

K: „Razumela. Da počnemo...“

BP: „*Za početak - šta te je motivisalo da pokušaš da radiš na sebi uz pomoć bahovih kapi?*“

K: „Kad me pogledaš, ja nemam nekih ozbiljnih problema. Mislim da imam višak vremena koje usput loše organizujem. Ulazim u menopauzu. Prilično sam bezvoljna i nikad zadovoljna. I ovo zimsko vreme mi ne ide na ruku. Zajedno sa strahovima i napetošću...“

BP: „*Dobro, hajdemo redom. Rekla si da imaš višak vremena. Šta bi volela da bude drugačije?*“

K: „Imam utisak praznog hoda. Stalno smišljam da ću da počnem da radim nešto. Da vežbam. Da osmišljam malo drugačije svoje časove. Da više budem s prijateljima. Da čitam... I tako sve lepo smislim – i onda posle nekog vremena shvatim da mi je vreme samo otišlo, a ja sam i dalje sedela u svojoj sobi.“

BP: „*Šta te sprečava da ostvariš svoje planove, da se pokreneš?*“

K: „Pa, nikako da počnem. Uvek imam izgovor i neko sutra. A iskreno, tu su i ti strahovi koje sam ti spominjala. Malo mi neprijatno... ali to jeste deo mog problema. Imam nervozu stomaka i često mi se desi da moram hitno u toalet. Onda pomislim šta ako mi se to bude desilo kad krenem recimo da vežbam negde, ili na neko književno veče, pa ostanem kod kuće. Tako ja rešim stvar.“

BP: „*A kada ne bi postojao taj strah, da li bi stvari bile drugačije?*“

K: „Moguće... ponekad se uhvatim i da me mrzi. Kao da mi treba da me neko pogura. Nekad ne kažem mužu da negde treba da idem da me ne bi gurao i podsećao. A nekad mu baš kažem jer me onda on podseća i sramota me od njega da ne uradim ili ne odem negde.“

BP: „*Kad si spomenula strahove na početku, na šta si još mislila, govorila si u množini?*“

K: „Strah od starenja. Strah da vreme tako brzo prolazi i da nisam ni pola od planiranog uradila. Onda opet počnem da planiram, pa ništa od toga ne uradim. Lažem, nije baš ništa, ali tako mi to nekad izgleda. Onda upadnem u neko stanje – nije to depresija, već ono – kao – misliću o tome sutra...“

BP: „*I, da li misliš o tome sutra?*“

K: „Što je najzanimljivije, ja toliko mislim, i danas i sutra i juče – da sam kao pokretna misleća mašina. Non-stop nešto mislim. Pa često tako u tim mislima prekinem ono što bi trebalo da radim pa idem da proverim šta je to. Recimo padne mi na pamet dok spremam čas neki recept i ja odem na gugl i tražim. Pa me to odvuče i na kraju dođe vreme za spavanje. Onda legnem i mislim. Šta ću sutra, kako vreme prolazi, kako opet ništa nisam uradila... i upadnem u nesanicu. E, da nju ni nisam ni spominjala. Nesanicu. Premorena sam koliko ne spavam. Višak vremena... Onda odspavam preko dana. Kao da mi je neko razbucao životni koncept.“

BP: „*A šta bi ti volela da se promeni?*“

K: „Da počnem da spavam ko svet. Da se budim odmorna. Da počnem da vežbam ujutru... da završim, recimo to pisanje časa. Pa onda gledam recepte. Da mi dan ima više smisla... Možda bih onda prestala da brinem o starosti i nedovršenosti posla.“

BP: „*Slušam te i mislim – imaš li ideju kako bi to mogla da ostvariš? Kakvu podršku od bahovih kapi očekuješ?*“

K: „Volela bih da mi napraviš neku kombinaciju koja bi mi pomogla da budem u fokusu na ono što radim. Da imam više volje i da ne pa-

dam u te tužne faze. I kad bi mi nešto zaustavilo te stalne misli.“

BP: „*A strahovi, kako bi ti Bahove kapi tu bile od pomoći?*“

„Mislim da bih onda počela da se družim više i izlazim više. Ovako sam stalno u strahu da mi se nešto ne desi – najviše to sa stomakom. Vidiš, i o tome mislim – kako mi prolazi vreme, kako sedim kod kuće i kad budem rešila sve te probleme onda ću biti stara za neka dešavanja. Pa mi bude i žao mene. Kao jedan začarani krug.“

„Ima li taj krug nešto u sredini?“ (ovde sam htela da proverim da li se radi o Heather-u. Ana stalno priča o sebi, o starenju, o strahu za sebe, o mislima o sebi, i kad je sada rekla da joj je žao sebe, samo sam htela da proverim da li se radi o zaokupljenosti sobom).

K: „Joj, sad si me podsetila. Imala sam nekoliko puta napade anksioznosti pa sam išla kod psihologa. Ona mi je takođe pričala o centru. Da sam sebe stavila u centar svog života i da sam zato anksiozna. Da li je to ta sredina kruga, da li si na to mislila?“

BP: „*Ako imaš utisak da najviše o sebi brineš, moglo bi da bude. Šta ti misliš?*“

K: „Pa... kad smo psiholog i ja radile neke vežbe, gde me je učila kako da se postavim izvan tog kruga i dok sam to primenjivala, u stvari posmatrala svet, kako je rekla, sa ivice kruga, a ne iz centra, bilo je dobro. Ali, izgleda da ja baš lako kliznem u taj centar... Ne znam.“

BP: „*Dobro. Hajde da onda još jednom zajedno prođemo ono na čemu bi ti volela da radimo i dogovorimo se koje bi ti esencije tu pomogle. Nisam te prekidala i u toku razgovora davala predloge kapi. Više volim da čujem celu priču, pa da na osnovu toga zajedno prođemo sve još jednom i da ti onda dam predlog kapi koje bi ti ušle u kombinaciju.*“

Kako sam razumela, ti bi volela da tvoj život dobije ritam - dnevni/noćni. Da se ne budiš umorna i da počneš da ostvaruješ svoje planove. Za to bih ti stavila esenciju Hornbeam. Da ti počeci ne padaju teško.

Potom, strahovi – da bismo ti olakšali socijalni život, da prestaneš da se plašiš šta bi moglo da se desi dala bih ti Mimulus, esenciju za poznate strahove.

Da bismo te pokrenuli iz i dali vetra u tvoja krila, predložila bih ti Wild Rose. On će uneti život i radost tvoju svakodnevicu. Mislim da bi ti to prijalo. Šta ti misliš?

K: Prijalo bi mi. I prethodne dve. Da krenem bez straha. (Osmeh)

Misli koje te od jutra to sutra umaraju ćemo da zaustavimo s White Chestnut, kapi koje pomažu da zaustavimo misli koje se vrte u krug – i uz njih bih ti stavila i Heather – esenciju koja će ti pomoći da izadeš iz sredine kruga. Da ne budeš fokusirana samo na sebe. Pomoći će ti da se zainteresuješ za život oko sebe, da malo oslušneš i druge ljude, da počneš da se družiš, tj. da ti se vrati socijalni život. Da li sam dobro razumela ono što si rekla da bi želela da napravimo?“

Ana se složila s kombinacijom promena koje može da očekuje. Objasnila sam joj i kako da konzumira kapi.

BP: „*Piješ ih minimalno četiri puta po četiri kapi dnevno. Kad kreneš na spavanje popiješ četiri kapi i time počneš sledeći dan. U toku dana uzmeš još dva puta. No, bilo bi dobro da pratiš svoj lični ritam i da kad god osetiš potrebu uzmeš dozu. Na taj način i ti si kreator svoje promene.*“

Zakazale smo susret za 15 dana.

Drugi susret

Deluje opušteno, ali pomalo tužno.

BP: „Brzo prošle dve nedelje. Jesi popila kapi?“

K: „Jesam. Baš sam ih nešto često pila. Valjda ovaj raspust i to što nisam ništa veliko radila niti žurila igde, pa sam se bavila sobom. (smešak) Ali ne opsesivno kao što sam umela.“

BP: „Kad si već to spomenula, možeš li mi reći koje si promene osetila?“

K: „Manje sam bila opsednuta mislima. Kao da su se sabrale. Ne mogu reći da se više ne desi da se zavrte, ali sada uspem da prespavam celu noć, ili ako se probudim u toku noći ne razbudim sebe razmišljanjem. I osećam se nekako opuštenije. Nije mi se baš skroz sredio stomak, ali sam bila na nekoliko druženja s prijateljicama i koleginicama s posla. Nisam mislila šta ako moram u toalet. I nisam više, kako mi se čini u samom centru. Kao da se mičem ka onoj ivici o kojoj je psiholog pričala.“

BP: „To su lepi pomaci. Raduje me da smo te pokrenule. Nego, na početku si rekla da si se bavila sobom, ali na drugačiji način. Kako bi opisala bavljenje sobom u prethodne dve nedelje u odnosu na period pre nego što si počela da piješ kapi?“

K: „Pa kao da su mi se neke stvari pootvarale. Znaš kao kad zagrebeš pa vidiš da si do nečega došao.“

BP: „Kako bi opisala to što se otvorilo?“

K: „Pa, rastužilo me je to što sam videla. Ja to tamo ispod tako dobro znam. I, kao da je tu uzrok dobrom delu mojih problema.“

BP: „Nisam te najbolje razumela.“

K: „Pa, ja kad god krenem da radim na sebi uvek izgleda dođem do tog sloja i ne čeprkam dalje. Kao da je to neki zid preko kog... neću da

pređem. Htela sam ti reći da ne mogu, ali nije to.“

BP: „Da li bi mogla da mi kažeš kako se osećaš sad kad si to sebi ovestila?“

K: „Osećam se baš tužno. I razočarano. U sebe. Muž me jutros pita šta mi je, a ja kažem da nije ništa i da ne mogu uvek da skakućem od sreće. Ne znam kako da mu kažem da sam opet došla do istog zida. On ni ne zna da ja dolazim do njega... sve mislim pomisliće da sa mnom nešto nije u redu. Pomislim, Ana, šta tebi u stvari fali? Imaš sve... a ti upadaš u ta mrak stanja.“

BP: „Da li sam dobro razumela da se tebi ova-kva stanja, kako ti kažeš mrak, javljaju u određenim situacijama?“

„Da. Zimi, kad sam zatvorena sama sa sobom u kuću, pa počnem da se preispitujem. Isto, kad pomislim da bih tako nešto menjala u životu, da bih volela da radim neki drugi posao – pa sam onda baš u daunu. Volela bih da nešto menjam, ali tu se zaustavim. To je taj zid koji nikad nisam probala da pređem. To je što sam ti rekla da sam zagrebala i shvatila da sam ponovo tu. I da ću, ako se ponovo okrenem od zida, biti jedno vreme kao dobro, pa će me opet nešto dovući na isto mesto ako najzad ne dozvolim sebi da ga pređem.“

BP: „Šta te blokira pa uvek ostaješ s ove strane zida?“

K: „Mislim da ne znam šta bih sa sobom kad pređem taj zid. Misli mi vrludaju na sto strana. Od toga da li da napustim ovaj posao, da li će to što bih volela da radim doneti neku dobru promenu, da li ću moći od toga da živim. Mislim, reći će mi ljudi da sam bila blesava što sam napustila siguran posao. To mi čak i muž onako podvuče kroz priču. Kao... možeš ti i jedno i drugo. Znam ja da mogu. Samo mi sad već postaje teško da se organizujem.“

BP: „Dobro. Možeš li malo da mi opišeš kako se ti organizuješ u poslovnom smislu?“

K: „Posao u školi, ponekad imam utisak da otaljavam. U stvari, volim da radim s decom i mislim da više vremena provedem u tome da ih naučim kako da pomognu sebi i da reše neke konflikte, nego što ih baš naučim gradivu. Ali, to me čini srećnom i to nije izvor mojih problema. To je izvor moje radosti. To kad nešto od mene nauče.“

Znaš da sam završila Bars. I uživam dok radim s ljudima. Čak sam napravila i grupu na Fejsbuku. Znaš jer si u njoj. E, pa vidiš i sama, ja se tamo toliko dajem – stalno nešto objašnjavam, trudim se da ljudima budem od koristi. Onda provodim baš mnogo vremena sa njima na četv. Imam utisak da su nanjušili da me je lako uvući u priču. I tako oni istresu gomilu svojih problema, i na kraju kad ih pitam da li su zainteresovani da zakažu... oni kažu, javiće se... Ili nismo zainteresovani. Onda se osetim kao da me je neko polio vodom... Kao izduvan balon.“

BP: „A šta bi ti volela da se promeni? Kako bi ti volela da funkcioniše tvoja grupa i tvoj rad s ljudima?“

K: „Volela bih da umem da im kažem da slobodno zakažu termin, pa ću im sve objasniti.“

BP: „I što im to ne kažeš?“

K: Zato što mislim da će odustati. Da se više neće javiti. Ma... ti znaš da im ja i kad zakažu spuštam cenu ispod svakog minimuma. Sve mislim, nemaju ljudi. Onda se ljutim da sebe – jer potrošim vreme, sebe, a plaćam i prostor u kom radim... i na kraju kad podvučem crtu – ja toliko dajem, a taj finansijski deo je bedan.“

BP: „Dobro. Šta bi ti volela da se promeni?“

K: „Sad slušam sebe i mislim da negde nazirem problem sa tim zidom. Prvo, ja sebe baš

nešto ne cenim i dopuštam da me ljudi iskoriste – a onda kad to prevrši meru, onda se osećam bedno. Volela bih da naučim da im kažem da zakažu termin. Da im kažem onu cenu koju sam zamislila, pa ako imaju imaju... Ja kad negde zakažujem ne očekujem da mi neko spusti cenu. Da tako i ja naučim da poštujem ono što radim. I... da, da prestanem da visim stalno u grupi. Stalno proveravam da li je neko bio, lajkovao, nešto komentarisao. Po čitav dan. Kao da sam zavisnik. Da mogu da odredim doba dana u kom se bavim time, a ostalo svim ostalim.“

BP: „Kako misliš da će se tvoj život poboljšati kad ostvariš ove promene?“

K: „Mislim da će mi biti lakše. Kad malo spustim loptu, i kad prestanem da pravim taj veštački privid da su svi zainteresovani, a u ustvari bi samo malo da se ispričaju, tada ću realno znati kako dalje. Znaću koliko ljudi zaista dolazi jer to želi a ne zato što sam spustila cenu. A ja ću tada osetiti tu razmenu energije. Mislim, novac za moju uslugu. Onda bih stvarno shvatila da to što ulažem u svoje obrazovanje, učim i sada neke stvari, ali neću sada o tome... shvatila bih da to ima svoju vrednost i mogla bih da malo više uživam...“

BP: „Možeš li mi objasniti u kom smislu da uživaš?“

K: „Dugo sam, a i sada ponekad upadnem u tu nesigurnost... oko vrednovanja stvari. Ta duhovnost – na svim radionicama o tome pričamo – a onda treba da naplatim. Onda kažem sebi – pa svi ti ljudi koji mene uče i drže razne radionice, predavanja, svi oni to lepo naplate. I vidim da oni od toga lepo žive. I kače fotografije s putovanja. A ja poklanjam. I opet s jedne strane sam ja ponosna svaki put kad nekom poklonim ili dam popust... Ali se ispostavi da

se ti ne vrate... Da nisu bili ozbiljni. Teško mi i da ti izgovorim – hoću da uživam opušteno u rezultatima svog rada. Da mi novac bude ta energija koju dobijam... Tako ja to sebi nekako objasnim.“

Na trenutak sam posumnjala da je u pitanju Sclerantus jer kaže da ide od radosti što je pomogla, do razočaranja. No, pred kraj razgovora je rekla da joj treba podrška da ne popušta.

BP: „Sve sam te razumela. Sad bih te zamolila da mi u nekoliko rečenica kažeš na čemu bi volela da radimo ovaj put?“

K: „Volela bih da me ljudi poštuju i mene i ono što radim. Ja i kad me pitaju ili me neko pohvali da ja to dobro radim... nekako postidim. Volela bih da se manje dajem. Da taj zalog i energiju svedem na normalu. I dalje stalno razmišljam – samo sada sam ti rekla i o čemu. Pa kad se sve sabere da više dajem nego što dobijam – onda padam u taj mrak. Znači da im ostaviš one kapi koje rade na tome da manje mislim. I taj mrak. Žao mi i sebe i muža – kad upadnem u to... nisam ni za šta.“

BP: „Dobro. Razumela sam. Pokrenuli smo se te. Nisi se vrtela u krug, već si se pokrenula, što nam je bio cilj postavljen prošli put. Koliko sam razumela dali smo i vetar tvojim krilima Wild Rose i ti si počela da se budiš i krenula si da radiš neke stvari. To nas je i dovelo do sledećeg sloja, do zida, do kog kažeš da svaki put dođeš i nećeš da ga pređeš. Mislim da smo sada načele tu priču zašto i šta bi ti pomoglo da i to uradiš.“

K: Da, moja volja je postala nekako jača. Nisam apatična i ne razvlačim se po kući. Dobar je to izbor bio.

BP: *Postoji esencija Centaury koja će ti pomoći da naučiš da na lep način objasniš ljudima gde su granice do kojih mogu da idu. Znaćeš kad je*

dobro i potrebno za nekog uraditi nešto, a kada mu na lep način objasniti da nije vreme ni mesto za objašnjavanje. Mimulus bih ti i dalje ostavila. Za strahove – da nisi dovoljno dobra, da će ljudi odustati. Da te ojača i da ti strah ne bude kamen spoticanja. Ostavićemo i White Chestnut da te ne umaraju misli. Ima jedna esencija – Vervain koja će ti pomoći da tvoj entuzijazam i stalnu napetost da li je neko pisao, da li sam svima odgovorila... svede na razumnju meru. Da ne budeš u grču iz želje da svima pomogneš. Da li je to u redu?

K: I više nego u redu. Da se odmorim od stalnog proveravanja. Da se ne osećam toliko zavisno od te grupe i da smanjim taj doživljaj – da moram svakog da ubedim da će mu budi divno u životu ako proba Bars.

BP: *Rekla si da upadaš u u mračna raspoloženja kad dođeš do zida. U spektru bahovih esencija postoji esencija Mustard koja će ti pomoći da ti periodi budu sve ređi i kraći, a da na kraju i nestanu. Biće ti podrška jer sad nećeš biti u mračnom raspoloženju pred zidom, već ćeš uraditi nešto konstruktivno.*

(Ana klima glavom u znak potvrde).

I, da li sam dobro shvatila, ti si prilično stroga prema sebi, tj. imaš visoka očekivanja? (Ana je potvrdila da sam u pravu). Postoji jedna divna esencija koja će ti pomoći da budeš blaga prema sebi i da pustiš da ta energija teče svojim tokom – da ne postavljaš sebi previsoke standarde, već da se upustiš u to što želiš pa vidiš kuda će te to voditi. Zove se Rock Water. Heather bih ti ostavila takođe, da još malo ojačamo tvoj izlazak iz sredine kruga.

K: „Sve se slažem“.

Esencije koje su ušle u izbor

Ponekad je ta naša potreba da toliko pričamo s ljudima izazvana i time da sebi pokažemo svoju vrednost (mislila sam da joj dam Larch za

samopouzdanje, ali imam utisak da ona tom pričom sebi potvrđuje svoju vrednost, a onda posle upadne u osećaj mraka i ljuta je na sebe što ne ume da kaže ne). Larch ostaje otvoren do sledeće konsultacije, kada ćemo videti da li je to nedostatak samopouzdanja ili gorenavedeno, što bi trebalo da izbalansira Heather. Ona ima i osećaj krivice, ali ne prema drugima već prema sebi, zato sam joj dala Rock Water. Ona ne očekuje od drugih mnogo, već samo da je poštuju i da je ne uzimaju zdravo za gotovo. Ona visoke zahteve postavlja pred sebe, pa od sebe traži savršenstvo i sebi nameće obavezu da uvek mora biti tu i na raspolaganju. Kao i prošli put, nisam prekidala naš razgovor predlozima, već sam ti ih sada na kraju dala.

Sledeći susret smo zakazale za dve nedelje.

Klijentkinja je i ranije već radila na sebi, pa je ova faza koja na prvi pogled deluje kao nazadovanje nije uplašila. Razumela je da je to taj sledeći sloj o kom smo pričale. Postala je otvorenija za socijalne kontakte, strahovi su se smanjili i omogućili da se vrati među ljude. Takođe se i san regulisao. Misli su se smirile, ali dok god ne reši sa sobom ovu dilemu o kojoj govori, trebaće joj podrška za ponavljajuće misli.

Nakon raspusta Ana je zakazala susret, ali se javila da je dobila gripu. Preko telefona smo razmenile informacije. Oseća se opuštenije. Kaže da ne može mnogo da razmišlja jer je lomi temperatura, ali je u jednom trenutku uhvatila sebe da nekoliko dana nije gledala svoju grupu na Fejsbuku i da joj je to poboljšalo i raspoloženje. Dogovorile smo se da se vidimo kad ozdravi i da bi volela da joj bahove esencije u narednom periodu budu podrška za konstruktivniji rad i u školi, ali i sa mogućim klijentima. Da ovaj, kako reče, novi period u životu organizuje tako da bude najzad zadovoljna i da radi iz ljubavi i da nađe svoju sreću i mir.

Ana je mnogo uradila za sebe. Od prvobitnih strahova i nezadovoljstava stigla je do pitanja organizacije života, životnih vrednosti. Počela je da nalazi zadovoljstvo u sebi a ne van sebe. Najzad je prešla onaj zid u koji je godinama udarala. Činjenica da želi da ide dalje govori da je ovaj put spremna da ide dalje od onog „dok mi ne bude bolje“ do onog dok mi ne bude dobro.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Merime Arinitović, bahovog praktičara*

SITUACIJA JE U KUĆI ISTA, ALI JE SAD LAKŠE PODNOSIM

Taša je mlada žena, 31 godina, lepe spoljašnjosti, ima bebu od 5 meseci, u braku oko 6 meseci. Prekinula porodiljsko bolovanje I radi kao trgovački putnik za jednu farmaceutsku kuću. Ima vozačku dozvolu, a ne vozi i uvek je neko vozi kad ide na teren. Brak, a nakon toga dolazak bebe, je veoma izmenio odnose između nje i supruga i sve teže se nosi sa tim.

Često se srećemo pošto smo u komšiluku, uvek je nasmejana, dobro raspoložena, imamo puno zajedničkih tema s obzirom na istu profesiju i na njeno veliko interesovanje za duhovnost. Iz tih neobaveznih razgovora nije se dalo naslutiti da postoji neki problem, dok ga ona nije u jednom trenutku pomenula. Pošto mi je jako draga, a poznajem i roditelje njenog muža, ja sam joj predložila da malo porazgovaramo i sagledamo situaciju u kojoj se našla. Sa oduševljenjem je prihvatila.

Sa Bahovim esencijama se sreća u apoteci gde je kratko stažirala, ali nikakvo znanje o njima nije tamo stekla. Privatno se poznajemo i od mene je saznala da sam Bahov praktičar i da Bahove kapi deluju na negativna mentalna i emotivna stanja, otklanjaju blokade zbog kojih se osećamo nezadovoljno i reagujemo neadekvatno.

Planirala sam samo razgovor, pošto se nije baš mnogo interesovala za Bahove kapi, verovatno zbog iskustva u apoteci, a ja nisam htela da insistiram. Došla je na vreme, kao i uvek dobro raspoložena, uredno našminkana, opuštena i neopterećena vremenom koje imamo za razgovor, beba je na sigurnom mestu. Nakon neobaveznog razgovora uz kafu, zamolila sam je da ispriča svoju priču.

K: Sve je bilo lepo dok smo se zabavljali, divno smo se slagali, svesno smo ušli i u mogućnost trudnoće koja se desila. Posle venčanja, a ubrzo je i Dunja stigla, sve se promenilo. Moj muž je ljut na sve ljude oko sebe, mene stalno kritikuje, prigovara i ne bira reči, nezadovoljan je svim i svačim. Ja razumem da je nezadovoljan poslom i malom platom, i ne znam kolika mu je plata. Nemamo zajednički budžet, prekinula sam porodiljsko da bih imala pristojnu platu i da bismo imali od čega da živimo.

P: Dobro, jesi li sa nekim razgovarala o tome šta se dešava?

K: Požalila sam se njegovim roditeljima (rastavljeni su već godinama), ali ni oni ništa ne mogu tu da urade, ne mogu da utiču na njega, ne mogu ni da razgovaraju sa njim, on i njima svašta kaže i ne sluša ih uopšte.

P: A, šta je sa tvojim roditeljima?

K: Njima nisam ništa rekla, sad ne bih ni smela da im nešto kažem, oni smatraju da je prva godina braka, godina prilagođavanja, a i nisam nikada imala razumevanje i podršku od njih, a ni od starijeg brata. Verovatno bih ja bila kriva, pošto je moj muž uvek divan sa njima i oni ga obožavaju.

P: Nije ti lako, i sama sam bila u sličnoj situaciji, ali imala sam podršku roditelja, a takva situacija me je i odvela na put samorazvoja. Nego, šta ti misliš da je suština tvog problema?

K: Pa, ... rekla bih da je to nesnalaženje u partnerskom odnosu.

P: Koji sve odnosi u tvom životu funkcionišu kako treba?

K: Kako treba? Samo prijateljski odnosi mi funkcionišu dobro I moj odnos majke sa ćerkom.

P: Možeš li da opišeš kako reaguješ u konfliktnim situacijama?

K: Prvo pokušam da se branim, I ja kažem nešto, a onda se povučem I plačem, dobijem glavobolju I dijareju.

BP:Šta misliš, koja bi ti veština ili sposobnost bili od koristi u takvim situacijama?

K: Volela bih da ne reagujem tako, da mirnije prihvatam takve situacije, da se ne trošim toliko emotivno.

P: Da li bi volela da probaš Rescue, verovatno znaš da ga zovemo i Prva pomoć i od velike je koristi u situacijama koje nas izbacuju iz ravnoteže, kad smo preplavljeni negativnim osećanjima i disfunkcionalni? Pomaže nam i da ostanemo pribrani u stresnim situacijama i da povratimo pribranost kad je to potrebno.

K: Hoću.

P: Imam ovde još jednu esenciju, Walnut, koja pomaže da lakše prihvatimo promene u životu, a kod tebe ih je baš dosta bilo, brak, dete, posao. Ova esencija nam pomaže i u uspostavljanju lične - psihičke granice i pruža zaštitu od spoljašnjih uticaja svake vrste. Hoćeš li da dodam i nju uz Rescue?

K: Može.

P: Videćeš kako kapi deluju. Doza je 4 kapi pod jezik, uzimaćeš ih po potrebi kad si u negativnom stanju na svakih nekoliko minuta dok se ne smiriš. Uvek uzimaš 4 kapi, onoliko puta koliko osetiš da ti je potrebno, povećava se broj doza, a ne broj kapi. Možeš da ih uzimaš i kao standardnu dozu: po potrebi, a najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi. Nije prepreka to što dojiš, kapi mogu da koriste i bebe, trudnice, mala

deca, odrasle i stare osobe. Njima se mogu tretirati i biljke i kućni ljubimci. Ne izazivaju zavisnost, neškodljive su, nemaju neželjenih dejstava i ne mogu da se predoziraju.

Naredni susret

P: Kako si? Imaš li kakav utisak o dejstvu kapi?

K: Izgleda da kapi deluju. Situacija je u kući ista, ali je lakše podnosim.

P: Ima li glavobolje i drugih propratnih efekata?

K: Nisam ni primetila da ih nema. Dunja se nešto budi noću, pa sam malo umorna, dala sam otkaz i za koji dan počinjem da radim u apoteci ovde u komšiluku.

P: Kakve divne vesti, a što se kapi tiče, njihovo delovanje je nežno, nekad i ne primetimo šta su nam uradile. Jesi li potrošila bočicu?

K: Možda je nešto malo ostalo.

P: Hoćemo li praviti tvoju kombinaciju kapi? Nastavljamo li potragu za zakopanim blagom?

K: Naravno, ovo mi sve puno znači.

P: Lepo, ali pre nego što zaronimo u čarobni svet dr Baha, da vidimo šta tamo ima. Ima 38 esencija od kojih samo jedna nije cvetna, ona se pravi od čiste izvorske vode. Biljke od kojih se prave esencije su neotrovne, samonikle, jer one najbolje znaju kako se preživljava i rastu u pojasu kontinentalne klime, neke i kod nas, cikorija, kičica, vrba, orah divlja jabuka...Od biljaka koje cvetaju u kasno proleće i leto,kad je sunce najjače, esencije se prave osunčavanjem 3-4 sata u činiji napunjenoj izvorskom vodom. Za to vreme zapis/energija iz cvetova prelazi u vodu, nakon filtriranja ta se voda konzervira brendi-

jem ili rakijom. To se naziva Matični rastvor, ima neograničen rok trajanja i služi za dalja razblaživanja od kojih se prave kapi. Esencije koje se prave od biljaka koje cvetaju u jesen ili rano proleće, pripremaju se kuvanjem umesto osunčavanjem i dalji postupak je isti. Esencije pokrivaju sva mentalna i emotivna stanja i Sistem je zaključen, ne postoji stanje koje on ne obuhvata, bar nije nastalo u poslednjih 80 godina od kako se koristi. Bolesti se menjaju, ali strah od bolesti je uvek strah od bolesti. Dr Bah, lekar, patolog, imunolog, homeopata, do ovog sistema je došao smatrajući da priroda ima jednostavno rešenje za ljudsko zdravlje, a u svojoj lekarskoj praksi je bio sklon da posmatra pacijente, njihove stavove, navike, prirodu i tako je shvatio da delovanjem na simptome na koje se pacijent žali nije završen posao lečenja, da je za fizičko zdravlje bitno raspoloženje, radost, sreća... Ima li još nešto da te intersuje, ja sam ti Sistem predstavila nekako u farmaceutskom tonu, a da probamo mi da nađemo put do radosti i sreće? Kaži mi, kakav odnos bi ti želela da postigneš u braku

K: Ja želim ispunjavajući odnos koji mi daje elan i energiju. Ja volim da pevam, igram, putujem, šetam, a njega to sad ništa ne zanima.

P: Ljudi su različiti, različito i reaguju u istim situacijama, kao na primer: ulazak u brak ili dolazak deteta. Znači, nije do situacije, do nas je.

K: Da, slažem se. U stvari, ja sam individualac više nego timski igrač, treba da naučim da delim život sa nekim.

P: Šta misliš, koja ti je veština potrebna za to?

K: Tolerancija,...ja mislim da sam tolerantna.

P: Prihvataš li različitosti bez napora, ili gundaš malo, zvocaš, kritikuješ, bar u sebi ako ne naglas?

K: Tako nekako.

P: Postojiesencija Beech koja će ti omogućiti da budeš sposobna da bez mnogo napora podneseš druge ljude i situacije koje ti nisu po volji, a ne možeš da ih promeniš. Šta misliš o tome, da li ti je ova esencija potrebna?

K: Da

P: Dobro, to smo rešili, da popričamo još malo o tvojoj individualnosti. Ima li situacija kad osećaš da je tvoja individualnost ugrožena?

K: Naravno, prvo roditelji i brat, a sad i muž, kad im kažem da nešto hoću, a ja sam vrlo analitična i ne donosim odluke tek tako, osporavaju moje odluke, počinju da me kontrolišu, ugrožavaju moju slobodu, pritiskaju sa onim što oni hoće, e, onda se ja razbesnim i tražim način kako da se sklonim od njih i odbranim svoju slobodu. Odužila sam fakultet da se ne bih vraćala kući, studirala sam u Nišu jer su se oni spremali da budu sa mnom u Beogradu. Dobro je što sam se udala, inače bi bio problem sa mojim izlascima, zabavljanjem, dolaženjem kući.

P: Dobro, a kad se razbesniš, koliko te drži taj bes i kako se dalje osećaš?

K: Bes protutnji, isplaćem se, onda tiho patim, pitam se zašto mi se to dešava. Fizički odreagujem tako što me stigne glavobolja, alergija, osip ili smetnje u probavi. Eto, šta su mi radili i šta mi rade. Ako nešto pogrešim, tu tek nema kraja rečenicama tipa, nisi nizašta, ništa od tebe neće biti, a kad uradim nešto dobro, onda ništa.

P: Kaješ li se kad te bes prođe? (Cherry Plum)

K: Ne, ja znam da su oni strogi, principijelni, konzervativni, moralisti. U takvim situacijama samo ja stradam.

P: A, šta bi bilo rešenje za tebe u takvim situacijama?

K: Volela bih da ne reagujem takoburno i da ne primam sve tako lično.

P: Sada bih ti predložila još 2 esencije: Holly da ne reaguješ burno, osim toga ova esencija potencira ono najlepše u nama i privlači ono najlepše iz našeg okruženja, Druga esencija je Willow koja će te osposobiti da ne osećaš kao žrtva nepravde i da lakše pređeš preko nečijeg postupka, mogli bi je definisati i kao esenciju za ličnu i porodičnu sreću. Slažeš li se s tim?

K: Da.

P: Hoćemo li ostaviti i Walnut koji si imala uz Rescue?

K: Ostavi i njega.

P: Onda da rezimiramo našu kombinaciju: Imamo Beech za toleranciju i prihvatanje različitosti, Holly za burno reagovanje i potenciranje onog najlepšeg u nama, Willow da se ne osećaš kao žrtva nepravde i Walnut da te štiti od spoljnih uticaja. Imaš li nekih pitanja?

K: Ne.

P: Dobro, kapi ćeš uzimati po potrebi ali najmanje 4 puta dnevno, naravno, uvek 4 kapi, ukapavanjem pod jezik, ujutru kad ustaneš i uveče pred spavanje obavezno, ostale 2 doze rasporedi u toku dana, a ako osetiš potrebu možeš ih uzeti i više puta, ne možeš se predozirati, bezbedne su.

Treća konsultacija

Došla je sa već prvim znacima gripa, dobro raspoložena, koliko se to može biti u takvom stanju. Muž joj je imao grip, beba je zdrava, ona pripremila gomilu lekova da bi “držala” zdravlje pod kontrolom. Podsetila sam je da bahove kapi neguju negativna mentalna i emotivna stanja koja nas vode u neravnotežu, a u krajnjem slučaju do fizičke bolesti i da je to način da se zdravlje

drži pod kontrolom. Nekad je organizmu bolest i potrebna da bi se pokrenuli procesi isceljenja. Nije mi bilo jasno šta njoj znači “držati zdravlje pod kontrolom”.

K: Odrasla sam uz “Bože zdravlja” u svakodnevnom životu, pa sam to i usvojila. Mama mi je operisana od kancera dojke i zdravlje mi je veoma važno, pogotovo sada jer TREBA ćerku da izvedem na pravi put.

P: Dobro, ali ti nisi tvoja mama. Malo mi je neobično ono treba da ćerku izvedem na pravi put.

K: Mislim, ako bude zdravlja, onda može sve da se uradi, a dete mi je najvažnije.

P: Kaži mi kako reaguješ kada je neko bolestan u blizini? Veruješ li da ako ti je muž imao grip da ćeš ga i ti dobiti?

K: Pa ne verujem baš, ali plašim se.

P: Kakvog intenziteta je taj strah?

K: Samo se plašim, nisam kao moj muž ili svekrva, oni se uspaniče, zalede se i kad čuju za neku bolest.

BP: Misliš li da te taj strah sputava u životu, u nekim situacijama?

K: Ne baš, ali očigledno živim s njim.

P: Kako bi se osećala kad bi prestala da živiš s tim?

K: Sigurno bih bila mirnija.

P: Šta ti je potrebno za tu dodatnu dozu mira?

K: Za prevazilaženje straha? Hrabrost.

P: U današnju kombinaciju, uvrstila bih Mimulus, esenciju za strah od nečeg poznatog, daće ti hrabrost da se u miru suočiš sa izazovima vezanim za zdravlje.

K: Slažem se.

P: Nismo stigle da pretresemo situaciju u kući.

K: Situacija je dosta mirnija, šta god da mi kaže, ja ne reagujem burno i ne primam sve tako lično, u skladu je sa očekivanjima.

P: Divno, hoćemo li nastaviti sa kombinacijom od prošlog puta: Beech, Holly, Willow i Walnut?

K: Ja bih još da ih koristim.

BP: U redu, ali sad kad su se stvari malo razbistrile, možeš li sagledaš šta tebe u stvari razbesni?

K: Razbesni me sve ono što predstavlja udar na moje samopouzdanje.

P: Pa kakvo je tvoje samopuzdanje? Možda je lakše ovako, na skali od 0 do 10, kako bi ga ocenila?

K: Zavisi od raspoloženja, 6, 7 nikad iznad 9.

P: Tvoje samopouzdanje u stvari i nije tako nisko, pa je trebalo vremena da ga osvestiš. Larch je esencija za samopouzdanje i uz Mimulus će se rascvetati. Da dodamo i njega?

K: Može.

P: Mislim da bi to bilo sve za danas. Krajnja kombinacija je Larch, Mimulus, Beech, Holly, Willow i Walnut.

Napredak klijentkinje je očigledan, možda ne toliko za spoljni svet zbog njene optimističke

prirode. Naši razgovori su mnogo češći od navedenih, ona je otvorena i spremna na saradnju. Pominjala je više puta svoja prijateljstva koja joj mnogo znače, u prijateljskim odnosima je ona osoba kakva ustvari jeste, što je raspršilo moje sumnje od početka na Agrimony. Ona ne gura probleme pod tepih, iznosi ih tamo gde može da ih iznese. Razgovori i van ovih konsultacija su mi pokazali da je ovo najvidljivije stanje, čekala sam zgodan momenat da obradimo njen strah za zdravlje, a bilo je samo pitanje vremena kada će samopouzdanje da iskoči. Rock Rose stanje je lepo objasnila, pa nisam imala dilemu u pogledu Mimulusa.

Klijentkinja je zadovoljna promenama, nastavićemo saradnju sve dok bude bilo potrebe. Možda ponekad i zaboravi da uzme kapi koliko je puta potrebno, ali pored male bebe je to i razumljivo.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Olivere Matić Aleksić, bahovog praktičara*

NE ZNAM NI KAKO DO SAD NISAM „ODLEPILA“

Moj sagovornik je moja poznanica, ima 53 godine, razvedena je 22 godine. Samohrana je majka 22-godišnje devojke. Ne živi sa svojom majkom, koja živi van Beograda, ali je njena prisutnost velika i značajna (naročito oko vaspitanja ćerke, tj. unuke). Izgubila je državni posao pre 15tak godina i od tada nalazi neke poslove, ali posle nekoliko meseci dobija otkaze. Nije bila zadovoljna nijednim od poslova koje je radila, a radila je razne poslove – od banaka, privatnih firmi,...sve do čišćenja stanova.

Sada radi u inostranstvu 3 meseca, onda se vrati u Beograd u kom ne radi ništa i onda opet u inostranstvo, ali se nikad ne zna ni kad ni gde ni na koliko vremena... potpuna neizvesnost... To nju potpuno dovodi do očajja, nervoze i „ludila“ (kako ona kaže), jer nije tip koji može da živi od danas do sutra. Ne podnosi neobrazovane ljude, sanja o poslu u kancelariji od 9-17... ali... izrazito gorda... Ne poznaje niti esencije niti metod Dr. Bacha, ali poznavajući mene i imajući poverenja u sve što radim, došla je da traži pomoć.

Opis klijenta već dovoljno govori i nagoveštava problem ili probleme mog klijenta. Osim ekonomskih problema (nedostatak novca, dugovi), tu je jako loš odnos sa ćerkom koja neće više da studira (na I godini fakulteta je), i koja je počela da radi u kladionici (kockarnici), oblači se i šminka suprotno od onog što bi želela moja klijentkinja, neuredna je u kući, a moja klijentkinja ima preterani osećaj reda i čistoće iznad svega. Ćerku podržava baba, suprotno od onog što je želja i volja moje klijentkinje. Kako nema posla, prinudjena je da ide u inostranstvo i to

u zemlju koju ne voli i čiji jezik ne govori (a ni njega ne voli?!). Tada njena ćerka ostane u stanu koji ne održava uredno i u koji dovodi dečka i na kraju je i psa, iako je znala da moja klijentkinja ne podnosi životinje u stanu zbog higijene... Novac namenjen za plaćanje računa je potrošen a računi ostali neplaćeni... Haos u kući kada se moja K vrati sa puta... Ne spava mesecima.

Vidna uznemirenost, da ne kažem unezverenost, nervoza, očaj, ne zna šta pre da ispriča, napetost... od mene traži neku pomoć instant... Već preko telefona je bila jako uzbudjena, uznemirena... Pokušala sam da joj objasnim metod Dr. Bacha ali nije bilo šanse...nije htela ili čak nije mogla da sasluša, želeći da što pre dobije nešto, nešto što će je smiriti odmah!

P: dakle...kao se osećaš?

K: kako se osećam? Kako mogu da se osećam posle svega ovoga što sam ti ispričala? Grozno, užasno... na ivici sam da poludim... ne znam ni kako do sad nisam „odlepila“... reče ona nervozno, skoro histerično..

P: dobro. Vidim. Da li možeš da mi objasniš kako se osećaš, malo detaljnije, kako bismo definisale tu tvoju muku...? ne mogu to tako kao što si mi rekla...ludilo, odlepila...šizim...moraš mi konkretnije definisati osećanja.

K: ok... znaš da nisam druželjubiva, tamo na poslu svi hoće nešto da se družu sa mnom (rodбина od pacijenta koga neguje), a oni su svi ružni i dosadni i imam problem komunikacije jezičke (ne mogu da se izrazim onako na mom nivou, kako bih ja htela?!) i umorna sam jer radim i

više od onog što moram jer je sve užasno prljavo i staro i smrdi, a ti znaš da se ja gadim... i tako treba to izdržati 3 meseca, a da, vreme je jako loše, stalno pada kiša, oblačno i hladno... sve je depresivno...

P: da li tamo imaš nekih neprijatnosti, da li te neko maltretira i da li to sve ima nekog ekonomskog opravdanja?

K: ne, niko me ne maltretira, nemam neprijatnosti osim te smrti u vazduhu jer su svi pacijenti jako stari (na umoru)... ali, ti znaš... nije to posao za mene, nije to moj nivo... nisu loše pare, čak šta više, ali... to je meni veliko mučenje po svemu....imam veliku odbojnost prema ovoj vrsti posla! Nije to za mene, ali...

P: da li se tako osećaš u svakoj kući gde odeš ili u ovoj poslednjoj?

K: u svakoj....manje –više...posao je odvratn....daj mi nešto da mogu da se izolujem tamo...i da ne poludim...



K: 'ajd' to tamo ..nego ovde ona moja ćerka... vratim se i zateknem horor!!! Sve prljavo, i odmah krenem sa čišćenjem i ribanjem uz grozne svadje sa njom. (I tu nastavlja sa nekom istom pričom, konfuzno, tako da odlučijem da joj ponudim kombinaciju za početak... Ova klijentkinja je dosta kompleksna i nalazim interesantna kao slučaj, pa ću da ovde napišem sve konsultacije do sada a, ima ih podosta...

Otišla je sa kombinacijom: Walnut, Beech, Crab Apple i Water violet. Zašto? Ona je tip osobe Crab Apple, jer je poznata da sve dezinfikuje kad putuje u autobusu(gde drži ruku, ako će da sedne, zbog toga često ide kolima jer joj se

javni prevoz gadi, ljudi smrde..) u kući je ribanje i čišćenje svakodnevno i ona se više puta tušira, sad ima i problema sa težinom, ali to joj nije primarno...Vrlo je gorda i stalno insistira na njenoj intelektualnosti, obrazovanju, znanju, visokom nivou kulture i vaspitanja- zato sam se odlučila za Water violet, a za Walnut i Beech da se lakše prilagodi promeni sredine, ujedno i zaštiti od spoljnih uticaja i bude tolerantnija u odnosu na sve to i tamo i ovde...Ovaj prvi put je bio haotičan i strašno težak (ona je putovala sutradan na put). Zнала sam da to možda, i nije neka idealna kombinacija, ali,...

Druga konsultacija

Vratila se sa puta...

P: kao je bilo?

K: kao i uvek... grozno... a još gore me je sačekalo ovde kad sam došla!

P: Šta se desilo?

K: zatekla sam horor u stanu! Pas je pojeo nameštaj, nered, prljavština na sve strane... izbacila sam ćerku iz kuće! Moja majka je i sad protiv mene, opet ista situacija! Njih dve s jedne strane, a ja sa druge!

P: Šta ćeš sad ? Jesi si se informisala o ovom metodu? Kako si se osećala sa kapima?

K: ma, super! Uzimala sam ih redovno, držala u frižideru, i mnogo mi je bolje... ali vidiš šta sam zatekla ovde... Daj mi sad neku drugu kombinaciju...

P: Dobro. Za šta? šta osećaš?

K: Strah, strahov... od neizvesnosti, života... nervoza, napetost, nesanic... a, da! Hoću da ostavim cigarete i da smršam? Ima li nešto i za to? I menopauza...nedostatak koncentracije i rasujanost? I za to..?

P: ima, ima...samo polako...idemo redom, jedno po jedno. Znaš onu priču o glavici luka koju sam ti ispričala? Prvo akutne blokade, pa onda sve ono što bude „iskočilo“ šta ti je prioritnije od ovoga?

K: sve, reče ona...

Otišla je sa Walnut, zbog prilagodjavanja na novonastalu situaciju, bez cigareta i bez ćerke u kući, Centaury, jer uprkos svemu nema snage da kaže Ne ni majci ni ćerki); Crab Apple (to je njen tip), Sclerantus, zbog menopauze, Mimulus, za hrabrost i Gentian, jer je upala u depresiju, obeshrabrila se... Posebno sam joj dala RR rekavši da ih uzme samo kad se iznervira u odnosu sa ćerkom i mamom

Posle 2 dana zove i kaže da plače bez prestanka i da joj je još gore.... posle 3 dana zove i kaže da i dalje plače svaki dan i da to ne može da kontroliše i da je stavila u uho iglu protiv pušenja...

P: dobro sve je to dobro... isplači se... i nastavi da piješ kapi..onaj bazen moramo da očistimo sa dna, a to nije jednostavno ni lako...istraj... i videćeš...

Sledeća konsultacija:

P: Šta ćemo sad?

K: Sada mi daj nešto za ponavljanje grešaka, imam opsedajuće misli zbog kojih ne mogu da spavam; samo se brecam na svei ne znam šta ću u životu... Ali ostavi mi onaj orah...

P: eto...kako je lepo kada klijent zna šta mu je i šta hoće! Nije lako definisati svoja osećanja, nije lako osvestiti ono što nas muči... bravo draga moja B! Idemo redom

I tako ode ona sa novom kombinacijom!

Dve nedelje kasnije dobila sam poruku sms da je imala gušenja 3 dana, bila u bolnici dobila terapiju od psihijatra (zbog anksioznih gušenja) i dalje pije kapi...

Deset dana kasnije: dobro se oseća, ne puši.

P: vidim da si mnogo bolje! Baš mi je drago! Znam da si prošla teške periode ali eto..sad si mnogo bolje. Šta ti kažeš?

K: Naravno. Vidiš i sama, promena je očigledna. Prošla sam pakao i sad sam ok. ovaj sistem sa kapima je odličan! Ušla sam u štos i sad sama znam šta ću da ti tražim... tako da... daj mi ono moje standardno (mислеći na Crab Apple), pa za one greške jer ih i dalje ponavljam (Ch.bud), za opsedajuće misli, nešto za nestrpljivosti nešto da me digne-nije mi samopouzdanje na nekoj visini.

Dodala sam joj još i Rock water jer je pre stroga prema sebi

Tri nedelje kasnije- oseća se dobro, spava dobro, ne puši, samo i dalje malo više jede...kaže putna groznica...Na osnovu onoga što mi sama traži dobila je sledeću kombinaciju koju nosi na put (Walnut, Crab Apple, Red Ch., Ch.bud, Rock water, Holly, Sclerantus)!

Četiri meseca kasnije

Došla je smirenija, ne puši, što je ponosno istakla. Ponovo živi sa ćerkom i imaju bolje odnose. Ima neke nove strahove koji je blokiraju, ali da ne zna koji su (Aspen), i dalje ima problem sa higijenom i gadjenjem(Crab Apple), kaže da je dezorjentisana i da ne zna šta će za posao (Wild Oat),tražila je da bude tolernatnija (Beech) i „ono za ljubav“ (da ima više ljubavi i da ne bude mušičava (Holly).

Što se tiče napredka – on je očigledan! Kada se setim početka... kada sam se mnogo isprepadala jer je nikad nisam videla u takvom stanju, sad sam zadovoljna i srećna jer je ona sebe dovela u red. Bila je našminkana, vesela nasmejana, lepo obučena...

I sada je na putu. Šalje mi šaljive komentare i lepe slike mesta u kome je. Ne drami više. Sve gleda nekim lepšim očima. Složila se da ovo objavim.

Ps. Kod nje sam se više puta dvoumila oko nekih esencija, ali pošto je ona bila, zaista, u teškom psihološkom stanju, i u panici da ne poludi, ja sam se prepustila njoj i davala joj šta je tražila (iako sam imala ponekad i neke druge ideje i kombinacije). Ispostavilo se da sam dobro uradila, baš sam ponosna na ovu moju PRVU klijentkinju! Iako je sve to trajalo i mnogo je bilo i mučno, videvši rezultat, kažem – vredelo je!

*Delovi iz jednog od završnih radova
Vesne Nikolić, bahovog praktičara*

NEMAM SNAGE DA SE IGRAM SA DETETOM NI DA MU SE POSVETIM

Ivana ima 30 godina, udata je, ima dete od 6 godina, vaspitač je po struci. Za Bahove kapi čula od naše zajedničke drugarice koja je upoznata sa tim da pohađjam Obuku za Bahove praktičare. Nikada ranije ih nije koristila, a sada se odlučila za njih jer želi nešto prirodno, “da se ne truje lekovima” (njene reči). Teško je podnela preseljenje u drugu zemlju, očajna je, bezvoljna, ima i napade panike i strah od bolesti. Deluje bezvoljno, ravna u glasu, mračnog raspoloženja.

Za mene je ovo bio možda jedan od najtežih razgovora koje sam vodila do sada, prvenstveno

zbog situacije u kojoj klijentkinja navodi hiljadu stvari da joj fali ili ne može da se nosi s tim. Ona želi da proba kapi i toliko želi da joj one pomognu, ali toliko stvari ima uraditi..Počinje priču s jednom temom, pa okreće na drugu i više puta sam pomislila kako ćemo upakovati sve te neuravnotežene emocije u jednu kombinaciju, jer bilo je toliko toga...

P: Dobar dan, Ivana. Najavili su mi Vaš dolazak, pa želim da Vas pitam da li ste upoznati sa ovom metodom i uopšte sa Bahovim kapima..da li znate nešto o njima?

K: Nisam nikada čula do sada, dok mi Jelena nije spomenula da se Vi bavite time, ja sam nekada probala neke biljne preparate za smirenje, pila sam i neke čajeve pa ne znam da li je to slično..Samo želim da probam nešto prirodno, neću da se trujem lekovima.

P: Pa ovo jesu totalno prirodni preparati, nisu čajevi već vodeni rastvori neotrovni biljaka koji se konzerviraju alkoholom, ali taj alkohol je u toliko maloj količini da ga možemo smatrati nemerljivim. Šta Vi očekujete od primene Bahovih kapi?

K: Pa volela bih da mi nestane ovo stanje, da ponovo budem vesela i da se radujem, pošto sam sada totalno bezvoljna. Vi me pitajte sve što mislite da treba, ja ništa ne krijem. Samo mi nadajte koje kapi treba da koristim, verujte ovo mi je poslednja slamka spasa. Sve sam probala. Da predjemo na ti?

P: U ovoj konsultaciji ćemo definisati koje su to emotivne ili mentalne blokade koje te sada sputavaju da budeš svoja i da se raduješ životu kao što kažeš. Ja sam tu da ti pomognem da osvestiš svoja negativna osećanja, a uz Bahove kapi možeš da očekuješ da ćeš da rasteš i razvijaš svoju ličnost. Kada se budeš vratila sebi spoznaćeš onaj iskonski mir i unutrašnji spokoj. Radićemo tempom koji tebi odgovara i prija, tako da nema dubokog kopanja i "čišćenja", skidamo vidljivi sloj po sloj. Dakle, ono što ti u ovom trenutku najviše smeta ili predstavlja problem, zato smo ovde..Ja ću ti pomoći da definišeš stvari za koje nisi sigurna, ali ne mogu da te pitam nešto što ni sama na poznajem..mislim ti najbolje poznaješ sebe pa ćeš najbolje i da ispričaš šta te muči.. ja sam tu da pripomognem ako se negde zakочиš... Hoću još da znaš da Bahove kapi pokrivaju svih 38 negativnih emotivnih i mentalnih stanja

koje postoje, tako da samo treba da pronadjemo šta je to što tebe sada remeti. Preparati nemaju kontraindikacija i ne mogu da se predoziraju, te ih možeš nesmetano koristiti uz bilo koju drugu terapiju ako je imaš.

K: Aha, nisam znala. Baš sam to htela da pitam jer mi je moja dr psihijatar već dala antidepresiv i lek za smirenje, ali ja neću to da pijem, hoću da probam prvo nešto prirodno. Zato sam i došla kod ovde.

P: U redu. Šta je to što bi u ovom trenutku podelili sa mnom?

K: Pa svega tu ima. Protekle 3 godine su mi bile emotivni pakao pravi, imala sam napade panike, strah da se ne razbolim od najtežih bolesti, jer sam imala i neke smrtne slučajeve od neizlečivih bolesti pa sam se uplašila i za sebe. Inače sam skroz bezvoljna, ništa mi se ne radi. Kad ostanem sama sa detetom, jako sam napeta i uznemirena, samo bih spavala, nemam snage da se igram sa njim i da mu se posvetim. (Tek smo krenule a u prvom izlaganju klijentkinja je navela dosta različitih stvari koje je opterećuju, treba sve ispitati sada)

P: Polako, idemo jedno po jedno..Kažete da ste imali napade panike, možete li mi opisati kako oni izgledaju i kako se Vi osećate tada?

K: Imala sam ih i pre, ali imam ih i sada. Kada dobijem taj napad panike, srce mi ubrzano kuca, preznijem se, uplašim se kako ću to podneti, hoće li proći, ne znam šta ću sa sobom... Dobijem neku napetost u grudima da mislim da će mi srce pući, neka knedla stoji u grlu..užasno stanje..

P: Šta Vam tada prolazi kroz glavu?

K: Pa samo to hoću li preživeti, plašim se da ću tada umreti kada me to preplavi, ne mogu ništa drugo da mislim, kao da ne mogu da se odbranim... pa to je strašan osećaj..

P: Ako bi trebalo da postavite intenzitet tog užasa na skali od 1 do 10, koji broj bi to bio?

K: Pa to je skroz 10 i više od toga, toliko se preplašim da kažem Vam pomislim da ću umreti.

P: Kako onda to prodje?

K: Ne znam, samo nekako...to je bas nepodnošljivo stanje, ne znam ni koliko traje jer sam totalno van sebe a kad prodje onda me opet obuzme neki strah da li će me ponovo zadesiti takav napad i gde, da li ću biti medju ljudima negde na ulici ili ću biti kod kuće...ma strah me izjeda od tog straha..

P: Da li tada znate od čega se tačno plašite?

K: Pa plašim se da me opet ne zadesi takav napad i da neću moći da se odbranim..

P: Dakle, neki strah od straha, ako Vas dobro razumem..

K: Da, baš strah od straha...samo mislim da me opet ne zadesi...Mada, imam i taj strah da se ne razbolim..

P: Da li postoji neki razlog zbog čega se plašite da se ne razbolite?

K: Pa imala sam nekoliko smrtnih slučajeva u široj porodici koji su se jako mučili i болоvali od najteže bolesti...ja se sada plašim da se ja ne razbolim..uvek sam se inače plašila bolesti,

P: Kako se nosite sa ovim što ste mi sada ispričali?

K: Nikako. Totalno sam bezvoljna, nemam želje ni volje da nešto pročitam, uradim, niti da tražim posao. Ručak spremam na silu, sve mi je to mrsko a inače sam ranije volela da kuvam baš. Sada mi sve pada teško. Od kada smo se preselili uopšte se nisam angažovala da nadjem posao, upišem školu jezika, ništa... Baš sam bezvoljna.

P: Da li znate zašto se tako osećate, koji je razlog takvog neraspoloženja?

K: Ne znam. Svi mi kažu da ne treba da budem u takvom stanju, da imam sve u životu, vrednog muža koji puno radi i trudi se da nam obezbedi budućnost, lepo vaspitanog sina i pametnog, roditelje koji me uvek i u svemu podržavaju, dovoljno nova, preselili smo se tamo (misli na Nemačku) da bi nam bilo bolje, a meni je samo gore...hoću da se vratim kući, nedostaju mi roditelji i sve moje ovde...tamo se ne pronalazim i jako mi je lose. Ja uopšte ne želim da ovo proživljavam i da sam ovako bezvoljna, ja to uopšte nisam, ja sam ranije bila vedra, nasmejana i sve sam želela da radim, a sada samo želim da spavam i da se povučem u sobu, da me niko ne dira..

P: Znači, kažete da nemate neki poseban razlog, a ipak se tako osećate?

K: Pa i nemam, ali sam totalno mračna i neraspoložena i kada treba da provedem vreme sa sinom ja nemam strpljenja, meni je od svega muka, nemam živaca da sedim s njim na podu i da se igram, jedva čekam da prodje nekih 15 min koliko toliko bar da sam nešto s njim i onda gotovo, više ne mogu da izdržim. Sve to i radim na silu, izgubila sam strpljenje, nemam živaca više da sedim pored njegovog i da ga učim da piše, računa..

P: Šta mislite koja bi bila to osobina ili veština koja bi Vam sada pomogla da se ne osećate tako?

K: Pa ne znam, fali mi strpljenje da mogu da se sinu maksimalno posvetim kao što sam to umela ranije...ali mene to sada sve opterećuje, mislim što se ovako osećam... I toliko sam bezvoljna i nezadovoljna, nekako mračna da mi nije ni do čega.

P: Malopre ste rekli da Vam nedostaju roditelji i Vaša kuća, možete li da mi kažete nešto o tome?

K: Pa možda je to najveći razlog što ovo sve proživljam. Uopšte nisam srećna tamo, iako sam 2 godine bila razdvojena od muža i tada sam htela da se spojimo i svi budemo na jednom mestu, ali sada kada se to desilo ja se ovako osećam.. Fali mi moja kuća, moja zemlja, jezik, sve moje što sam imala u Srbiji. Ne mogu da se naviknem tamo. Pre 2 nedelje mi je bio otac u gostima i mnogo sam plakala kada se on opet vratio u Srbiju. Ja sam baš vezana za svoju familiju. Toliko mi je ovde bilo lepo da čeznem za tim i sve mi nedostaje. Tamo ne mogu da se prilagodim uopšte. Možda sam zato i tako nezadovoljna i samo se svadjam sa mužem, nervira me a znam da to ne treba. Ja sam se uvek trudila da budem dobra osoba, tako sam vaspitavana, ali sada se samo svadjam i namrgodjena sam.

P: Koji su to osećaji koji Vas tada preplavljaju pa se svadjate s mužem?

K: Mislim da je to bes, besna sam i nezadovoljna i nervira me za svaku sitnicu i onda se samo svadjamo..

P: Kažete za svaku sitnicu, na šta konkretno mislite?

K: Nervira me kada dodje kući hoće samo da se odmara, neće da se igra sa sinom i da mu posveti pažnju, i nervira me što mu kažem da kupi stvari za sobom da ne mogu više da idem za njima, a on to ne radi, i onda pobesnim i izbijem eksplozija.

P: Kako mislite eksplozija?

K: Pa ja sam u stanju da bacam stvari po stanu, da toliko pobesnim da vičem i izgubim dah od vikanja...

P: Da li se plašite da ćete izgubiti kontrolu nad sobom tada?

K: Da, plašim se da ne napravim nešto za šta ću se kajati. Kad me prodje taj ispad, obično mi je sutra krivo što sam tako postupila.

P: Razumem. Da li ima još nešto što osećate da je u ovom trenutku bitno da mi kažete?

K: Pa ima. Mislim da ja nemam dovoljno samopouzdanja, jer da ga imam ja bih se sama potrudila da nadjem tu školu jezika, da potražim posao. Ovako sam totalno bezvoljna i ne vidim da će se nešto promeniti, ne vidim neki spas. Vrlo često se i rasplačem jer ne znam šta ću od sebe.

P: Dobro. Razumem da Vam je sada jako teško i da su neka stanja i nepodnošljiva za Vas, pa je vreme da rezimiramo ovo o čemu smo pričale. Dakle, šta biste naveli kao najdominantnija osećanja koja Vam sada smetaju i otežavaju Vam svakodnevnicu?

K: Najteži su mi ti napadi panike koje imam, toliko se uznemirim i jako mi je lose, prestravim se, onda se plašim da me opet ne zadesi taj napad i da to ne bude negde u javnosti. Jako patim za mojima, kućom i svim što sam ostavila ovde i nikako ne mogu da se naviknem na ovaj novi život, kao da ne pripadam tu. Sve to mi je otežano jer sam stalno bezvoljna i sve mi je teško da uradim, prestala sam da se radujem. I ceo dan me drži tako mračno raspoloženje da kada muž dodje kući ja totalno poludim, imam te eksplozivne ispade i bacam stvari po kući, a sutra se kajem što sam to radila. Eto, to je..

P: Onda ćemo sada prvo da radimo na tome što navodite da Vam najviše smeta i krade energiju.

K: Ah, da, ne znam da li sam rekla da se jako plašim i bolesti i to me opterećuje jer kada čujem da se neko razboleo, ja se uplašim da ću se i ja razboleti tako.

P: U redu. Razumela sam sve, sada nam ostaje da vidimo šta bi od preparata bilo najbolje u ovom trenutku. Ja predlažem sledeće, a Vi ćete reći šta mislite o tome:

Rock Rose - Ovaj preparat će Vam pomoći da u tim stanjima kada ste prestravljeni ostanete pribrani, pa ćete onda moći da razmislite šta je najbolje za Vas u tom trenutku. Vratice Vam se mir i razboritost koja Vam je neophodna da bi funkcionisali. I na kraju, važno je ukloniti i tu vrstu paralisanosti koja Vas zadesi kada dobijete napad panike.

Aspen - u narodu poznata kao trepetljika, ovu esenciju koristimo kada ne znamo tačno čega se plašimo, tj kada je taj uzrok straha nama nepoznat..U Vašem slučaju pomoći će Vam da otklonite taj strah od ponovnog straha koji imate, kao i strepnju i tu neobjašnjivu anksioznost.

Honeysuckle - Ovaj Bahov preparat poznat kao orlovi nokti biće Vaš prirodni saveznik i prava podrška da te sve lepe uspomene koje nosite iz detinjstva vezano za Vaše brižne roditelje i njihov lep odnos prema Vama, sve nostalgične trenutke vezane za Vašu kuću, navike, druženja zadržite kao takve, lepe ali da ne budete zatočenik prošlosti i ne primećujete nove i lepe stvari koje Vam isto tako mogu doneti radost. Dakle, bićete sposobni da se uključite u sadašnjost i aktivno u njoj učestvujete za razliku od sada kada je ne primećujete, jer i sadašnji lepi trenuci i oni koji nam tek dolaze su vredni naše pažnje i možemo i u njima da uživamo..

Walnut: U ovoj životnoj fazi preparat oraha je od velike važnosti jer Vam pomaže da se što bolje i lakše adaptirate na novonastalu promenu, na Vaše preseljenje u Nemačku. Walnut će Vas zaštititi od spoljnih uticaja tako da ćete imati osećaj "tampon zone" između Vas i onoga što se dešava oko Vas. Sada ste izbačeni iz svog uobičajenog toka ali uz pomoć ovog preparat bićete sposobni da se vratite u kolosek I prihvatite novu sredinu kao svoju.

Mustard - Za one situacije kada želite da ostanete sami i da se povučete u svoju sobu, kada Vas obuzme mračno i tmurno raspoloženje i totalno ste bezvoljni, preparat gorčice biće od pomoći. Redovnim korišćenjem preparata Mustard zapravo Vaše individualne kombinacije u kojoj će se on naći smanjice se broj i intenzitet tih napada mračnog i sumornog raspoloženja, a vremenom će se oni i eliminisati.

Cherry Plum - Upotreba ove cvetne esencije će uspostaviti kontrolu nad emocijama, jer Vi treba da gospodarite njima a ne one Vama. Ovaj preparat smatramo odličnom podršku zdravom razumu. Dakle, eliminišaće te Vaše eksplozivne napade i ispade koje imate i posle kojih se kajete, jer na kraju krajeva njima ništa i ne postižemo?!!

Mimulus - Ovo je zadnja esencija koju bih dodala u Vašu kombinaciju. Koristiće Vam za taj strah od bolesti koji posedujete i koga ne možete da se oslobodite. Upotrebom ove esencije postajete hrabriji da se suočite sa Vašim strahom i da nadjete način kako da ga prevazidjete.

P: Šta Vi sada mislite o izboru ovih preparata?

K: Može, sve mi to treba. Jedva čekam da počne da deluje. Kada ponovo treba da dojem?

P: Vidimo se za 2 nedelje, ali ako bude bilo potrebe možete da me nazovete i ranije. Ostalo je još da objasnim kako se kapi primenjuju.

K: Da li mogu da ih sipam u neku tečnost?

P: Ovako... Kapi ćete koristiti po potrebi, a najmanje 4x4 kapi ispod jezika na dan. To je neka minimalna doza. Zapamtite da dozu ne povećavate brojem uzimanja kapi, nego češćim korišćenjem uvek po 4 kapi. Neka prvih nedelju dana to bude 6x4 kapi dnevno, ali ako osetite potrebu i unutrašnji glas Vam kaže da to radite i češće, tako i postupite. Vi ste najbolji sudija u ovom slučaju!

K: U redu, čujemo se. Zdravo!



Klijentkinja je u 2 navrata dolazila u Srbiju i ta oba puta smo se vidjale, izmedju me je jednom zvala telefonom, kasnije smo se čule jer je bila u Nemačkoj, a kapi sam joj poslala.

KONSULTACIJA TELEFONOM - posle 9 dana

Klijentkinja nazvala telefonom i ponovo ispričala manje više istu priču..Kaže da je jedan dan posle kapi preplakala ceo dan , pa joj je bilo onako podnošljivo narednih 5 dana i opet zadnjih dana sve crno i mračno. Kaže da je to “život bez života”. Osećanja su joj jako pomešana, imala je napade panike kada se preznojavala i imala bol u grudima. I dalje je bezvoljna, ničemu se ne raduje, a svaki dan su prisutne svadje sa mužem. Moja preporuka je bila da i dalje nastavi sa kombinacijom i uvek po potrebi, ako treba u najgorim stanjima i na 10 sec koristiti.

NAREDNA KONSULTACIJA - Posle 15 dana

P: Zdravo Ivana! Kako ste? Da li ste bili u prilici da koristite kapi?

K: Da, naravno da jesam. Koristila sam ih prvo po 6 puta a posle sam uvek kad su mi bile potrebne, ne znam da Vam kažem koliko i kada, ali svakako je to bilo više od 4x4 kapi na dan. Nekada kada mi je bilo jako teško uzimala sam ih na nekoliko sekundi.

P: Dobro. I kako ste sada?

K: Pa npr bila je situacija kada smo isli u drugi grad u kupovinu i sve je bilo u redu (što me je posebno ohrabrilo tada, kao ja sam bolje) i onda bum, kada je trebalo da se vratimo u naš grad a

to je 200km daleko samo odjednom mi je loše i loše i samo želim da spavam i da stignem u svoj stan. I tada sam imala napad panike i uzrujanosti, sva sam se preznojila i mislila sam da ne mogu da dišem.

P: Da li je to bio isti napad panike kao i pre ili ima neke razlike..?

K: Pa ne umem da odredim, mislim da je isti, kreće da me steže u grudima sve više i više i gubim dah, sva se preznojim, a srce hoće da mi iskoči. Eto tako izgleda...I onda kada prodje, opet se uplašim da li će me i kada ponovo uhvatiti. I opet imam tu neku strepnju i treperenje u grudima da će se nešto lose dogoditi.

P: Ako sada treba da definišete intenzitet tog Vašeg osećaja kada ste prestravljeni, koji broj bi to bio na skali od 1 do 10?

K: Mislim i dalje 10 kada me uhvati napad panike... posle nekako se smanji i nestane taj strašni osećaj...

P: Da li znate šta bi to moglo lose da se dogodi?

K: Ne znam, nemam ništa konkretno a opet se plašim i sva drhtim. I plašim se od tog ponovnog napada, rekla sam Vam.

P: Dobro, Ivana..Da li ima nekih drugih promena od prošlog puta?

K: Pa i dalje se plašim da se ne razbolim, sada me uhvati i strah za mog sina, da se on slučajno ne razboli. Imam strah i od bolesti i od smrti. I sve vreme sam bezvoljna, ravna sam, kao totalno odsustvo emocija bih opisala..

P: Kažete totalno odsustvo emocija, možete li da mi pojasnite na šta mislite kada to kažete..

K: Pa ja ne mogu da verujem da se ovo meni dešava, ja nikad nisam bila ovakva, uvek sam bila vesela i pozitivna...a sada sam tako nesrećna, fali mi radost i sreća života..zamrzla sam se

cela, ovo je za meni veliki šok, ovakvo stanje...ja ovo nikada ranije nisam imala. Strašan osećaj, pa nemam volje ni za obične stvari kamoli negde da izadjem..

P: Da li se nešto promenilo po pitanju Vašeg raspoloženja?

K: Pa ne baš nešto i dalje dobijem želju da se pokrijem i spavam, ne mogu da pričam sa drugima i ne želim da me niko dira...tako mi nedostaju svi moji, kako mi je tamo bilo lepo, ah...

P: Da li se ta nostalgija koju osećate možda malo smanjila u odnosu na prošli put?

K: Pa ne znam, možda za nijansu..ali i dalje mi svi i sve fali..tamo se nisam prilagodila još, a koliko sam već tamo..

P: Da li želite još nešto da podelite sa mnom sada? Želite da nastavite sa Bahovim kapima? (lično nisam videla neki pomak iako kaže da je koristila redovno kapi, osim malih izmena, ali klijentkinja insistira da nastavimo sa kapima pa ćemo tako i uraditi.)

K: Da, želim naravno. Da li isto treba da ih primenjujem?

P: Da, kapi koristite uvek po potrebi, oslušajte sebe i najbolje ćete Vi znati kada je pravi trenutak da ih uzmete. Vodite računa da to bude minimum 4x4 kapi na dan a rasporedjeno onako kako Vi smatrate da treba.

Sada ćemo da rezimiramo kombinaciju:

Ja bih ostavila 6 esencija od prošlog puta, a to su R.Rose, Aspen, Honeysuckle, Walnut, Mustang i Mimulus i dodala bih Star of Bethlehem. Ovaj preparat zovemo još i "Utešitelj", on je sposoban da odledi to zamrzlo srce i te zamrzle emocije koje imaš, ujedno eliminisaće ti i taj osećaj šoka i neverice da se to tebi dešava, pa ćeš moći da se ponovo uključiš u sve životne okolnosti i vratiš svoju ravnotežu.

K: Da, to mi fali!

P: Da li se slažeš da ovo bude tvoja nova kombinacija. I daću ti 2 bočice pošto putuješ, a ne znamo kojim intenzitetom će ih koristiti.

K: Da, naravno, Vi najbolje znate a i to je ono što mi treba.

P: U redu. Čujemo se pa se dogovaramo za dalje.

Napomena - Pošto klijentkinja ne živi u Srbiji, naš treći susret smo zakazale da bude preko video poziva, ona je tako zahtevala pa smo to i sprovele u delo posle nekih 15 dana opet

NAREDNA KONSULTACIJA - video poziv

Klijentkinja mi deluje malo pribranije i drugačije, kao da nije više u onom mračnom oblaku.

P: Kako ste Ivana?

K: Bolje... od prošle nedelje kako mi je bilo sad je bolje..Uzimala sam po 4-5 puta kapi , ali nisam imala one napade panike pa nisam ni koristila na nekoliko sekundi, nego ovako po potrebi...

P: Odlično pošto kažete da nije bilo napada panike. Šta osećate sada?

K: Sada mi je prilično dobro, mama mi dolazi sledeće nedelje pa to iščekujem,..Kako je bilo kada ništa nisam mogla da radim sada je dobro, završim malo po kući mada me često mrzi, ali nije onako teško stanje kao pre. Za 2 meseca idem kući pa će onda možda iskočiti neki posao... a što se tiče moje tuge za kućom, 2 puta me uhvatilo da hoću kući i ne pušta me, ali prodje...nije tako strašno ni to kao pre.

P: Da li ima nešto novo što želite da mi kažete?

K: Pa nervira me što sam tako naivna i što me iskorišćavaju, jedna poznanica me je iskoristila

da joj stalno čuvam decu...I muž mi kaže da ne treba da budem tako glupa i da pristajem na nešto što neću ali ja nisam imala srca da je odbijem i onda je to postalo učestalo..

P: Da li ste inače osoba koje je drugima na usluzi uvek?

K: Pa nekako ne mogu da odbijem drugog ako mi traži neku pomoć. Šta mi je sve kuma radila, kad biste znali...a dete sam joj čuvala do 2 godine I onda posle jednu godinu nismo uopšte razgovarale..

P: Šta Vam je tada prolazilo kroz glavu?

K: Pa to šta sam joj sve učinila u životu i uvek sam bila tu za nju, a ona kako mi vraća... kao da se okrenula protiv mene...

P: Da li ste očekivali da se drugačije ponaša prema Vama posle svega?

K: Pa naravno, bar neku zahvalnost mi duguje da sam joj dete očuvala dok je ona radila. I sada kada je meni lose, ona ne razume to i ne provodi vreme sa mnom.

P: Znaete da je lepota u pružanju ljubavi veća od čina uzimanja. Zato ako volite nekog, ne očekujte ništa zauzvrat onda i ne može doći do razočarenja. Voleti nekoga bezuslovno je preduslov da budete srećni. Ako me razumete..

K: Da, razumem Vas, ali šta sam sve ja učinila za nju kad biste znali? Isto nekada pomislim i u vezi mog sina kada me iznervira oko domaćih zadataka iz vrtića.

P: Šta Vas to nervira?

K: Pa to što mu po 100 puta objasnim nešto kako treba da napiše ili uradi i on opet pogreši. Od rođenja sam mu toliko posvećena a on sada i neće da završi nešto što ima, pa me jako iznervira. I to što isto kao muž samo razbacuje igračke, ne mogu to više da trpim... a i nemam živaca da sedim pored njega i pričam šta treba a šta ne...

P: Šta mislite da Vam fali u toj situaciji?

K: Pa fali mi strpljenje, ja ga uopšte nemam... za čas se iznerviram, pobesnim i onda planem i u stanju sam da ga zadavim, znam da je ovo jako ružno, ali tako se tada osećam

P: Da li se tako osećate samo u vezi sa sinom ili.

K: Pa tako reagujem i na svog supruga kada me iznervira, ja na brzinu pobesnim i svadjam se i u stanju sam svašta da uradim..

P: Da li se plašite da gubite kontrolu tada?

K: Da, plašim se da ću poludeti... i onda nekako prodje taj nalet.

P: U redu, jasno mi je. Imala bih sada za Vas nove esencije, pa ćete mi reći šta mislite o njima. U novu kombinaciju preporučujem sledeće preparate:

Centaury - Za taj osećaj da ste svima na raspolaganju i da ne umete da kažete NE onda kada to ide na Vašu štetu i nezadovoljstvo..Ovaj preparat će Vam dati sposobnost da odbijete druge u situacijama kada niste u stanju da nešto podržite ili uradite za njih i sa tom odlukom ćete biti mirni. Naučićete da postavite granice i da delujete u skladu sa Vašim interesima, da poštujuete sebe.

Chicory - To što želite da budete u centru pažnje Vaših roditelja je u jednu ruku lepo jer ste Vi ipak njihovo dete, ali sve mora imati svoju meru. Biti po svaku cenu u centru pažnje svojih bližnjih i očekivati zahvalnost za svaku uslugu ili pruženu ljubav nas dovodi u stanje neispunjenih očekivanja. Ova esencija će Vam pomoći da spoznate ljubav ne postavljajući nikakve uslove i preduslove za to. Naučićete da prepoznate koja je prava mera bez da svojom posesivnošću gušite druge oko sebe. Ponoviću, lepota je u darivanju.

Beech - Onda kada treba da prihvatimo tuđe različitosti bez kritikovanja i osudjivanja,

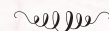
potrebna nam je tolerancija da sve ono što ne možemo da promenimo prihvatimo takvo kakvo jeste. Možda je Vašem sinu potrebno više vremena nego što Vi smatrate da nešto obavi. Ova esencija će Vam pomoći da razumete druge bez osudjivanja.

Impatiens - Ovaj Bahov preparat će Vas naučiti da budete strpljivi onda kada to treba, da ima vremena za sve, pa i za sistematičan pristup Vašem sinu. Onda kad budete strpljiviji bićete i manje napeti i efikasniji u postizanju ciljeva.

Holly - Ovu esenciju preporučujem zbog Vaše izrazite želje da iskažete neprijateljstvo prema Vašem mužu koje se ogleda u tim svakodnevnim svadjama koje Vi započinjete. Preparat će Vam pomoći da postaknete u sebi sve ono što je dobro i pozitivno, da razvijete energiju ljubavi a onda ćete i sami spoznati da Vam se ona vraća u istom obliku.

Cherry Plum - Ovu esenciju ponavljamo iz Vaše prve kombinacije iz razloga što se opet pojavljuju ti eksplozivni ispadi koje opisujete kao strah da ćete izgubiti kontrolu nad sobom i svojim emocijama. Naučićete kako da kontrolišete

svoje emocije i upravljate njima na pravi način, samim tim neće i ti izlivi besa posle kojih se kajete.



Kod klijentkinje je vidljivo da je došlo do većeg obrta stvari. Sve ono što smo tretirali prvi i drugi put i na čemu smo radili, sada se izgubilo i pojavile su se nove stvari. Skidajući sloj po sloj vidljivih blokada otvaraju se novi slojevi i nove blokade. Za mene je ovo bio neočekivani obrt s obzirom da takav utisak nisam imala posle 2.konsultacije. Klijentkinja sada nije više ništa spominjala što se tiče strahova, napada panike, mračnog raspoloženja, čak i ta nostalgija za svojim i kućom joj se javila samo 2 puta što smatram uspehom uzevši u obzir da je ranije samo na to mislila.

Sa klijentkinjom radim i dalje, ona želi kapi, ima nekih novih promena...

*Delovi iz jednog od završnih radova
Bojane Sekulić, bahovog praktičara*

JA SAMO ŽELIM NAJBOLJE ZA NJIH

Klijentkinja D. ima 50 godina, troje dece, udata je i živi sa porodicom i 3 psa. Radi u osnovnoj školi već 25 godina, predaje istoriju. Upućena je u način rada i delovanja esencija, kada sam joj ispričala da treba da pišem ovaj rad, sama se ponudila da bude jedan od klijenata. Upoznata je i saglasna da se delovi intervju objave u edukativne svrhe. D. je za esencije saznala od mene, kada sam ja počela da ih koristim pre 5 godina. Malo jeste skeptična, i tek skoro se zainteresovala za mentalni život i proučavanje istog. Postoji dosta situacija i njenih problema za koje često komentarišem da postoji esencija baš za to što joj treba, ali ona tada kaže da je ona takva i to je to. Mislim da se najpre javila da bi meni pomogla u ovom radu, više nego da bi kod sebe nešto promenila. Što se mene tiče, i za to ima esencija, ali dobro, otom potom. Zbog svega toga, pre konsultacije sam joj obratila pažnju na to da promisli i jednostavno osvesti probleme o kojima bi želela da pričamo za par dana.

Suština problema koji je navela je preveliki obim posla koji svakodnevno obavlja, iscrpljena je i povrh svega previše brine za svoje bližnje, što joj dodatno oduzima energiju.

Klijentkinja je dobrog raspoloženja, smeje se i lepog je izgleda. Bila je opuštenog kućnog izgleda, obzirom da smo kod nje u stanu. Priča glasno i jasno o svojim stanjima, veoma je svesna svojih kapaciteta, čini se sposobna i ekstrovertna.

Konsultacija je obavljena kod D. u stanu, u popondevnim časovima, ja sam došla kod nje i započele smo konsultaciju spontano kroz razgovor.

Upoznala se sa načinom rada dr Baha, pre 5 godina kada sam ja počela da ih koristim, bila je vrlo sumnjičava, ali je imala poverenja u mene. Sada je već sama došla do toga da želi da isproba metod, ne čini mi se više toliko sumnjičavom, i vrlo sam zadovoljna što je na osnovu mog iskustva odlučila da proba. Imala je opštu sliku o tehnici, znala je kako se piju kapi i da služe za mentalna i emotivna stanja. Objasnila sam joj da se rezultati neće desiti preko noći, da je Bahova tehnika proces, pričala sam o metafori "ljuštenja luka". Ne možemo da rešimo suštinu odmah, jer je ne vidimo. Zato moramo da rešavamo sloj po sloj, kao kad ljuštimo luk. Bavimo se onim što je trenutna blokada, i tako otklanjamo jednu po jednu dok ne dodjemo do suštine. Prvo moramo da osvestimo misli i situacije koje nas blokiraju ili u kojima se javlja problem, tek onda možemo da saznamo zašto se on javlja na taj način, a tek onda je moguće pristupiti otklanjanju blokada. Takodje i da kada otklonimo jednu blokadu, neka druga može postati jako očigledna, a nismo ni znali da je tu. Zato sam je upozorila da se ne plaši ako primeti neka nova osećanja ili svoje reakcije na okruženje, kapi ne stvaraju niti mogu da unište neku osobinu, one nam samo pomažu da pronadjemo svoju pravu prirodu, bez obzira na okruženje. Služe tome da nam osvetle put harmonije i sklada sa sobom i okruženjem, stoga ne treba da bude čudno da će videti nešto što do sada nije ili da će neka situacija potpuno drugačije uticati na nju, otkrićem nove blokade. Obzirom da sam pre konsultacije naglasila da razmisli koji sloj je prvi i koji želi prvo da rešavamo, bila je veoma spremna za razgovor.

P: Zdravo, kako si danas?

D: Može bolje, al nije loše.

P: Dobro, zato smo tu. Jel se sećaš da sam ti pre neki dan rekla da razmisliš malo kojom temom ćemo početi? Kako stojimo s tim, da li si uspela da izdvojiš nešto čime bi najpre volela da se bavimo?

D: Dakle ovako, moj doživljaj je da radim najmanje 5 stvari, a od toga samo jedna donosi novac, i sada pokušavam da radim nešto privatno ne bismo li imali malo više para. Privatno posao, naročito ono što ja sad radim iziskuje veliku količinu vremena i posvećenosti, da bi bilo kako treba, iziskuje i još mnogo stvari koje ja sad tek učim da radim. Pored svega, ne mogu da se posvetim tom poslu. Stalni problem što ne mogu da se posvetim tom poslu.

P: Zbog čega?

D: Zbog toga što je moj dan potpuno normalan, ovo što ja radim iziskuje posvećenost i veliki angažman barem neko vreme, da bi mu doneo pare, to nije stalno posvećivanje ali kad bih mogla ujutru bez ikakvih obaveza da sednem to da radim, to bi bila druga priča. Ali nemam vremena za to, obzirom da sve poslove koje je potrebno obaviti u kući, oko dece, kerova, prodavnice i ostalo, obavljam samo ja.

P: Znači sve što je potrebno da se uradi, spada na kraju na tebe?

D: Apsolutno!

P: Kako se osećaš u vezi toga? Da li ti fali neki kvalitet da bi to obavljala kako treba?

D: Sve mi fali! Nekad mi fali energije, generalno mi ne fali jer sam navikla da sve obavljam pa sam više frustrirana ako to ne uradim, pa mi ono sedi na glavi da moram.

P: Da li često imaš poriv da osećaš krivicu kada nešto ne stigneš da uradiš?

D: Apsolutno! I ždere me, ali ne mogu mimo sebe.

P: Koje osećanje prevladava dok radiš te poslove?

D: Pa užurbanost, da završim to što pre jer imam još mnogo posla.

P: Vidim da imaš zaista dosta obaveza i odgovornosti na sebi, potrebno je mnogo energije da se sve to obavi kako treba, a tvoja energija još ima i zadatak da se bori sa vremenom. Obzirom da je nemoguće boriti se s vremenom, možda bi ti odgovaralo da te ono ne opterećuje. U smislu, da ne moraš još i na to da misliš?

D: Pa nisam sigurna, imam frku sa obuzdavanjem energije jer mislim onda da ne bih stigla sve. I da će sve biti još gore.

P: Ne radi se o obuzdavanju energije, samo o tom osećaju da ti ističe vreme. Esencija te neće usporiti, samo ćeš imati drugi utisak o vremenu. Sada imaš utisak da imaš previše stvari, a premalo vremena, samo želimo da imaš utisak da imaš dovoljno vremena. I dalje ćeš sve raditi, ne može te onesposobiti. Jedino će se ta misao „Jao požuri, ne stižemo!“ da se izgubi.

D: Dobro, onda bi verovatno ta esencija bila dobra. I nesanica i loše spavanje su povezani s tim, da se ja budim sa mislima šta sve danas treba da uradim. Potrebno mi je da spavam i da se naspavam i odmorim kad spavam.

P: Zbog čega se ne odmoriš kad spavaš?

D: Pretpostavljam da imam najveću frustraciju oko kreveta, na stranu što je on neudoban u celoj priči me najviše pati B (muž) zato što on nema nikakvu želju ni potrebu da nešto promeni. Kad god ja imam neki predlog tipa kredit ili nešto na rate da uzmemo, on mi pominje stare dugove i što to ne može, al ja stvarno ne znam za ovih 26 godina da li je nekad bilo da nismo

u dugovima. Meni je to užasno bitno da bih se osećala smireno, šta on misli, a mi se sve više ralilazimo s godinama, ja bih volela da to bude sve bolje, a on jednostavno nema tu ambiciju, njemu je dobro ovako. Volela bih da ima malo tu potrebu da uredimo, da promenimo, poboljšamo nesto u vezi kuće ili nas, i sad sve je to povezano s krevetom. Drugo, mnogo razmišljam kako su mi članovi porodice bezosećajni, bar prema meni. Ja sve obavljam, a oni se nikad ne sete mene. Volela bih kad bi mi malo pomogli u kući oko tih poslova, ali niko neće ništa da radi. Ja se mnogo brinem oko njih, i stalno im tražim da mi pomognu i zaista želim samo najbolje za njih. Ali kao da oni to ne vide.

P: Imam za početak nekoliko esencija da ti predložim. Najpre Oak, to je esencija koja je sjajna za ljude kao što si ti. U tom smislu, da imaš mnogo obaveza ali i mnogo kapaciteta. Jako si sposobna, i obzirom da vidiš i osećaš to kod sebe, smatraš da moraš i treba da obaviš sve što treba da se obavi. Nekada je to vrlo iscrpljujuće i tada nam ova esencija pomaže da povratimo snagu koja nam je potrebna. Takodje ćeš i uvideti da možda neke stvari ne moraš da obavljaš, možda može neki od tih poslova da se izbegne ili na drugi način delegira ostalim članovima porodice. Oak će ti pomoći da to sagledaš na drugačiji način. Zatim White Chestnut, zbog toga što se budiš u mislima i što ti mozak stalno radi 300 na sat, iz tih misli ne proizilazi nikakav zaključak, samo nas opterećuju...

D: Ali ja imam zaključke iz tih misli, one su mi potrebne da bih mogla da napravim organizaciju i plan šta se sve danas dešava i šta sve imam da uradim.

P: Okej, onda bez njega, te misli su ti potrebne da bi sebi pomogla. Jedini roblem je što

te umaraju, zato ćemo probati na drugi način da te odmorimo od njih. Predlažem Olive, ona će ti pomoći da se naspavaš i da to vreme koje je predviđeno za odmor zapravo iskoristiš na pravi način. Takodje i u svim tim poslovima koje obavljaš, pomoći će ti da rasporediš snagu i povратиš je. Verujem da se nećeš buditi toliko umorna, i da ti neće biti toliko teško da obaviš sve što treba.

D: Okej, ako ti tako misliš.

P: Ovde nije poenta šta ja mislim, već baš šta ti misliš. Zato moraš da mi kažeš kako se tebi čini ono što ti predložim. Šta misliš?

D: Pa ne treba mi mnogo energije, imam ja energije. Samo ne želim da se budim umorna.

P: U redu, ova esencija se bavi upravo time, pored toga što ti vraća životnu energiju. Ukoliko tebi ta dodatna energija nije potrebna, nećeš je iskoristiti od ove esencije, nećeš imati previše energije. Ali si malo zaboravila kako se spava, san ti je sada samo pauza između obaveza, nije odmor. A treba da bude, zato će te ova esencija podsetiti kako se odmara, onda kada je za to vreme.

D: Da, onda mi ona treba.

P: Impatiens, zbog užurbanosti koju osećaš i zbog toga što se osećaš kao da ti stalno ističe vreme. Kao što sam već rekla, ona služi tome da shvatimo da imamo vremena, ne može da te uspori, i neće ti oduzeti vreme od obavljanja posla. Samo treba da ublaži osećaj isticanja vremena i toga da konstantno moraš da žuriš negde.

D: To mi dobro zvuči.

P: Onda imamo dve esencije koje će se pozabaviti odnosom sa ukućanima. Najpre Red Chestnut, koji se bavi tolikom ogromnom brigom za njih, za decu. Roditelji jako često imaju ovaj problem, previše brige i misli oko toga kako

su njihovi najbliži i da li su dobro i zašto nisu dobro. Često poistovećuju to sa ljubavlju prema njima, ali ne razumeju da nije potrebno da se oni kidaju da bi voleli svoju decu. Znamo da nas volite, i znamo da ste tu za nas. Ne znači da nas manje volite ukoliko ne brinete tooliko za nas. Šta misliš o tome?

D: Pa okej, ali mene mnogo frustrira kad vidim da će negde udariti glavom u zid, i onda pokušavam na sve načine da ih sprečim u tome. Jednostavno sam starija i životno iskusnija, mogu da im pomognem i da sprečim to ali oni se ljute na mene zbog toga. Ja samo želim najbolje za njih.

P: Naravno da želiš, niko to ne dovodi u pitanje. I zapravo je divno od tebe što pokušavaš da ih zaštitiš od ovog sveta, ali moraš da shvatiš jednu stvar. To je da ponekad moraju sami da lupe glavom o zid da bi nešto naučili, frustracija i „lupanje glavom o zid“ su sastavni deo života. Znam da imaš potrebu da ih od toga zaštitiš, ali nadam se da si svesna da ne možeš doživotno da ih štitiš od svih nedaća?

D: Naravno da jesam, zato sad želim da im pružim sve što mogu i zaštitim kako god.

P: Znam, ali mislim da im time malo činiš medvedju uslugu hm? U tom smislu da onda kada ne budeš bila u mogućnosti da ih zaštitiš, oni će se raspasti, i mnogo teže podneti taj neuspeh, baš zato što ga do tad nisu iskusili na pravi način, mnogo će ih više boleti tada, nego da su nekoliko puta pre toga malko samo lupili glavom o zid. Moraju sami da nauče neke stvari i možda ih sprečavaš preteranom zaštitom. A povrh svega toga se i kidaš oko toga, a i ne ide ti jer oni hoće glavom kroz zid. Jel razumeš šta mislim?

D: Razumem. Al ne mogu protiv sebe, volela bih, ali kad vidim tako, ne mogu da ćutim.

P: Da li misliš da bi možda mogla na drugi način to da ispoljiš?

D: Ne znam kako.

P: Recimo, možda bi bilo za njih korisnije da ih pustiš da udare glavom o zid, ali da budeš tu kada se to desi da ih podržiš i da uh naučiš kako nije strašno lupiti glavom o zid, i kako je mnogo bitnije šta ćeš onda da radiš. Možda da probaš da ih usmeriš, kada vidiš da stvarno jeste loše, umesto da loše pokušaš da sprečiš? Mislim da bi ti ova esencija malo pomogla u pravljenju te razlike?

D: Huh, to je vrlo teško, ali ajde da probam. Nisam nikad tako razmišljala, stavi to.

P: Okej, zajedno sa njom imamo još jednu esenciju, zove se Chicory. Zbog toga što se osećaš kao da konstantno nešto radiš i daješ, a niko to ne vidi niti ih interesuje. Za početak, videćeš šta mora da se radi, a šta ne. Koji postupci su iz koje motivacije i da li to što oni ne sredjuju kuću, znači da ne vole tebe. Ja mislim da nije tako, ali dajemo ti priliku da sama uvidiš koji postupci su izraz ljubavi, a koji nisu. Takodje, neće te toliko boleti što oni to ne rade, baš zbog toga što ćeš videti mnoge druge stvari o njima, koje do sada nisi, ili jednostavno nisu bile u fokusu. Verujem da ti je jako teško da podneseš sve što radiš i da uz to imaš osećaj kao da radiš u prazno. Ima još jedna, to je Beech. Ona će učiniti da te ne dotiče glupost drugih ljudi i ono što ti se kod njih ne dopada. Recimo to što te opterećuje što muž nema potrebu da nešto menja. Neće te naterati da ti se to svidja ili da se složiš sa nečim s čim ne bi ranije, samo ćeš uvideti gde je potrebno i na šta je potrebno trošiti energiju, a gde to nema poente i gde ne možeš ništa da promeniš. Ako je muž takav, nema potrebe da se nerviraš oko toga, možda je bolje da smisliš neki način drugi

na koji to možeš da dobiješ, a sada ti to izmiče jer se fokusiraš na ono što ti se ne dopada. Samo želimo da pomerimo fokus sa svega toga što ti se ne dopada kod drugih ljudi i situacije. Mislim da će ova kombinacija pomoći da uvidiš i svoje i tuđe potencijale.

D: Uh, okej. Zvuči mi vrlo teško to, ali ajde. Verujem ti da će nešto uraditi.

P: Da ne zaboravimo, na kraju Pine. Već imaš sklonost osećanju krivice, ali mislim da se ona može pojačati kad vidiš da ne brineš toliko više. Zato mislim da će te ova esencija podržati u svemu tome, doprineće da možeš da razaznaš kada je krivica opravdana, a i tada da odrediš njen kapacitet, i da uspeš da kontrolišeš to osećanje, umesto da budeš vodjena njim.

D: To bi bilo najbolje, da se ne osećam kao da stalno nešto loše i pogrešno radim.

P: Upravo to, pomoći će ti da vidiš šta je tu šta, šta je i dokle tvoja krivica. I uopšte da li zapravo radiš nešto toliko pogrešno.

D: Ajde okej. Kako se pije to?

P: Kapi se piju po potrebi a najmanje 4 puta po 4 kapi ispod jezika. Po potrebi znači upravo to, bilo kada kada osetiš da te prevazilazi neko stanje, krivica, briga, na kraju krajeva vreme, slobodno uzimaj na 2 minuta, do olakšanja. Slobodno nastavi da radiš sve što radiš, samo ubaci po koju kap između toga. Vidi kako će ti biti. Kapi ne utiču ni na šta drugo i ništa ne utiče na njih i njihovo dejstvo. Možeš da ih piješ kad god, jedino je bitno da najmanje 4 puta dnevno uzmeš, jer je to najmanja doza koja je potrebna da bi se informacija „primila“, da bi uopšte uspela da stigne do blokade i da bi mogla da utiče na nju. Šta misliš?

D: Mislim da će biti zanimljivo, ali nisam sigurna da mogu još i tu odgovornost da preuzmem, još i na to da mislim 4 puta dnevno.

P: Okej, za početak probaj da uzimaš čim ustaneš jednom i jednom pre nego što legneš, neka to budu dva sigurna uzimanja. Ostala dva puta rasporedi u toku dana kad se setiš, stavi na neko vidljivo mesto da ti same privuku pažnju.

D: Okej, probaću tako.

P: Ukoliko budeš imala bilo kakvih nedoumica ili nekih reakcija koje ti nisu jasne, molim te me pozovi da vidimo šta se dešava. Moguće je da ćeš imati osećaj kao da je sve mnogo teže nego što je bilo ranije. Ali, molim te, to je zbog toga što sada prvi put vidiš sve te blokade izbliza, one moraju da ti se potpuno pokažu da bi mogle da se otklone. Takođe će možda otkriti neku drugu blokadu koju do sada nisi videla. Zato me slobodno pozovi ukoliko se bude dešavalo išta što ti nije jasno. Okej?

D: Okej.

Predložena kombinacija bila je: Impatiens, jer konstantno žuri negde i ima osećaj da joj ističe vreme, a znam da joj to nije tako, tipa ima posao od 14h, koji je na 10 minuta, 5 minuta kolima od kuće, i ona kreće u 13h, da ne bi zakasnila ili da bi stigla na vreme. Objasnila sam kako će ova esencija pomoći u tome da dobije realniju sliku vremena, da smiri osećaj da joj neko meri vreme ili da ono ističe van njene moći. Oak, jer objektivno ima mnogo posla i zaista je teško postići sve što ona uspe da obavi u jednom danu. Olive - da ponovo nauči kako da spava i da se pritom odmori, kaže da se budi umorna i da joj postaje teško i zamorno da obavlja sve aktivnosti koje mora, zato mislim da će je Olive odmoriti. Beech, jer sada dolazi do nekih nesuglasica s mužem koje je opterećuju, koje nije ranije tako doživljavala. Mislim da će joj pomoći i u odnosu sa drugim ljudima, jer vidim da je vrlo svojegla-

va i da zna šta hoće, misli i oseća, i kada se neko ne uklapa u to, to je remeti i troši živce na njih. S tim i Chicory, jer se oseća kao da stalno daje porodici sve, i sve više ne bi li neko to primetio i pomogao ili uzvratilo tu ljubav, mislim da će joj esencija pomoći da uvidi šta jeste dokaz ljubavi, a šta nije. Zatim Red Chestnut, jer je previše investirana u živote svojih najbližih i previše se trudi da ih zaštiti. Ovo se dešava kada roditelji nemaju puno poverenja u svoju decu, kada negde smatraju da ih treba štiti i da oni ne mogu podneti neki neuspeh, zato mislim da će ovom esencijom uspeti da osvesti šta je korist od te brige i da li je ona u tolikoj meri potrebna. Pine, jer često oseća krivicu, i ima poriv da preuzima na sebe krivicu drugih, baš zbog toga jer smatra da ona to može da podnese pre nego oni (Oak i Red Chestnut). Pine će joj pomoći da razlikuje svoju krivicu i svoj trud u tome, kao i svoju nameru zašto to radi.

Druga konsultacija

P: Kako si ovih dana?

D: Pa loše baš, ustvari prestala sam da pijem kapi posle nedelju dana od onda.

P: Što?

D: Uh, pa bila sam mnogo plačljiva i osetljiva, sve me rasplače. Samo sam plakala.

P: Da li si možda pomislila da me pozoveš da to rešimo?

D: Pa jesam, ali nisam htela da te smaram. A i nisam imala mogućnosti da plaćem toliko i da se posvetim tome toliko, zato sam prestala. Jednostavno nemam vremena sad za to.

P: U redu, sećaš se da sam ti rekla da su sve te reakcije sasvim normale? Da je ovo proces u kome mora da se iščisti svašta nešto?

D: Pa znam, ali mi stvarno nije bilo jasno što sam plakala toliko. Malo sam se uplašila, a i zaista nisam imala kapaciteta da se bavim time.

P: Plakala si toliko jer već jako dugo držiš sve to u sebi, ko zna koliko dugo. Možda čitav brak, možda se neki aspekti vuku ceo život. Ne možemo očekivati da se tako nešto, što se toliko dugo stvaralo, otkloni za nedelju dana. Ovo je proces, kod tebe očigledno proces opakog čišćenja. Trebala si da me pozoveš, da promenimo kombinaciju ili samo da dodamo još par esencija koje će ti u tome pomoći. Ali je sasvim u redu ako u ovom trenutku nisi spremna da se posvetiš tome.

D: Pa znam, verujem da je proces i znam da jeste. Znam da treba vreme za to, možda sam samo izabrala pogrešan trenutak.

P: Moguće. Da li želiš sada da nastavimo kombinaciju ili da napravimo novu?

D: Nemoj da se ljutiš, molim te, ali mislim da bi mi odgovaralo da se time pozabavim kada budem malo rasterećenija sa poslom. Javiću se nekom drugom prilikom, kada budem videla da za to imam mesta. Sada mi je baš kaos, i nisam očekivala da se ovo ovako odigra.

P: Naravno, kako god tebi odgovara. Ja sam tu, možeš me zvati bilo kad da se dogovorimo za termin. Ovo ipak treba da bude tvoje putovanje i ono treba da se odigra tempom koji ti odrediš, ja sam samo tu da ti pokažem gde su šine kojima želiš da ideš.

Nakon ove konsultacije se nije javljala u vezi pravljenja nove bočice. Čak se u prvoj konsultaciji dalo videti da će to ići malo teže, ali obzirom da se sama javila, pokušala sam da joj objasnim kako će to funkcionisati. Ispostavilo se da sam bila u pravu, i da se jeste javila više da bi pomo-

gla meni, nego sebi. Jako mi je bilo žao što se ovo ovako desilo. Ali s jedne strane mi je drago da sam i to iskusila, razumem da joj je bilo teško da uklopi još i brigu o sebi povrh svega. Kako god to meni sa ove strane delovalo, i koliko god mislim da bi joj posle te prve nedelje svanulo, razumem. Razumem da ljudi nisu navikli da se bave sobom i vidim da ona tako ide kroz život, da obavi što više može i da pomogne svima oko sebe i izvede ih na pravi put, ujedno i sama se stalno vraćajući na svoj. Mislim da bi joj kapi

mного pomogle i podržale je u svemu tome, ali opet razumem zašto i kako neki ne mogu da uklope to. Verujem da će se javiti kada bude bila spremna i verujem da je na ovom primeru videla da kapi zaista rade nešto, da to nije samo vodica. Možda joj se ovaj efekat nije svideo ili za njega nije bila spremna sada, ali zaista verujem da ćemo se još sresti u budućnosti.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Dorođeje Dimitrijević, bahovog praktičara*

DEŠAVALO MI SE DA NE SPAVAM NI 15 MINUTA U TOKU NOĆI

Devojka, 32 godine, sitne građe, vidno umorna sa podočnjacima, ali komunikativna. Rodom je iz Kruševca, ali u Beogradu je već 10 godina. Trenutno zaposlena kao administrativni radnik u građevinskoj firmi, ali je po struci politikolog. Za Bahove kapi je čula preko drugarice i želela je da isproba ovu metodu. Došla je sa idejom da radi na svojoj uznemirenosti koja je zadnjih mesec dana praćena i nesanicom.

T: M. da li bi mi u par reči rekla zbog čega si ovde danas?

K: Došla sam po preporuci drugarice za Bahove kapi jer u poslednjih otprilike mesec dana postoji ta neka uznemirenost i imam problem sa nesanicom, i posle toga sledi umor u toku dana. To je već počelo da mi se odražava na posao i na svakodnevicu. I raspoloženje mi se kvvari.

T: Okej, pre nego što počnemo da li možeš da mi kažeš šta znaš o Bahovim kapima?

K: Znam da su kapi otprilike mešavina neke supstance koje se dobija iz biljaka. Mislim da ima šezdest i nešto biljaka, i da se njihovom kombinacijom rešavaju različite muke, u zavisnosti od čoveka do čoveka.

T: Malo je drugačije. Esencije se prave metodom kvanja ili sunčanja, u zavisnosti od biljke i njenog vremena kada cveta. To nam je bočica zalihe iz koje mi stavljamo po 2 kapi u upotrebnu bočicu, koju dajemo vama. Esencija ima 38 i pokrivaju sve emotivne ili mentalne blokade. Cilj nam nije da se bavimo nekim ponašanjem, već vašom motivacijom za to ponašanje. Na osnovu konsultacije pravimo individualnu kombinaciju samo za vas. O načinu uzimanja ćemo pričati

kada napravimo kapi. Da li sada imaš još neko pitanje za mene?

K: Ovo je dovoljno. Pravo da ti kažem nisam ni bila sigurna šta su tačno ove kapi, ali sada mi je jasnije.

T: Super! Hajde sada da se vratimo na tvoj razlog dolaska. Hoćeš li malo više da mi ispričaš o njemu?

K: Puno puta mi se dešavalo da ne mogu da zaspim noću. Nemam problem kada zaspim, ne budim se, ali mnogo teško upadam u san. U poslednjih mesec dana je mnogo teško, dešavalo mi se da ne spavam ni 15 minuta u toku noći. To je jako teško, ja radim 5 dana u nedelji, od ujutru od 8 do 17h. moj posao zahteva koncentraciju jer se bavim finansijama, računima i tako dalje. To je glavni problem. Ali sve uvek jedna stvar povlači drugu. Ja onda dođem popodne kući, neraspoložena, pa ne dam sebi da zaspim kako bi spavala uveče. Krene sve super, umor i to, međutim kada legnem opet isto. Par noći sam uzimala po pola Bromazepama, on me kao opusti, međutim svesna sam da ni to nije rešenje. Sad sam već 7 dana spojila da pijem. Na poslu sam manje više zadovoljna, nemam nekih problema, mada sam menjala poslove, ovo je treći od kad sam počela da radim i najviše mi odgovara. Što se tiče emotivne stane ja sam sama, i iskreno mislim da je možda i to deo problema. Dosta razmišljam o svojoj budućnosti, prošlosti, ja ipak nisam ono što sam misliola da ću biti pre par godina.

T: Okej, idemo jedno po jedno. Da li bi umela toj uznemirenosti da daš ime?

K: Pa mislim da nije anksiozost, ima prijatelje koji su anksiozni i nisam baš kao oni.

T: Svako drugačije ispoljava svoju anksioznost, i ne mora neka situacija koja je za tvoje

prijatelje uznemirujuća da bude i za tebe. Da li se sećaš kada su počele ove nesanice koje se ponavljaju iz noći u noć?

K: Od nove godine ja mislim.

T: Da li bi povezala neku konkretnu situaciju koja je možda izazvala ovu nesanicu?

K: Uh, nisam tako razmišljala.. za sada ne, tih dana se stvarno ništa nije desilo što bi me ovako izbacilo iz ravnoteže.

T: Rekla si da dosta razmišljaš o sebi sada, o svojoj prošlosti i budućnosti, da li je možda Nova godina okidač za to da i dalje nisi postigla ono što si želela?

K: Ne znam, možda i jeste. Ono što mi sada pada na pamet jeste to da sam ovde mnogo usamljena, moja porodica i prijatelji su u Kruševcu. Ja jesam ovde već dugo, i zaista imam puno prijatelja, dobrih prijatelja, ali mi fali ponekad taj zagrljaj porodice. Fali mi i partner, mislim da bih bila mnogo sigurnija da imam tako nekog.

T: Kada bi sada bila u Kruševcu, kada bi otišla tamo na neko vreme da li misliš da bi i dalje imala problem sa nesanicom?

K: Mislim da da. Ali bi mi verovatno bilo lakše jer sam sa mojima. Ali ne bih rešila problem.

T: Da li možeš da mi opišeš jednu neprospavanu noć? Šta te drži budnom?

K: Huh. Pa najviše briga za budućnost. Razmišljam da li ću postići sve što sam htela. Da li će mi biti isto ovako. I stoji mi ta emotivna praznina. Ima dosta i ideja koje sam imala tokom života i nikada nisam uspela da ih realizujem. Dosta vremena razmišljam i o tome, šta su moji zadaci, tj ideje.

T: Okej, za početak mislim da bi trebalo da napravimo kombinaciju koja će ti pomoći da se naspavaš i vratiš u normalni tok života. Kada smo naspavani mnogo nam je lakše da definiše-

mo probleme oko nas, pa nam nisu toliko frustrirajući. Da li se slažeš?

K: Svakako.

T: Ja imam par esencija koje ću ti predstaviti, pa mi ti reci da li se slažeš sa mojim izborom. Prvo ću ti predstaviti esenciju koja se zove OLIVE ili maslina. Ona će ti dobro doći zbog iscrpljenosti koju osećaš. Pomoći će ti da ponovo naučiš da spavaš, i da na konstruktivan način iskoristiš priklupljenu energiju tokom dana. Sledeća esencija jeste OAK. Ova esencija je za situacije u kojima se tvrdoglavo držimo nečega, na primer prošlosti, ili tvrdoglavo „rešavamo“ problem nesanicom ili tvrdoglavo se držimo stavova iako vidimo da nismo u pravu. On će ti pomoći da prihvatiš svoju sudbinu, da postaneš fleksibilnija i popustljivija, što prema samoj sebi, tako i prema zadacima u koje te život vodi. Kako ti se čini ovo?

K: Maslinu neći ni da pominjem ona mi treba u duploj dozi. A za ovu drugu esenciju, nisam to tako gledala do sada, ali u pravu si. Ne umem da pustim, i ne samo ovo, već inače ako sam zamislila nešto to moram da izguram do kraja.

T: Na primer ciljeve za sebe?

K: Pa da. Stalno to radim.

T: Da li bi rekla da ciljeve koje sebi postavljaš ponekad prevazilaze tvoje kapacitete?

K: Pa ne, svesna sam svojih kapaciteta, nemam neke mnogo visoke ciljeve, ali kada znam da nešto mogu da uradim, neću stati dok ne završim.

T: Kako reaguješ kada ipak ne uspeš da završiš svoj cilj?

K: Pa ne dešava se to, završim ga po svaku cenu.

T: A ako je neki cilj za koji si se ipak precenila?

K: Ne, ako uvidim da nešto ne umem da uradim onda okej. Dešava se. Ali kada znam da mogu, ne stajem.

T: Onda nam svakako ostaje Oak. Dalje, HONEYSUCKLE. Ona je za one situacije kada smo mnogo više posvećeni sopstvenoj prošlosti nego sadašnjosti. E sad, nije problem razmišljati šta je bilo nekada, svi imamo lepe uspomene, ali nema potrebe da ih se tvrdoglavo držimo, omalovažavajući na taj način našu sadašnjost. Kada bismo bar na kratko umeli da pustimo prošlost, možda bi i uvideli koliko je i sadašnjost lepa. Ova esencija će ti probuditi radoznalost za sadašnjost i realnost, a one divne trenutke iz prošlosti će staviti na svoje mesto. Iako ti se možda sadašnjost ne sviđa, pomoći će ti da se pomiriš sa njom i da je prihvatiš. To ne znači da ćeš zauvek ostati nesrećna i zatočena u sadašnjosti, već će ti dati priliku da uvidiš šta sve pozitivno možeš da izvučeš iz nje, i da je na taj način menjaš nabolje. Šta misliš?

K: Nekada je sve bilo lakše, imam taj utisak. Mada se ne bi vratila tamo, ali zaista mislim da sam mnogo srećnija tada bila. I danas mi to izaziva tugu i setu. Tako da mislim da bi mi to dobrodošlo.

T: Okej, mislim da onda uz njega svakako treba da ti predstavim i STAR OF BETHLEHEM. To je esencija koja će ti pomoći da izađeš na kraj sa tom tugom koju nosiš u sebi. On nam dođe nešto kao uteha ili topli zagrljaj. Cilj nam je da kada budeš mislila na svoju prošlost, da misliš sa osmehom. Dakle, samo još jedna lepa uspomena, a ne teret što to danas nije tako. On je pomoć pri raspakivanju tereta koji nosimo ponekad i godinama.

K: Joj, slažem se, ponekada me moja tuga jako umori.

T: Onda će nam ona sigurno sigurno biti od pomoći. Zatim, esencija HEATHER. Ona će ti pomoći da napraviš razliku između samoće i usamljenosti. Dakle, jedno je biti sam, što je tvoj slučaj, sad kada nemaš partnera. Međutim, možda nije istina da te to čini i usamljenom. Imaš oko sebe toliko prijatelja, roditelji su na par sati od tebe, brat sa ženom takođe, a kladim se da sigurno imaš i bar jednog udvarača. Heather će ti pomoći da razviješ osećaj samodovoljnosti, ne moraju da ti drugi pružaju pažnju kako bi se ti osetila prihvaćenom, odnosno kako se ne bi osećala odbačenom. Znaš kako kažu, u životu najviše vremena provodiš sam sa sobom. Budi nežan prema sebi. I onda se mi borimo za tuđu pažnju.. Ne moramo, to je sve.

K: To će mi mnogo značiti, nikada nisam znala da budem sama, uvek sam bila usamljena.

T: Da se vratimo na nesanicu. Ono što mislim da bi trebalo da stavimo u kombinaciju, jeste WHITE CHESTNUT. Rekla si da brineš za budućnost i da te to u mnogo navrata drži budnom. Ova esencija će ti pomoći da sagledaš i drugu stranu priče. Možda sada nisi ono što si mislila da ćeš biti, ali to ne znači da nikada nećeš ispuniti svoj cilj. Ono što nam on pomaže jeste da se lakše nosimo sa mislima koje nas opterećuju, u tvom slučaju to je briga. To ne znači da više nećeš razmišljati o svojoj budućnosti, ali te to razmišljanje više neće opterećivati. I na kraju RESCUE REMEDY. Ovo je 39. preparat. On se sastoji od 5 esencija od ovih 38. Mislim da će nam on dobrodoći za ove momente kada ne možete da zaspate, pogotovo u kombinaciji sa White Chestnutom. On služi za urgentne situacije, kao što je moment kada ne možeš da zaspiš. Zato ti preporučujem da kada znaš da ćeš u narednih sat ipo dva da legneš da spavaš, uzimaj kapi na 5,10 minuta.

Kapi se inače uzimaju po potrebi ali najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi ispod jezika. Ovo po potrebi znači da uzimate svaki put kada osetite neku od blokada koje smo pominjali. U toku dana to može da bude umor, nedostatak koncentracije, nostalgija za kućom ili prošlošću, tuga praćena istim i tako dalje. Ali svakako ovo što sam malo pre rekla, pred spavanje, bez obzira na vidljive blokade uzimaj na 10ak minuta. S obzirom na to da ti je ovo dosta akutna situacija sa nesanicom, volela bih da se vidimo već sledeće nedelje, da vidimo šta smo uradile.

U toku konsultacije dolazile su u obzir i Rock Water, za koji se ispostavilo da ipak nije, jer je ona više tvrdoglava u završavanju svojih ciljeva nego u perfektnosti bez obzira na kapacitete. U jednom trenutku mi je prošao kroz glavu i Varvain, ali se ispostavilo da je mnogo više opsednuta prošlošću i time šta je trebala da bude do sada, nego da sada sprovodi te ideje u delo.

Naredni susret

T: Cao M., kako si?

K: Okej sam, naspavala sam se! Prvi dan je bilo malo klimavo, ali od drugog dana sam mogla normalno da spavam. Nije bilo tenzije niti onih milion misli koje mi prolaze kroz glavu. Nekako je išlo sve svojim tokom.

T: Da li si popila kapi do kraja?

K: Pa ostalo mi je baš malo.

T: Odlično i očekivali smo da ih popiješ do kraja. Da li si osim spavanja primetila da ti još neke stvari idu od ruke?

K: Pa manje sam osetljiva, mada ja mislim da to ima veze i sa tim što sam bila premorena, a sada nekako opet imam snage za svakodnevne stresove. Mada mi je i razgovor sa tobom jako

pomogao, ne samo kapi. Bar imam taj utisak. Valjda sam prvi put čula sebe sa strane nekako.

T: Baš mi je drago! Ako nemaš ništa protiv, ja bi sada malo pročešljala kombinaciju koju si pila, čisto da vidimo da li si imala neke efekte koje možda nisi ni primetila u samom trenutku.

K: Odlično!

T: Prva esencija nam je bila Olive, koja ti je pomogla da se naspavaš i da regenerišes svoju snagu, a to se trenutno na tebi vidi, pa možda i ne moram da pitam.

K: Jao, ne znaš koliko imam utisak da mi je ta esencija pomogla, zaista sam spavala tako mirno i...

T: Sa razumevanjem?

K: Da! Sa razumevanjem, to je to! Ali bi svakako sam htela da te pitam da li možemo da nastavimo sa ovom kombinacijom?

T: Naravno da možemo. Pre nego što nastavimo samo bih volela da prođemo jednu jako bitnu stvar koja se tiče nas i naših blokada. Mi smo vrlo slojeviti, i ponekad, kada ne znamo da izađemo na kraj sa nekom blokadom, na primer tugom, mi nju kompezujemo nekom drugom blokadom koja je za nas podnošljivija, na primer bes. I onda krenemo da pijemo Bahove kapi, i otklonimo blokadu koja je bila vidljiva (bes) i onda krenemo da plačemo na svaku situaciju. Neki to tumače kao da smo ih pokvarili, a u stvari smo samo zašli malo dublje, a možda i pročačkali samu srž naših blokada. Prema tome, ova konsultacija nam služi tome, da vidimo da li je neka naša, trenutno vidljiva blokada, samo kompezacija za nešto dublje, ili smo se odma bacili na pravu stvar. Koliko ti je jasno ovo što sam ispričala?

K: Jeste, susrela sam se sa time u životu, tako da mi nije strano.

T: Super. Sledeća esencija je bila Oak. Njega smo stavili jer si rekla da za neke ciljeve i zadatke koje imaš, ne umeš da staviš granicu, pa si spremna da ih radiš sve dok ne završiš, ma koliko ti snage i vremena za to trebalo. Ona tvrdoglavost o kojoj smo pričale.

K: Pa ono što sam primetila jeste da sam uspela neke stvari da odložim dok se ne naspavam, na primer viđanje sa prijateljima, neki zadaci na poslu i to. Kada sam videla da nisam sposobna taj dan bila sam iz fazona okej, mogu i sutra.

T: Super, jel to novo za tebe?

K: Da! I u prvom trenutku sam se malo uznemirila, kao jel ovo okej, ali onda shvatim da jeste, i samo se prepustim toj mirnoći.

T: Divno! Sećaš se da smo pričale o tvojoj nostalgiji prošli put, spominjala si kako ti fali tvoj kraj i porodica. Da li si imala ove nedelje priliku da malo razmišljaš o tome?

K: Pa ove nedelje sam se dosta fokusirala na neke stvari koje sam propustila da uradim prethodnih nedelja jer sam bila umorna. Iskreno nisam mnogo razmišljala o njima, ali sada kada pogledam, i to mi je nekako išlo od ruke. Ranije bih bez obzira na količinu obaveza razmišljala o svemu tome. Sada sam se čula par puta sa mamom, ali nisam imala momente u kojima sam bila tužna što nisam tamo.

T: Znači uspela si i sa tugom da se izboriš?

K: Da, i to mi je zaista novo za mene.

T: Kada bi sada pogledala onu prošlost koja ti se više dopadala nego sadašnjost, kako bi je sada opisala?

K: Pa nisam još skroz okej sa tim, ali mi je lakše da mislim o tome, nisam preopterećena.

T: A misli koje su bile na tu temu? Jel su i dalje uporne?

K: E nisu. Skroz su pod kontrolom. Zato sam se i naspavala verovatno.

T: Da li bi rekla da i dalje brineš za svoju budućnost?

K: Pa iskreno da. Ali opet kažem, nije kao ranije, ranije bih se mnogo potresla, a sada sam svesna da neke stvari mogu i sama da menjam, ne moram da čekam.

T: Da li bi to ocenila kao korak napred?

K: Da svakako. E i ono što sam uspevala da izaberem sebe naspram prijatelja, sada sam se setila! To mi je mnogo značilo! Ranije bih, ma koliko bila umorna izašla napolje samo malo da budem sa nekim, sada to nisam morala. Baš sam se nekako posvetila sebi, svom rastu, i uspela sam da uživam u svom društvu, što se jako dugo nije desilo.

T: Pa to je divan osećaj zar ne?

K: Stvarno jeste!

T: Mnogo mi je drago da si napravila ovakav pomak posle samo jedne flašice. Da li bi volela da nastavimo da radimo?

K: Svakako. Sada kada sam se naspavala imalo odmorila od svoje glave sposobnija sam da

vidim neke stvari koje su možda i izvor ovoga svega.

T: U redu, onda ćemo svakako nastaviti naše viđanje.

Nakon ovog susreta videle smo se još par puta, uočile smo da je srž problema bila jedna veza od 9 godina koja se naglo prekinula. On je iz njenog života nestao, a posle 6mesei od raskida je saznala da se oženio i da čeka dete. Ona je u svemu tome ostala potpuno zaleđena i za-robljena mislima punih nepravde ali i kajanja. Bila je potpuno zatvorena za svaki tip vezivanja ili komunikacije sa momcima koji možda imali nekog potencijala kod nje. Nakon dva meseca viđanja, ona je uspela da mu oprost, i nastavila je novim životom, vrlo spremna da uđe u novu vezu, i konačno da od svog života napravi ono što je oduvek želela.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Dunje Kostić, bahovog praktičara*

CELU NOĆ SAM SAMO RAZMIŠLJALA O TOME ŠTA SVE MOŽE DA SE DOGODI

Danka ima 70 godina, penzionerka je, udata, majka dve odrasle ćerke. Upoznata da će delovi intervjuja biti objavljeni u edukativne svrhe i saglasna je sa tim.

Plaši se za svog petogodišnjeg unuka koji se često razboljeva i to od kako ide u vrtić. Opsednuta je mislju da nikada neće ojačati. S obzirom na to, da kada je bolestan, nema ko da ga čuva, jer njegovi roditelji rade, ona odlazi da bude uz njega. To iziskuje česta putovanja jer ćerka i njena porodica ne žive u istom gradu. Takođe, jako brine da se njena ćerka ne razboli, jer kako kaže „jede cigarete“.

Za Bahove kapi čula od svoje komšinice, koja je bila na mom predavanju o energetske psihologiji. Od nje je dobila moj broj telefona, te smo se tako čule i dogovorile prvi susret. Ima zabrinut i umoran izraz na licu. Voljna je da govori, i o daje utisak prijatne osobe. Niskog je rasta, punija, urednog izgleda.

P: Kako ste?

D- Nisam spavala noćas.

P: Zašto niste spavali?

D- Unuk je kašljao celu noć. Na mahove toliko jako da sam pomislila da će pluća da mu se pocepaju. Iako je doktor rekao da nema razloga za brigu jer su mu pluća u redu, i da će se kašalj smiriti i proći, ja neprestano brinem. Celu noć sam samo razmišljala o tome šta sve može da se dogodi ako kašalj ne prođe. Svakakve misli su mi se vrzmale po glavi.

P: Kakve su te misli?

D- Joj, te misli su ponekad tako mračne.

P: Da li Vam te misli prolaze kroz glavu samo u vreme dok je unuk bolestan?

D- Ne.

P: Kad se još javljaju?

D- I kad je zdrav. Onda stalno brinem o tome da ne donese opet neki virus iz vrtića. Imam običaj da svakog dana zovem ćerku i ispitujem da li je dobro, da li mu curi nos, da li je sve u redu... Ćerka kaže da preterujem u brizi ali to je jače od mene.

P: Da li su te brižne misli samo usmerene na unuka?

D- Ne. Isto toliko brinem i za svoju ćerku.

P: Zašto brinete?

D- Brinem jer mnogo puši. Svaki čas pali i gasi cigaretu. Nervozna je. Popuši, možda i po dve kutije dnevno. Plašim se da će da upropasti svoje zdravlje. Kažem joj da smanji broj cigareta, ali džabe moja priča. Ona tera po svom. Kao da se zidu obraćam. Unuk i ona su mi najveća briga.

P: Kako se fizički osećate u tim situacijama?

D- Iscrpljuju me te misli. Imam utisak da mi oduzimaju snagu. Vrte se kao pokvarena gramofonska ploča. Često imam nesanicu. Bila bih presrećna da mogu da ih se oslobodim.

P: Draga Danka, to nije nemoguća misija.

D- Ima li dr Bah rešenje za mene?

P: Dr Bah je krenuo od pretpostavke da je svako ljudsko biće srećno i zdravo kad je u vezi, u harmoniji sa sopstvenom prirodom. Kada se ne osećamo dobro sa sobom, i sa okolinom to jeste signal da smo u unutrašnjoj neravnoteži. Skloni smo da ne ispoštujemo sebe zarad dru-

gih, ili da radimo stvari samo da bi ispunili neku formu, a to dovodi do nezadovoljstva, često negativnih emotivnih ili mentalnih stanja, te i do fizičke bolesti. Dr Bah istraživao je i ljudsko biće i biljni svet i došao do toga da priroda ima rešenja za sve naše boljke i patnje. Tragao je za sistemom pomoći koji će biti jednostavan i koji će svaki čovek moći lako da primenjuje. On je napravio set od 39 cvetnih preparata. Oni pokrivaju sva mentalna i emotivna stanja ljudskog bića. Dakle, 38 pojedinačnih cvetnih preparata i jedan preparat: Rescue Remedy, koji je kombinacija 5 od 38 pojedinačnih preparata. Svi su biljnog porekla, osim jedno: Rock Water- koji je napravljen od izvorske vode. Podelio ih je u 7 grupa, tako su neke od njih recimo za strah, nesigurnost, usamljenost, utučenost ili očaj i preteranu zainteresovanost za dobrobit drugih. Dakle, na osnovu našeg razgovora zajedno ćemo izabrati preparate. Možemo kombinovati najviše 7 preparata. Dr Bah je smatrao da nema potrebe komplikovati i ubacivati više od toga.

D- Zvuči sjajno. Šta mi predlažete?

P: Predlažem Vam Red Chestnut ili Crveni kesten. To je preparat koji će Vam pomoći da otklonite prebrižnost prema Vašim bližnjima jer Vas prebrižnost opterećuje a guši druge. Strahovanjem dodatno opterećujete vaše bližnje. Crveni kesten će vam pomoći da hladne glave, ohrabrite i podržite i unuka i ćerku kada im je to zaista potrebno. Šta mislite o tome?

D- Zvuči jako dobro.

P: Uz Crveni kesten, predlažem i Beli kesten-White Chestnut. Ova cvetna esencija će vam pomoći da izaćete iz tih začaranih misli koje vas opterećuju, iscrpljuju i remete vam san. Te misli koje vam se stalno vrte ne daju nikakvo rešenje i neće pomoći da unuk pre ozdravi ili

ćerka ostavi cigarete. Beli kesten može da donese mir u glavi. Da li ste saglasni da u kombinaciju stavimo i White Chestnut?

D- Naravno. Baš ste me ohrabрили.

P: Da li postoji još neki problem kojeg bi da se oslobodite?

D- Gospođo, ima ih ali oni nisu tako veliki.

P: Pričajte slobodno o njima, ako hoćete.

D- Reč je o mojoj drugoj ćerki. Ona retko kad dolazi da obiđe svoje roditelje. Obično dođe za praznike, na par dana. Ili samo dovede decu kad je raspust i ode. Samo proleti kroz roditeljski dom.

P: Zašto ne dolazi češće?

D- Ona živi sa porodicom u Beogradu. Ima dvoje dece. Tinejdžeri su. Umetnica je. Kreira nakit. Ide na jogu. Nedavno je završila master studije. Stalno uči nešto. Nikad nema vremena. Kada je pozovem uvek je u nekoj brzini.

P: Kako se Vi tada osećate?

D- Osećam se povređeno. Ja sam se toliko žrtvovala za nju i mlađu ćerku. Druga ćerka to zna da ceni. Ova starija ne. Kad god joj je trebala moja pomoć, ja sam trčala da joj pomognem. Kad su deca bila mala, pa nema ko da ih čuva, eto ti mene. „Mama, molim te dođi“ i ja se na brzinu spakujem, sednem u autobus i pravo kod nje. I kad je bila devojčica i devojka, ona mi je bila na prvom mestu. A sad nema vremena. Eto, šta sam dočekala. Isto što i moja majka. Moja majka je plakala za mnom jer sam bila daleko od nje, a sad ja plaćem.

P: Da li ste pokušali da razgovarate sa njom?

D- Pa, rekla sam joj, da to nije u redu. Upravo to, što i vama. „Žrtvovala sam se za tebe, odvajala od usta da bi ti imala, a ti mi tako vraćaš. Izgleda da ti tvoja majka ništa ne vredi. Videćeš ti, kada ti deca odrastu, pa odu od tebe“. Onda

se ona naljuti, pa se obe rasplačemo i tako, gotovo uvek.

P: Kako Vaš suprug doživljava to što ćerka ne dolazi često?

D- On to ne doživljava na isti način. On ćerke inače retko kad zove. Drugačiji je od mene. On ni o čemu nije brinuo ni kada su bile male, a ni sad. Stalno je mislio samo na sebe i svoje potrebe. Kada se čuju, siti se ispričaju. Razglabaju o knjigama, cveću. U stvari, oni su vrlo slični. Njoj je bitnije, da satima fotografiše cveće nego da napravi domaću supu. Mom mužu je njeno ponašanje sasvim normalno, ali meni nije. Oboje mi u tim situacijama podignu pritisak.

P: Kako reagujete u tim trenucima?

D- Ljuta sam, besna. Kritikujem. Prilično sam glasna. Ne može tako da se ponaša. Umesto meni da pomogne, ona juri leptirove i mačke po dvorištu. Ponaša se isto kao i njen otac, umesto da nacepa drva, on satima posmatra ruže.

P: Kako se fizički osećate tada?

D- Meni je lakše kad se izvrištim odmah (smeje se). Bude mi bolje.

P: Da li ste ljuti i besni i na supruga?

D- Na njega ceo život (nastavlja da se smeje). On kaže da ga stalno kritikujem a ćerki se žali na moje zvocanje.

P: Hoćete da kažete da se njih dvoje, Vaša ćerka i njen otac, lepo slažu, mnogo bolje nego vas dve?

D- Da. Mislim da ona njega mnogo više voli nego mene. Za njega uvek ima i vremena i strpljenja, za mene nema.

P: Osećate li ljubomoru zbog toga?

D- Da. Mislim, da je to ljubomora. Rado bih je se oslobodila.

P: Holly je cvetna esencija koja Vam može pomoći pri tome. Ona podstiče sve ono što

je lepo i dobro u našem biću i uz nju će sve ono što je lepo i dobro u Vama doći do izražaja. Holly ili Božikovina će umanjiti nezdravu energiju, a vremenom je i potpuno eliminisati. Osim Holly, predlažem Beech. To je preparat koji pomaže da prihvatimo druge osobe onakvim kakvim jesu, da nađemo razumevanje za njihovu različitost, da ih ne osuđujemo ili kritikujemo zato što su drugačiji od nas. Taj preparat bi Vam bio jako dragocen u Vašem odnosu sa ćerkom a i mužem. Uz ova dva preparata svakako bih dodala i Chicory. On će Vam pomoći da uspostavite bolji odnos sa svojom starijom ćerkom, podržaće Vas da i dalje volite i darujete ljubav i pažnju ali na način koji neće opteretiti Vašu ćerku. Pomoćić Vam da pružate ljubav a da ne očekujete da Vam ona bude uzvraćena po svaku cenu. Ona će tada biti slobodnija pred vama. Odgovara li Vam da u kombinaciji imate i ove tri esencije?

D- Odgovara mi. Zvuči čudesno sve to što govorite.

P: Moram da naglasim da Bahove kapi nisu čarobni štapić. One će Vas podržati ukoliko ih redovno uzimate. Dakle, pola odgovornosti je na Vama.

D- Razumela sam.

P: U kombinaciji imamo Red Chestnut, White Chestnut, Beech, Holly i Chicory. Kapi ćete upotrebljavati tako što ih nakapate direktno na jezik ili ispod jezika. Najmanja dnevna doza je 4 puta po 4 kapi ili 4 uzimanja u toku dana. Uzimaju se po potrebi. Dakle, možete ih izeti i češće, kad god osetite potrebu. Oslušajte sebe. Pratite Vaš unutrašnji glas. Od kapi se ne možete predozirati. U slučaju da se jako uznemirite uzimajte kapi na svakih 5 minuta dok ne dođe do olakšanja.

D- Da li treba da ih držim u frižideru?

P: Nema potrebe. Držite ih uz sebe. Ukoliko ih redovno pijete, bočica će vam trajati 20 dana. Očekujem da mi za dve nedelje kažete kako se osećate.

D- Važi. Vidimo se za dve nedelje. Hvala vam. Prijao mi je razgovor sa vama.

P: Drago mi je.

Činjenica je da klijentkinja ima strah od bolesti ali s obzirom na to da se klijentkinja ne plaši za sebe već za svoje bližnje, nisam imala nikakvu dilemu koji ću preparat za strah da izaberem. Mimulus sam brzo isključila i odabrala Red Chestnut. S obzirom na to da je briga o zdravlju bližnjih, unuka i kćerke toliko intenzivna da postaje paranoična i nezdrava, te joj remeti i spavanje i ne dozvoljava joj da bude funkcionalna u tim situacijama, opredelila sam se za White Chestnut. Drugi problem, iako nije u direktnoj vezi sa prvim, zbog kojeg je klijentkinja zapravo došla, mi je ukazao možda i potvrdio da gospođa ima veliku potrebu za bliskošću i emotivnom vezanošću. Stekla sam utisak da je njena potreba za ljubavlju velika, da ima ogromnu potrebu da je pruži bližnjima ali i da očekuje da joj se uzvрати na način na koji ona misli da treba. Ona ljubav vidi u tome da uvek bude „pri ruci“, da joj njeni bližnji budu pred očima, jer u tome vidi neku sigurnost ali ne uviđa da ih na taj način kontroliše i guši. Iako je druga ćerka odrasla osoba ona se prema njoj ponaša kao da je klinka. Njena izuzetno vidljiva razočaranost ćerkom, i „neuzvrćena pažnja ili ljubav“ jasan je pokazatelj za Chicory. Takođe, klijentkinja ne može da prihvati da su ljudi različiti. Ona nikada nije u potpunosti prihvatila prirodu svog supruga, ali ne prihvata ni ćerku jer život koji ćerka vodi nije po stan-

dardima majke. Nisam imala nikakvu dilemu da li ću u kombinaciju staviti i Beech, jer bes i ljutnja, koja jeste možda u njenoj prirodi, usled višedecenijskog neprihvatanja različitosti imaju dug staž. Dok mi za Chicory i Beech nije bila potrebna potvrda klijentkinje, za Holly sam je ipak tražila. Iako je ljubomora sasvim dovoljan argument, smatram da će Holly umnogome pomoći da srce klijentkinje omekša i ne samo njeno srce, već i izraz njenog lica.

Druga konsultacija

P: Dobar dan Danka! Kako ste?

D- Mnogo bolje. Hvala. (Smeje se)

P: Radujem se da to čujem. Šta znači mnogo bolje?

D- Bolje spavam, raspoloženija sam. Unuk je ozdravio. I dalje, malo brinem, ali ne kao ranije.

P: Objasnite mi to „i dalje, malo brinem“...

D- I dalje mi naiđu misli u vezi unuka... poput, „samo da sad opet ne pokupi neki virus u vrtiću“, ali nekako se ne zadržavaju dugo. Našla sam neko rešenje za njih, pa kad to pomislim, kažem, „ma to je normalno u kolektivu, meša se sa mnogo dece“, a i nekako i imam više poverenja u doktora. Pa, on je čovek koji se bolje razume u bolesti od mene. Zato je lekar. Ja se možda bolje snalazim u pravljenju kolača. Mislim, da mi je, pri tome, i razgovor sa ćerkom pomogao. Ona, inače ne priča mnogo, samo mahne rukom i sedne da zapali cigaru ali sad se baš nekako otvorila.

P: Šta mislite da Vam je najviše značilo tokom tog razgovora?

D- To što smo razgovarale. Podsetila me je na vreme kada su ona i njena sestra bile male. I

na to kako nisu izlazile iz ordinacije jer su stalno bile bolešljive. Setila me je i na neke smešne situacije u koje smo zapadale prilikom razgovora sa lekarima... Čovek kad ostari, sve zaboravi... Pričale smo o dečjim bolestima na šaljiv način. I ja sam manje zvala zbog cigara. Čak sam i ja zapalila jednu.

P: Ima li nekih promena u vezi sa drugom ćerkom?

D- Rekla bih da ima. Čini mi se da lakše razgovaramo, a i čule smo se češće nego inače.

P: Kako se osećate tokom tih razgovora?

D- Ima manje napetosti. Nisam u grču i nekako razgovor teče lakše. Hoću da je pitam „kada ćeš doći da vidiš majku?“ pa pomislim, pa i ona je majka. I ona ima mnogo obaveza oko svoje dece. Nisu iskakale one ranije besne rečenice, koje su kod nje izazivale ljutnju. Nije bilo naglog završavanja razgovora. Čak me je i iznenadila. Najavila je da će doći sad za vikend.

P: Hoćete da kažete da je ljutnje i besa manje u odnosu sa ćerkom?

D- Da. Nije mi dala priliku (smeje se).

P: A da li vam je muž dao priliku (sad se smejem ja)?

D- Da se razumemo, i dalje sam ja ljuta. I pobesnim, naročito u vezi sa suprugom. Ali, mislim da nije tako snažno, kao pre... Izgleda da mi kapi prijaju. Da li možete da mi napravite istu kombinaciju kapi kao i prvi put?

P: Naravno. Ostavićemo istu kombinaciju kapi u kojoj su Red Chestnut, White Chestnut, Chicory, Beech i Holly. Videćemo se ponovo za dve nedelje, da mi ispričate kako je protekao susret sa ćerkom.

D- Važi. Hvala dr Bahu i hvala Vama.

Treća konsultacija

P: Kako ste Danka?

D- Divno. Osećam se mnogo drugačije nego ranije.

P: Šta se dogodilo za prethodne dve nedelje?

D- Bile su mi obe ćerke u gostima sa unucima. I svi smo bili divno raspoloženi. I nije bilo buke i ljutnje kao što uvek bude.

P: A da li je bilo dosadno bez buke i ljutnje?

D- Ma ne. Bilo je buke ali radosne.

P: Kakav je bio susret sa ćerkom – umetnicom?

D- Nekako, nežan i topao. Bilo je i malo suza.

G-Suze radosnice?

D- Lepo smo razgovarale. Prvi put je imala strpljenja da mi priča šta sve radi i zašto radi to što radi. Dugo smo pričale... Mislim da je bolje razumem.

P: A kako je unuk koji ide u vrtić?

D- Malko mu curka nosić, ali to je normalno. Zima je. Kuvali smo i pili zajedno neke voćne čajeve. Pričala sam mu o lekovitim biljkama, a on meni o drugarima u vrtiću. Baš smo se lepo družili.

P: Hoćete da kažete da nema više bespotrebnih briga?

D- Nema. Hvala Bogu, nema ni nesanice.

P: Osećate li da su Vam kapi i dalje potrebne?

D- Ja bih nastavila da pijem kapi. Može li kombinacija ovih preparata koji umanjuju i eliminišu ljutnju i bes, a čine me toplijom osobom?

P: Naravno. Holly, Beech i Chicory mogu biti sjajna podrška i dalje.

D- Meni jesu.

P: Danka, možete da me pozovete i javite kako ste.

D- Svakako da hoću. Hvala Vam.

Klijentkinja i dalje pije Bahove kapi. Dolazi na konsultacije svake treće nedelje. Danka je jako zadovoljna rezultatima i sada želi da reši jednu situaciju u vezi sa njenom primarnom porodicom. Na tome trenutno radimo. Ona je

uporna i jaka žena i ja očekujem i dalje lepe rezultate u radu sa njom.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Gordane Glavinić, bahovog praktičara*

SVE MI SE SMUČILO I NAJBOLJE BI BILO DA SE NAGUTAM LEKOVIMA

Ovo je bio neuobičajen način „konsultacije“ jer je situacija bila vrlo urgentna, a kapi su učinile jedno veliko dobro delo i upravo zbog toga sam odlučila da ovu priču podelim sa drugima.

Sonja je meni bliska osoba, ima 44 god, razvedena, ima dvoje odrasle dece. Od razvoda pije antidepressive i ima česte depresije. Poslednjih godina je u lošoj finansijskoj situaciji, sa roditeljima ima lošu komunikaciju oduvek. Zna da idem na obuku za Bahovog praktičara i iz moje priče je upoznata o delovanju kapi.

Pozvala me je uveče telefonom, a s obzirom da sam bila u gužvi, spremala sam tortu za detetov rođendan, razmišljala sam da li da joj se javim ili da odložim za sutra. Srećom javila sam se da joj kažem da sam u gužvi i da ćemo se čuti sutra, ali se sa druge strane čuo uplakan glas i razgovor je počeo sa mojim pitanjem „šta se desilo“

K: Loše se osećam i nije mi ni do čega. Ne živi mi se više.

T: Ma šta pričaš, kako ne živi ti se više? Šta se desilo?

K: Ozbiljna sam, sve mi se smučilo i najbolje bi bilo da se nagutam lekovima i da ovaj život završim.

T: Ne razumem, šta te je spopalo, nemoj tako da razmišljaš, odakle sad takve misli, misli na svoju decu, šta god da ti je sad u glavi, njima si potrebna.

K: Ni to me više ne zanima, samo želim da se ovaj osećaj prekine i najbolje je da lepo popijem lekove i da me više nema.

T: Molim te nemoj tako da pričaš, znaš da bi to zauvek ostavilo trag u životima tvoje dece, pomisli kako bi se oni osećali kada tebe ne bi bilo. Znaš da svima dođu teški trenuci, šta god da te je sada spopalo proći će.

K: Jel ti razumeš da mene više ništa ne zanima, potpuno sam anestetizirana, jedna ravna linija, ne zanimaju me ni deca, niko me ne zanima...

Druga konsultacija

Ja sam bila potpuno zatečena, pogotovo što nisam nikad imala ovakvu situaciju da neko razmišlja da sebi oduzme život. Međutim, u trenutku sam pomislila, s obzirom da me je pozvala, znači da je negde u sebi ipak želela da joj pomognem da se to ne desi.

T: Hajde da ti ja lepo napravim kombinaciju Bahovih kapi koje će ti sigurno pomoći da se umiriš, da vidiš da ipak nije sve tako crno i da ima razloga da nastaviš da živiš, pa kad se malo umiriš da popričamo... Jel može? Ja ću ti ih doneti...

Pošto je ovo bila urgentna situacija nisam joj objašnjavala šta sam od esencija stavila, to sam ostavila za neki sledeći put. Stavila sam Rescue Remedy, kako bi „ugasila požar“, Sweet Chestnut za stanje očaja koje se javilo, da nađe smisao života kao izlaz iz ove situacije, Wild Rose jer je rekla da je potpuno ravnodušna prema svemu, za osećaj da za nju nade nema, da povrati optimizam i nadu Gorse, Mustard zbog potpuno depresivnog i mračnog stanja, a zbog nekontrolisanog ponašanja i razmišljanja o samoubistvu dodala sam i Cherry Plum, da povrati samokontrolu.

Rekla sam joj da prvih dana što češće koristi po 4 kapi, a kasnije kad god ima potrebu, najmanje 4 puta dnevno i da ovo nije zamena za lekove koje inače pije, već da kapi koristi uz njih.

Kapi je brzo popila, tako da je naš sledeći susret bio posle sedam dana. Nije bila za priču, samo je tražila još jednu istu bočicu jer je osećala ogromnu promenu i olakšanje. Posle mesec dana i popijene druge i treće bočice sa istim sastavom (jer i dalje nije htela da priča i tražila je isti sastav kapi), usledio je razgovor.

T: Kako si?

Kroz suze priča:

K: Mnogo bolje, da mi nije bilo tebe onda... ja kažem sliku treba da ti uramim i držim na zidu.

T: Šta se to desilo kad je dotle došlo da onako razmišljaš? Možda bi mogle malo da popričamo, ako si za priču.

K: Ne znam ni sama, sve mi se bilo skupilo, kao da nikog nije bilo briga za mene. Sa mojima više ne razgovaram, deca mi uvek nešto zameraju, sve je postalo nepodnošljivo.

T: Opet ne razgovarate?

K: Ne zovu ni oni mene pa što bih ja njih. Nemaju osećaj za svoje dete, da me pozovu i pitaju da li mi nešto treba, kako sam, a znaju da sam u teškoj situaciji.

T: Znaš da su oni takvi, nije ovo prvi put da prolaziš sa njima kroz slične situacije. Razumem te, ali tebi bi bilo lakše da nekako to prihvatiš i oprostiš im. Ti ćeš se lepše osećati, nego da nosiš taj teret u sebi. Možda i da malo razmisliš da li i ti negde grešiš u tom odnosu s obzirom da se to ponavlja.

K: Ma oni su jednostavno takvi kako god ja da se postavim, završili su sa mnom. Mnogo sam i ljuta i besna. Gde su im sinovi svih ovih godina? Ja sam jedina uz njih kada god treba, a gde su oni kad je meni teško?

T: Zašto si ti do sad uvek bila uz njih? Zato što si morala ili zato što si to želela?

K: Zato što su oni moji roditelji, zato što su mi bitni i volim ih.

T: Pružila si im ljubav, pažnju i ništa od toga nisi izgubila jer sve što si dala i dalje imaš, a dala si jer si to želela. Jel tako?

K: Tako je, ali oni ne znaju to da cene.

T: Da li misliš da je taj osećaj povređenosti upravo zbog tvojih očekivanja?

K: Hm.... moguće

T: Šta očekuješ od roditelja?

K: Očekujem da imaju osećaj za svoje dete, da pozovu, da me pitaju kako sam, jel mi treba nešto, ako već znaju celu situaciju. Neću više da pričam sa njima i da prelazim preko toga. Čujemo se samo kad ja pozovem, pa neću više ni da ih zovem i više nećemo ni biti u kontaktu.

T: Da li je moguće da imaš sa nekim dobar odnos, a da nemaš očekivanja od njega?

K: Moguće je, ali kako od roditeljada nemam očekivanja.

T: Nigde ne postoje pravila šta roditelji moraju, to je samo naš doživljaj. Mnogo je lakše kada prihvatimo da je to tako i volimo bez očekivanja, odnos nije opterećen bez obzira da li je to partner, roditelji ili prijatelj. Kada nema očekivanja, nema ni razočaranja.

Ti si sad ljuta i nećeš da razgovaraš sa njima i to je jedna opcija ponašanja. Šta misliš kako bi mogao neko drugi da se ponaša u tvojoj situaciji?

K: Mogao bi da ih prihvati takve kakvi jesu i da ga baš briga zbog toga.

T: I koji je osećaj lepši, tvoj ili njegov?

K: Njegov

T: Pa šta tebe sprečava da budeš takva? Koja osobina ti je potrebna da prihvatiš njihovo ponašanje koje je drugačije od tvog?

K: Da me bude baš briga.

T: Da li bi to mogle da nazovemo tolerancijom, da budeš tolerantnija posmatrajući njihovo ponašanje koje je drugačije nego što ti želiš i da tako sačuvaš svoj mir?

K: Da, tolerancija, mada nisu zaslužili nikakvu toleranciju.

T: Dobro, ali sad stavi fokus na sebe, jer mi sad tražimo rešenje kako da vratiš svoj mir. Nisu oni bitni, ti si bitna. Ti ćeš i dalje imati svoje mišljenje, ali uz veću toleranciju prema onome što nije kako ti misliš da treba da bude, više te to neće tako uznemiravati, moći ćeš lakše da podneseš.

K: Jeste, u pravu si.

T: Pre neki dan kad sam te zvala pa se nisi javljala, rekla si mi posle da si se zatvorila u sobu i prespavala ceo dan., da ti je tako došlo.

K: Da, imam ja te faze. Kad me to uhvati najlakše mi je da se sklonim, povučem se, niko me ne dira i nikog ne diram.

T: Znam da si mi spominjala ranije i kako se posle osećaš?

K: Prođe me

Nisam htela da produbljujem temu da ne bi otvorila neke nove ožiljke jer mi je delovala i dalje ranjivo i bilo bi možda previše za ovaj susret.

T: Šta misliš da sad napravimo novu kombinaciju Bahovih kapi? Da ostavimo R. Rescue, on je za urgentna, stresna stanja, da sačuvaš pribrnost i samokontrolu, St. Of Bethlehem esencija koju zovu „utešitelj“, ona će da te prigrlji i olakša osećaj tuge i pomogne da zacele ožiljci da nastaviš dalje. Biljka Chicory će ti pomoći da voliš bez očekivanja, bez insistiranja na dokazima ljubavi i da sagledaš da li si možda davala više nego što je trebalo. Beech je biljka koja pomaže da budemo tolerantiji u odnosu sa drugima, da imaš pravo da ti se ne sviđa ponašanje tvojih roditelja, ali da to možeš bez napora da podneseš. Willow pomaže da lakše oprostiš svojim roditeljima, ti

ćeš se lepše osećati zato je to u tvom interesu, neće biti tog osećaja uvređenosti i razočaranja u odnosu i sa roditeljima i sa decom, a uz Holly nestaće i bes i ljutnja, vratiće se osećaj smirenosti i staviti fokus na ono dobro i lepo u ljudima u tvom okruženju. U tim fazama kada želiš samo da te svi ostave na miru Mustard smanjuje depresiju i vraća raspoloženje i optimizam, sigurno će ti olakšati to stanje. Ovo je ono što sam ja

prepoznala da bi ti pomoglo na osnovu ovog razgovora, a ti kaži da li se slažeš da stavimo sve ovo.

K: Slažem se

Nisam imala nikakve nedoumice pri odabiru esencija.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Irene Panić, bahovog praktičara*

OSEĆAJ DA SAM STALNO ZA NEŠTO KRIVA ME KONSTANTNO PRATI

Tamara je devojka od 19 godina, prva godina fakulteta. Viđam je već tri godine na mom primarnom poslu, zbog problema sa kolonom često je prisutna u ambulanti u kojoj radim. U periodu kada je upoznajem i sama sam van ravnoteže, pa sam njeno ponašanje teško uspevala da razumem i doživljavala ga kao razmaženost i bezobrazluk. Tri godine kasnije u sasvim spontanom razgovoru dotičemo temu Bahovih kapi, kaže da ima iskustvo, ali da nikada nije imala nikakvu konsultaciju niti razgovor, već je gotovu kombinaciju dobila na osnovu fizičkih tegoba. Preporučila sam joj da se vidimo i malo bolje upoznamo sa metodom. Upoznata je i saglasna da rad bude objavljen u edukativne svrhe.

Tamara se jedino žali na problem sa kolonom. Tu shvatam da ćemo kroz razgovor mora-

ti da pojasnimo šta je to što kapi zapravo rade i gde nam to mogu pomoći. Iako je česta tema fakultet i njeno novo okruženje, deluje kao da izbegava da kaže da je to ustvari ono što joj teško pada.

Nasmejana, vrlo pristojna i lepo vaspitana devojka. Prilično je tiha i danas, a to sam i ranije mogla kod nje zapaziti. Govori smireno, mada to često podizanje i spuštanje rukava odaje blagu nervozu. Svaki put kada joj postavim pitanje i čekam odgovor, osetim zadržku, stidljivost, dobijem brz, kratak i konkretan odgovor.

P: Tamara, dobrodošla! Kako si?

K: Hvala. Dobro sam. Generalno. I dalje me boli koleno, to je standardno već. Rekla si mi da

kapi ne mogu da utiču na fizičke tegobe... Šteta.

P: E da... Veme je da to malo pojasnimo. Tačno je, kapi ne leče fizičke tegobe, jer se ne bave našim fizičkim već unutrašnjim bićem. One su tu da vrate unutrašnju ravnotežu tako što će otkloniti sve emocionalne i mentalne blokade koje na nju utiču. Međutim, ako otkrijemo da je naš fizički problem samo posledica nekog negativnog emocionalnog, ili mentalnog stanja i na njega delujemo adekvatnom esencijom, sasvim je izvesno da će i fizički problem otići zajedno sa njim. Da bi ti lakše bilo da razumeš, to su npr. umor, strah, briga, odsutnost, inertnost, ljutnja, ljubomora, manjak samopouzdanja, tuga... Razumeš? To je ono kad ljudi kažu da su pod stresom, nervozni... Ali je jako važno definisati uzrok takvog stanja. Jer kada dođemo do uzroka, onda nam je lako da problem rešimo. Dr. Bah, tvorac ove metode, sastavio je sistem od 39 cvetnih esencija i njime pokrio sva mentalna i emotivna stanja koja nam potencijalno mogu narušiti kvalitetno funkcionisanje. Bitno je da znaš da su nežne i da ne mogu proizvesti nikakve štetne efekte, niti za njih postoje kontraindikacije. Dajemo ih čak i bebama i trudnicama. Tamo gde postoji blokada one će je otkloniti, kada je više ne bude proćiće kroz organizam neprimećeno, ne ostavljajući bilo kakav trag. Zbog svega toga nam je važno da danas sasvim opušteno i otvoreno porazgovaramo o tvojim mislima i osećanjima, načinjući samo one teme za koje si trenutno spremna. Jel to u redu?

K: Da. Naravno. Nisam znala da je to tako kompleksno, a opet i tako logično. Kapi koje sam ja koristila poslate su mi po mami u svrhu otklanjanja bola u kolenu, niko me nikada nije pitao šta mislim i osećam (smeje se). I da budem iskrena, nisu delovale.

P: Onda se slažeš da bi mogle pokušati na drugačiji način. Na primer, ako bih te pitala da li si pod stresom, šta bi mi odgovorila?

K: Ne uvek i ne svuda. Recimo da najveću nervozu i stres osećam kada krenem na fakultet.

P: Šta odlazak na fakultet za tebe predstavlja?

K: (Stidljivo me gleda) Pa šta znam... Nikako da se naviknem na te nove ljude, na nove obaveze, na rasporede... Na sve novo! Isto je tako bilo i kada sam prešla iz gimnazije u medicinsku školu. Čini mi se da mi treba više vremena za to nego ostalima...

P: Da li bi volela da promeniš to?

K: Pa bih, mislim da bi mi bilo mnogo lakše na dnevnom nivou, jer je ovako svaki odlazak baš izazov. Jednom sam o tome pričala sa mamom. Ona se boji da sam možda pogrešila, da je do odabira fakulteta, a ja znam da nisam, znam da volim fizioterapiju, pa opet počnem da lelujam u glavi. Samo zato što verujem svojoj mami, mama valjda uvek zna.

P: Mi znamo najbolje kako se osećamo i šta nam je u glavi, pa tako i uvek znamo najbolje, ako smo dovoljno iskreni prema sebi, šta je to što je za nas dobro i pravo. Šta to "lelujanje" tačno znači? Kako se tada osećaš?

K: Počnem da razmišljam da sam stvarno pogrešila, da opet nisam bila sposobna da izaberem pravu školu, da nisam sposobna da se uklopim... Da opet nisam ispunila očekivanja svojih roditelja, da ni u čemu nisam dovoljno dobra.. To me baš tišti. Iskreno, taj osećaj da sam stalno za nešto kriva me konstantno prati.

P: Šta radiš kada dođu takve misli i osećanja?

K: Postidim se. I uglavnom mi najviše prija da postanem senka, da se povučem. A onda opet dođe novi dan i ja opet moram na fakultet i opet krene ta borba sa vetrenjačama. Da ne spo-

minjem ispite koji dolaze. Mislim da me uhvati panika kada pomislim na njih!

P: Hm! Panika? Na šta konkretno misliš?

K: Da, baš panika. Bojim se da neću uspti da ih položim I da će ta krivica koju svakako osećam preći sve moguće granice.

P: Dakle, čega se bojiš? Koliko je jak taj strah koji osećaš? Možeš li da ga opišeš?

K: Pa, bojim se da neću uspeti. Mogu, doživim ga svaki put čak i na kolokvijumu. Zamalo nisam izgubila poene zbog njega poslednji put. Oduzme me, kao da mi izbriše iz glave sve što sam naučila i onda sedim nad onim papirom nesposobna da napišem jedno slovo. To isto osećam i sada kad pomislim na ispit. Ipak je ispit daleko veća stvar od kolokvijuma.

P: Kako bi volela da se osećaš u tim situacijama?

K: Volela bih da mogu da se opustim i na ispitu kažem to što sam naučila, jer stvarno učim! Da me taj strah ne sabotira...

P: U redu... Da li postoji joss nešto za šta misliš da ometa tvoje raspoloženje?

K: Ovo mi je trenutno najvažnije. Sve I da postoji još nešto sigurna sam da je posledica ovih stvari o kojima smo pričale.

P: Tamara, na osnovu našeg razgovora ja sam izdvojila par esencija kao predlog. Objasniću ti koje su I zašto izabrane, a ti me svakom trenutku možeš zaustaviti i reći ako smatraš da ti neka od njih nije potrebna, ili da sam te pogrešno razumela. OK?

K: Da. Razumem.

P: Prva esencija je Walnut, ako sam te dobro razumela malo teže ide privikavanje na novu sredinu i ljude, da je to čak I ranije bio problem. Walnut bi ti pomogao da se prže adaptiraš na novine. Da među novim ljudima budeš opušte-

na, da se ne stidiš i ne povlačiš. Daće ti unutrašnju stabilnost neophodnu za ovaj period promene. Šta misliš?

K: Pronašla sam se. Stdiljiva sam, da, to sam zaboravila da kažem..

P: Drugi predlog je esencija Pine. Pine će te rešiti tog osećaja krivice, osećaja da nisi dovoljno dobra... Niko nije savršen i sigurna sam da to tvoji roditelji znaju i da od tebe ne zahtevaju perfekcionizam. Zato su stid I krivica koju osećaš preterani i neosnovani, a pine bi nam pomogao da ih se oslobodimo I samim tim osećamo bolje.

K: Slažem se, to me baš često muči I znam da bi mi bio daleko lakše kada bih uspela da se oslobodim toga.

P: Još jedan predlog je Rock Rose, esencija koja služi za eliminisanje onih parališućih strahova, poput onog koji opisuješ da osećaš na kolokvijumu, ili pri samoj pomisli na ispit. Kada popuste njegove stege tvoj um će biti vitalniji, moćićeš da preneseš svoje znanje u celosti i samim tim sprečiš neuspeh koji je zapravo ključni uzrok tvog straha...

K: Uh, toga mi spaj duplo! (Smeje se) Da, da, , ovu obavezno!

P: Ako se slažeš sa mojim predlozima, onda imamo gotovu kombinaciju. Dakle, Walnut, Pine, Rock Rose. Kapi ćeš koristiti po potrebi, a najmanje 4 puta dnevno, tako što ćeš uvek prsnuti dva puta ispod jezika. Pošto je ispitni rok u toku neka ta minimalna doza ipak bude bar 6 puta, kako bi što pre olakšala sebi. Ustvari, slušaj sebe i prskaj kada god imaš potrebu, na taj način ćeš moći da pratiš I promene koje ti se dešavaju. Ne moraš ih čuvati na posebnom mestu I slobodno ih uzimaj nezavisno od obroka. Sa njima svakako ne možeš pogrešiti. Neće delovati jedino ako ih ne budeš koristila. Očekujemo da će bočica trajati

bar dve nedelje, kada se čujemo i dogovaramo za dalje. Da li postoji nešto da možda nije jasno?

K: Ne, samo jedva čekam da počnem!

P: Izvoli! Srećno na ispitima!

Preporučila sam Walnut zbog njenih poteškoća koje ima vezano za prilagođavanje na novonastale uslove, međutim još jedan razlog koji me je naveo na to je i njena povodljivost i laka promena mišljenja kada njena mama, kojoj kao autoritetu veruje, iznese svoje mišljenje. Nema osnove za Cerato, jer ona zaista posumnja u svoju odluku, a pritom nije sama tražila mišljenje roditelja kao potvrdu, već je mamino razmišljanje direktno pokolebalo. Zbog osećaja krivice i neadekvatnosti koji se nadovezuju, predložila sam i Pine. Kaže da je stalno prisutan i da je opterećuje, prilično ga konkretno opisuje, čak i stid koji je posledica osećaja krivice. Rok Rose, zbog jasno opisanog straha koji je blokira i onemogućava mentalne funkcije. Razmišljala sam da li u kombinaciju dodati i Rescue Remedy kao podršku za provokativne situacije koje joj nailaze, ali sam odustala u nadi da će je Rok Rose opustiti dovoljno da za ispit bude pribrana i hrabra.

Naredni susret, deset dana kasnije

Tamara me je pozvala nekih sedam dana nakon prve konsultacije i zamolila da se vidimo narednih dana, kaže da je bočica pri kraju. Drugo viđanje je zakazano deset dana nakon prvog, dakle nešto ranije.

K: Ja malo poranila! (Smeje se)

P: Dobrodošla! Kažu da je vreme uvek pravo, kako god nam izgledalo... Kako si?

K: Mogla bih se pohvaliti dobrim raspoloženjem i time da sam položila jedan ispit, iako sam drugi pala... (Smeje se)

P: Čestitam! To su lepe vesti svakako! Kako se osećaš vezano za ispit koji nisi položila?

K: Prvo ti moram reći da strah nije bio ni blizu jak kao ranije, mogla sam da se koncentrišem i radim u miru.. Drugo, za divno čudo prvi put nemam onaj osećaj da će me spaliti na lomači zato što nešto nisam uspeła! (Smeh) A što je najgore, nisam uspeła ne zato što nisam naučila, nego zato što sam, kako mama kaže, budala...

P: Kako to misliš? Šta je uticalo da drugi ispit prođe kako je prošao, ako to već nije onoliki strah?

K: Ja sam uticala. Radila sam test drugarici, a ne sebi... Mislila sam da ću stići da uradim za obe, ja to svakako znam, položicu u aprilu, a ona nije položila ni onaj prvi... A onda je za moj zafalilo prilično vremena i eto...

P: Aha, razumem... Ne misliš da je to prevelika usluga? Nisi mogla da je odbiješ?

K: Ne znam... Možda. Ali ja volim kada pomognem nekome, generalno mi je teško da odbijem nekoga kada od mene traži pomoć. Mama kaže da je u redu pomoći, ali ne pre nego pomognemo sebi. I stvarno kad razmislim, slične stvari sam radila i u srednjoj školi. Više puta izvlačila deblji kraj, a sve zato što prosto nisam umela da kažem da nešto ne mogu, ili ne želim.

P: Mama je u pravu. Naći se drugome u nevolji jeste vrlina, ali ne smemo zapostaviti svoje potrebe. Kažu: "Bog je prvo sebi sašio kapu", razumeš? Neki ljudi konstantno od nas traže određene usluge jer im nikada nismo rekli da nešto ne možemo, illi ne želimo. Neki međutim koriste našu dobru volju i nesposobnost da ih odbijemo, pa dolaze do uspeha stavljajući nas u razne nezgodne situacije. Kao sto je između ostalog i ova sa ispitom. Da li bi volela da to

menjaš? Da pomažeš samo onda kada si zaista u prilici za tako nešto?

K: Nikada nisam razmišljala o tome ,ali sada kada se osvrnem.. Bih. Uvek mi je bilo neprijatno da nekoga odbijem, nisam želela da kažu da sam loša, jer me i ovako ponekad komentari pogode. A izgleda mi je uvek trebalo da naučim da ne budem povodljiva i malo zauzmem stav.

P: Tamara, da li se slažeš da u predhodnu kombinaciju samo umesto biljke za strah dodamo Centaury, esenciju koja bi ti pomogla da se čvršće zauzmeš za sebe, da naučiš da kažeš NE, da budeš na usluzi onoliko koliko to tebi ne škodi? Zadržala bih Walnut zbog tvoje osetljivosti na sredinu koja te okružuje i dečje naivnosti koju ispoljavaš, kao i Pine koji bi i dalje bio podrška da se zbog svog novog, čvršćeg stava ne osećaš loše. Šta misliš?

K: Mislim da je to dobra kombinacija.

P: Odlično, onda ćemo naredne dve nedelje nastaviti sa ovom kombinacijom. Uvek možeš da mi se javiš ako nešto bude potrebno i ranije, biću ti dostupna. Želim ti puno sreće sa naredim ispitima!

K: Hvala!

Predložila sam da ponovimo pređašnju kombinaciju, jer se učinilo da su krivica i naivnost malo dublje ukorenjene u njenoj ličnosti, te da je tretman od nepunih 10 dana bio nedovoljan za njihovo potpuno iskorenjivanje. Strah je nestao, kao da je bio samo karika koja se dobro slagala uz pomenute ključne blokade. Centaury, jer ekstremno pokazuje svoju servilnost, onu koja štetno utiče na kvalitet njenog života, prepoznaje kao problem i voljna je da ga reši. Tamara je u narednom periodu značajno napredovala. Uklopila se prilično dobro u fakultetski život, druži se i hrabro ide napred. Javljali su se obrisi Larch-a, Chestnut Bud-a, ali je, iako jako mlada, uvek puna entuzijazma i potpuno svesna i zrelo spremna da oblikuje i nijansira svoju ličnost. Nesumnjivo mi je jedan od omiljenih sagovornika, uživam u radu sa njom i rezultatima koje postižemo.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Marijane Blažarić, bahovog praktičara*

NOGE ME SVE TEŽE NOSE, BRINEM ŠTA ĆE BITI SUTRA

Lola ima 65 godina, udata je, ima tri sina, jedan je oženjen; ima i dve unuke, 4 praunuka, dugo godina je u penziji zbog problema sa venama.

Lola je moja bliska rođaka, vidamo se na porodičnim skupovima, za Bahove kapi i esencije je čula od mene. Nije od onih osoba koje interesuje šta je to i kako deluje. Zna samo da su prirodne i cvetne. Nekoliko godina unazad, svakog decembra, pred kraj godine, ima problem sa visokim pritiskom, koji ne može da reguliše terapijom koju ima. Pritisak počinje da raste u večernjim satima i završava u hitnoj. Svakodnevno.

Ja sam joj predložila da probamo Bahove kapi, da vidimo kako će delovati, naravno ako otkrijemo koje to negativno stanje prouzrokuje njene probleme. Sa lakoćom je prihvatila moj predlog. I sama sam bila zainteresovana da vidim kako će kapi delovati pošto sam bila u fazi proučavanja istih.

P: Prvo da ti kažem nešto o Bahovim kapima. One deluju na negativna mentalna i emotivna stanja, znači na naše misli i osećanja koja nas dovode u neravnotežu, a krajnji ishod te neravnoteže može biti fizička bolest. Nešto kao ono što se kaže "Sve potiče iz glave". Bahove kapi su nežne, ne mogu se predozirati, ne isključuju lekove koje uzimaš, mogu se koristiti uporedo sa važećom terapijom, bezbedne su, neškodljive i ne izazivaju zavisnost. Prave se od samoniklih, neotrovnih biljaka, jer one najbolje znaju kako se preživlja-

va. Priroda u službi zdravlja. Kapi mogu da koriste svi, trudnice, bebe, dojilje, mala deca, stari ljudi. Pomažu i kad je neko u nesvesnom stanju, one rade svoj posao i nije potrebno nikakvo većerovanje. To bi bilo malo o kapima, a sad mi reci, da li znaš od kada ti se dešava problem sa pritiskom svaki put pred kraj godine.?

K: Ne znam tačno, ja to samo pomenem svake godine kad mi se desi.

P: Dešava se da telo odreaguje na neke traumatične događaje u vreme kad su se desili, moglo bi se reći, telo pamti. Čini mi se da si jednu Novu godinu provela u bolnici i da je bilo veoma kritično.

K: Da, sećam se, ali ja nikada ne razmišljam o tome.

P: Možda ne razmišljaš o tome, ali nešto u tebi te podseća. Šta se uobičajeno dešava pred Novu godinu, spremaš kuću? Problem sa pritiskom se ne dešava kad mnogo više radiš, recimo kad spremaš slavu.

K: U pravu si, ali nemam ja kad da mislim o tim stvarima. Evo ide kraj godine. Zima, Borko (najmlađi sin) nema još posao, nema devojkicu, kako će i naći devojkicu kad ne izlazi, a vreme mu je već da se ženi, a i kad izađe mislim s kim je, dugo nije bio tu, nema ni svog društva, svi su već porodični ljudi, brinem s kim je, u kakvom je društvu, da se ne napije. Darko, (srednji sin) nema ni on stalni posao, sad je u Sloveniji, ko zna gde spava i kako živi. Meni kad nije dobro, odem kod lekara, uzmem lekove i tako guram dalje.

P: Pa oni su odrasli momci, tolike godine su radili u inostranstvu i snalazili se za život, mogla bi malo manje da misliš o njima.

K: Znam, ali ne mogu drugačije, takva sam.

P: Šta misliš, da li bi ti bilo lakše da ne brineš toliko o njima, u redu je brinuti za svoju decu ali i to treba da ima neku granicu.

K: Verovatno bi mi bilo lakše.

P: Ima jedna Bahova esencija koja će ti pomoći da svoju brižnost svedeš na pravu meru, slažeš li se da je stavim u tvoju kombinaciju kapi.

K: Slažem se.

BP: Kako stojiš sa spavanjem?

K: Uglavnom dobro spavam, sem kad Borko nije kod kuće

P: Dobro, ima li još nešto što te muči?

K: Ima li šta da me ne muči? Noge me sve teže nose, plašim se da me ne izdaju, šećer mi varira, nemam više ni snage da održavam kuću onako kako ja volim, penzija minimalna, jedva sastavljamo kraj sa krajem, brinem šta će biti sutra.

P: Već si se u životu suočavala sa takvim situacijama, prevazilazila si ih nekako, smatraš li da bi bilo lepo da sa više hrabrosti gledaš na život i na svoje zdravlje.

K: Jel' to može?

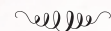
P: Može, postoji esencija, Mimulus, koja će ti omogućiti da se sa više hrabrosti suočavaš sa nepovoljnim situacijama kad dođu i nećeš više svakodnevno trošiti svoju energiju koja ti i tako nedostaje.

K: Dobro, da probam i to.

P: Još nešto bih ti prdložila, Crab Apple, esenciju od cveta divlje jabuke, ona čisti sve, i spolja i iznutra, i fizički i mentalno, a i pomoći će ti da smanjiš malo to tvoje glancanje kuće. S obzirom da ovakvo tvoje stanje dugo traje i

da si stalno preplavljena osećanjima dodala bih i Rescue, kapi za prvu pomoć, od velike je koristi u situacijama koje nas izbacuju iz ravnoteže, kad smo preplavljeni negativnim osećanjima i disfunkcionalni. Ima još nešto, Rescue krem, da vidimo kako će i da li će delovati na tvoje vene. Dobro bi bilo da ih mažeš ujutru i uveče.

Kapi ćeš uzimati po potrebi, a najmanje 4 puta dnevno, uvek 4 kapi, ukapavanjem pod jezik; ujutru kad ustaneš i uveče pred spavanje obavezno, ostale 2 doze rasporedi u toku dana, a ako osetiš potrebu možeš ih uzeti i više puta. Terapiju koju imaš i dalje uzimaš kao i dosad.



Čule smo se telefonom u međuvremenu, bila je dobro raspoložena, noge su je manje bolele, oduševljena je Rescue kremom, pomenula je da ima mesto na nozi koje od operacije nije osećala i da ga sad oseća prilikom mazanja.

Naredni susret

Na prvi pogled primetila sam da je vidno živahnija, izgledala je dosta bolje i svežije od prošlog puta. U toku neobaveznog razgovora nije pominjala svoje bolesti. Onako usput je pomenula da obično u ovo doba godine joj se upale vene i da tada prima injekcije, ali za sada nema taj problem. Ispričala mi je kako se zakačila sa sinom kada ga je pitala sa kim i gde izlazi. Rekao joj je da ga ne "smara", ne mora ona sve da zna.

K: Majka sam mu, moram da znam, tolike godine je bio u inostranstvu, nikad se nije zapitao kako je meni. Reskirala sam svoj život da bih ga rodila.

P: O, meni izgleda da si počela malo da misliš i na sebe.

K: Jesam, o meni i tako niko ne misli, treba valjda da znam šta se s njim dešava.

P: U redu je da znaš, ali ne moraš baš sve, nije mali i nije neophodno da mu se u sve mešaš. Pusti ga da živi neki svoj život, nije potrebno da ga stalno kontrolišiš.

K: Da, ali je njega baš briga za mene, ne pita me da li ja imam za ručak, da li ja mogu da ga perem i peglam.

P: Dobro, ali sve to ti ne daje za pravo da mu se u sve mešaš. Sigurno nisi ni ti svojim roditeljima sve pričala.

K: Nisam, ja sam se mlada udala i otišla od njih.

P: A da vidimo sad malo kako su kapi delovale na tebe. Jesi li ih uredno uzimala?

K: Jesam i osećam se mnogo bolje.

P: Imala si u kombinaciji esenciju koja prebrižnost za najbliže dovodi na nivo normalne brige, smatraš li da ti je još potrebna?

K: Može sad i bez nje, ali bih volela, ako ima nešto da sredim odnose sa sinom.

P: Kako to misliš da središ odnose sa sinom?

K: Pa možda da prestanem da "smaram".

P: Postoji esencija, Cikorija, a znaš i sama koja je to biljka, e, ona oslobađa prirodnu sposobnost da nesebično volimo volimo svoje bližnje bez posesivnosti i potrebe da ih kontrolišemo.

K: Taj doktor Bah je o svemu mislio.

P: Da, nema tog stanja koje nije pokriveno esencijom, nego, reci mi, šta je sa tvojim stra-

hom od budućnosti i strahovima za zdravlje?

K: Nešto mi nisu u pameti, ali postoje još, ostavi mi onu esenciju za hrabrost.

P: Dobro, a koliko se ti godina patiš sa tim tvojim venama?

K: U, ima tome oko 40 godina, imala sam četiri operacije, nema tu nekog spasa.

P: Znaš, s obzirom da je to hronično i dugotrajno, mislim da bi bilo dobro da u kombinaciji kapi imaš i esenciju Gorse, možda će se i pojaviti neko svetlo na kraju tunela.

K: Kako ti kažeš.

P: Hoćemo li ostaviti i onu esenciju što čisti, divlju jabuku?

K: Ostavi je.

P: Posebno ću ti napraviti bočicu Rescue-a, onu za prvu pomoć. Koristi je u situacijama koje te izbacuju iz ravnoteže. Pomoćiće ti da ostaneš pribrana i da povратиš pribranost kad je to potrebno. Ovu bočicu ćeš čuvati u frižideru. Uzimaš 4 kapi po potrebi, može i na nekoliko minuta, sve dok se stanje ne popravi.

Dvadesetak dana kasnije

Umesto komentara prepričaću naš razgovor dvadesetak dana kasnije. Prvo je ispričala kako je imala glavobolju i da je eksperimentisala sa RR da vidi da li će joj pomoći. Krajnji rezultat, posle nekoliko uzimanja, glavobolja je prošla... Onda je pomenula kako je bila kod lekara i da je on hteo da joj prepíše neki skupi lek. Rekla mu je da ona ne može da daje pola svoje penzije za njega i da joj prepíše nešto drugo što ide na recept. Lekar joj je rekao da mora da pije taj skupi lek pošto ima visok pritisak. „Ali ja nemam pritisak, prepíšite mi nešto drugo“.

BP: „Šta si mu rekla? Pitala sam.

K: „Pa rekla sam mu da nemam pritisak i da mi prepíše nešto drugo“, odgovorila je misleći da nisam dobro čula.

P: „Šta si mu rekla?“, ponovila sam pitanje malo glasnije.

Zastala je i nasmejala se:

K: “Rekla sam mu da nemam pritisak”.

U tom trenutku je shvatila šta se upravo desilo. Nova godina je prošla, nije bilo Hitne po-

moći i infuzija, nije bilo injekcija zbog upaljenih vena.

Pošto joj je bilo bolje, nije više htela da pije kapi, ali od Rescue kreme nije odustajala. Do nove situacije.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Olivere Matić Aleksić, bahovog praktičara*

STREPIM SVAKU NOĆ DA ĆE ME TAJ SAN OPET SNAĆI

Devojčica od 12 godina, tinejdžer, prijatne spoljašnjosti. Pošto živi blizu, u komšiluku, došla je to popodne kod moje ćerke. Zvale su me da me nešto pitaju.

K: Moja mama zna šta su Bahove kapi i rekla mi je da Vas pitam za pomoć. Ona je na poslu i doći će do Vas kasnije.

Moja ćerka je dodala - Mama, ja sam joj ispričala šta ti učiš i hoće da joj pomogneš.

Ispričala sam joj da su Bahove kapi prirodna metoda za otklanjanje raznih negativnih osećanja. Da ću mami objasniti detaljnije o svemu.

P: Kaži Danka slobodno.

K: Znae, ja sanjam ružne snove i budim se uplašena na smrt! Bojim se toliko da posle toga ostanem budna i upalim svetlo dok ne svane. Posle budem umorna i neraspoloženja.

P: Čega se plašiš? Kakve snove sanjaš?

K: Pa, kao neko čudovište čeka pod prozorom da zaspim i onda ulazi kroz zidove da me davi.

P: Kako se tada osjećaš?

K: Grozno, uplašeno, vrišti mi se a nemam glasa. Strepim svaku noć da će me taj san opet snaći.

P: Čega se tačno plašiš i od čega strepiš?

K: Od čudovišta iz sna.

P: Kako bi voljela da ovo rešimo?

K: Da prestanem sanjati ove snove i da spavam normalno. Umorna sam i prestravljena.

P: Postoji esencija za umor i ona će ti pomoći da se prirodno odmaraš kad osjetiš potrebu. Takođe, postoje dve esencije za strah. Pošto se plašiš čudovišta i sna preporučujem esenciju za

strahove nepoznatog uzroka. Kako na tebe utiče sve ovo?

Devojka je vidno uznemirena i razmišljam o Rescue Remedy.

K: Nikako! Danju sam veoma uplašena šta će se desiti noću. Baš sam puna strepnje.

P: Mogu ti preporučiti esenciju koja je kao prva pomoć za tvoje stanje. Pomoći će ti da ublaži šok. Da rezimiramo Olive za umor od nespavanja, Aspen za strepnju od nepoznatog i Rescue Remedy kao prva pomoć za doživljeni šok. Kapi koristi najmanje 4 puta po 4 kapi dnevno, a po potrebi i više puta dnevno.

Žao mi je što ovoliko patiš. Vidimo se za 10 dana, a tu smo, dođi i pre.

Ostala je kod moje ćerke. Mama se pojavila posle sat vremena.

Isto mi je ispričala. Kao mala bila je kod babe i često slušala o čudovištima. Baš nezgodno da se to toliko otelo kontroli.

Naredni susret

Djevojčica se pojavila sa mamom posle pet dana.

K: Snovi su nestali, baš sam srećna! Hvala Vam!

Zagrlila me.

Drago mi je da mogu pomoći tako dobroj i lepoj devojci! Tu sam.

Lepo je kad deci olakšaš ovakvu muku.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Dragice Janković, bahovog praktičara*

ON JE INAČE VEOMA NEMIRNO I BRZO DETE

Matija je moj unuk, ima nešto više od 2,5 godine. Majka klijenta i ja smo saglasne za objavu ovog prikaza u edukativne svrhe. Majka je moja kćerka, upoznata je sa osnovama Sistema dr Baha, živimo zajedno i kroz zajedničke razgovore je došla do mnogih saznanja.

Ovo neće biti uobičajen prikaz iz prakse jer je moj klijent mali pa klasičan dijalog, razgovor nije moguć. Kada radimo sa malom decom koja ne mogu da učestvuju u razgovoru ili u diskusi-

ji, onda podatke o njegovim blokadama koje ga čine neadekvatnim, teško vaspitljivim ili izrazito zahtevnim detetom, dakle te podatke skupljamo posmatranjem i izveštajima roditelja i vaspitača deteta.

Matija je i kao beba bio veoma nemiran, njegove ruke i noge stalno su u pokretu. Sa odrastanjem su se pojavili žestoki izlivi besa, prouzrokovani njegovim nemogućim zahtevima koji mu nisu mogli biti ispunjeni.

On je inače veoma nemirno i brzo dete. Kad je krenuo u vrtić, pre mesec dana, shvatili smo da se razlikuje od druge dece, ne samo da je stalno u pokretu, njega je nemoguće kazniti, nikada ne sme biti bez nadzora, jer se ne može predvideti šta sve može da uradi. Trenutno je u vrtiću miran, ali kod kuće je pravi mali tiranin, stalno zahteva pažnju, u besu baca sve što stigne, ne preza da baci ni igračku za koju mislimo da mu je omiljena.

Najviše vremena ja provodim s njim, pratim njegovo ponašanje i "prevodim" njegova emotivna stanja, naravno uvek uz konsultacije sa majkom, tako da se i ona upoznaje sa tim različitim stanjima. Proučavanje Sistema dr Baha, omogućava nam da sagledamo i razumemo Matijinu prirodu i njegovu različitost. S druge strane, povratno, osvešćujemo i sopstvene nedostatke koji dovode do neravnoteže.

Preispitalo smo i ostale članove šire porodice: Matijine babe, dede, ujake, tetke do nivoa pradede. Mogla se predvideti njegova priroda, ali posmatrajući samo oca i majku, nije očekivano. Deda po ocu je stalno u pokretu, nestrpljiv, impulsivan, deda po majci ozlojeđen. Ujaci po majci, jedan hiperaktivan, ceo život na teretu drugih, drugi sa nedostatkom pažnje, blokadama, izlivi-ma besa, teškom mukom se bori za egzistenciju, na teretu roditelja iako bi već uveliko trebao da ima svoju porodicu. Baba po ocu, snalažljiva sve dok se ne zaledi ili uspaniči usled neke loše vesti ili situacije.

Matijina majka prihvata potrebu da radi na sebi i dalje, otac živi sa svojim potisnutim osećanjima, njemu samo nedostaje energije, ne vidi razloge verovatno zbog stanja zaleđenosti u nepovoljnim situacijama.

Na osnovu svojih skromnih znanja u poznavanju Bahovih esencija, na samom početku

Škole za Bahove praktičare, napravila sam Matiji prvu kombinaciju kapi. Velika olakšavajuća okolnost je što su kapi neškodljive, pa ne mogu da se predoziraju, bezbedne su.

Prva kombinacija sadržavala je: Impatiens, jer je nestrpljiv, brz, tu brzinu je teško dostići, ne može se predvideti šta je naumio i šta će uraditi, zbog čega je stalno pod nadzorom što iscrpljuje sve u kući. Scleranthus: jer je neodlučan, ne zna šta hoće, u momentu menja odluku, hoću ovo, ne hoću ono, ne hoću ovo, čak i kad se odluči za nešto, brzo odustaje od toga i uglavnom je stalno nezadovoljan. Holly: Matija je sklon burnim izlivi-ma besa, baca sve što stigne i gde stigne. Baca se na pod, ma gde to bilo, u kući, u prodavnici, na ulici uz vrištanje, kad god njegova očekivanja nisu ispunjena, ma koliko da su realno kratkog daha. Chestnut bud: Ne uči iz iskustava koja imaju neprijatne posledice. Četiri puta se opekao i dalje pokušava da proveri da li će se opeći kad mu se kaže da je nešto "pec". Walnut: Da lakše prihvati promene pošto je skoro krenuo u vrtić, a svaka, i najmanja promena njega ubrzava i izbacuje iz ravnoteže do nivoa trapavosti.

U kriznim situacijama i roditelji i Matija koriste Rescue, dok Matija uzima i kapi, četiri i više puta na dan. Promene se lagano dešavaju, na skali od 0 do 10, počeli smo kad je bilo negde oko 9. Sveukupna situacija ukazuje da i roditelji treba da budu uključeni u Bahovu cvetnu terapiju. Prva kombinacija kapi za njih je sadržavala Rescue Remedy/preplavljenost osećanjima, situacija dugo traje/,Olive/mentalno su i fizički iscrpljeni/, Crab Apple / opšte nezadovoljstvo sobom zbog nevladanja situacijom, a i što više ništa nije na svom mestu/.

Matijina druga bočica: Walnut, Chestnut Bud i Scleranthus iz prethodne kombinacije i

ima još Rescue Remedy, Vine za njegovo dominantno ponašanje i Chicory za njegovo zahtevanje pažnje i želju da sve kontroliše.

“Matija izvlači ono najgore iz mene”, znala je da kaže majka, a i otac se složio sa tom izjavom.

Matijini izlivi besa postaju malo manjeg intenziteta i malo ređi, ocena na onoj skali je negde oko 8. Jednog dana, bio je baš naporan, svi troje smo bili iscrpljeni, ni sam nije znao šta hoće, a bio je veoma nezadovoljan. Stavila sam 2 kapi Heather esencije u njegov sok. Pošto je u neku ruku zavisnik od soka, brzo ga je popio. I onda, nakon možda pola sata, on je počeo da se igra sam. Neverovatno, prvi put, on se igra sam!!! Svi smo se samo pogledali, iznenađeni, zatečeni situacijom u kojoj smo se našli.

Matijina treća kombinacija: Walnut, Chestnut Bud, Cherry Plum, Heather, Holly I Impatiens. Ovo je bila dobitna kombinacija koju je uzimao oko 4 meseca. Izbacila sam Scleranthus, da vidim da li je njegova neodlučnost ipak samo posledica nestrpljenja i ispostavilo se da je to tada bilo uglavnom tačno, nekoliko meseci kasnije pokazaće se ponovo neodlučnost kada je nestrpljenje svedeno na malo više od uobičajenog.

Napokon jedno mirno veče. Nema one vriske i buke kad se sprema za kupanje i spavanje, roditelji, koji su po prirodi mirni i tihi, nisu van kontrole. (Cherry Plum je sastavni deo njihove kombinacije kapi).

Matija je imao nešto više od 3 godine kada su njegovi strahovi postali vidljivi. Počeo je da se sklanja od nepoznate dece, pa se plaši da se popne na one dečije penjalice, pa se plaši nepoznatih ljudi, a u osnovi je bio strah od ostavljanja koji se pojavio nakon nekoliko dana provedenih kod dede i babe bez roditelja. U njegovu manje

više standardnu kombinaciju sada ide Mimulus.

Več je polako počeo i da govori o svojim emocijama: “ja sam srećan, ja se plašim, ja sam ljut (nije više besan)...”.

Rock Rose je došao na red kad je panično počeo da vrišti kad je trebalo sa majkom da uđe u taksu i svaki put kad se pomene da će da ide taksijem, iako su to retke situacije, on počinje da plače užasnut. Nije samo nestrpljenje i užurbanost razlog što on ponekad i ne čuje i ne vidi. Ima momenata kad on nije užurban, recimo kad mu se iz njemu samo znanog razloga ne ide u vrtić, onda je zaleđen i odsutan.

Aspen: Matija u sobi vidi neke rogiće i plaši se. Pokazujemo mu da u sobi nema ničega, ali ne vredni. On uzima svoje jastuče i dolazi da spava kod mene. Smatrali smo da on izmišlja, plašio se i neke mamine slike i kad je sklonjena, on se i dalje plašio. Nismo zanemarili te njegove strahove, Aspen je odradio svoje. Ovih dana, posle nekoliko meseci, se setio kako se plašio tih rogića, čak i pokazuje kako su izgledali, ali o tome priča sa osmehom. Lakše se i budi ujutru i sve češće ustaje sam.

Nakon više od godinu dana korišćenja Bahovih kapi, prestali su oni napadi besa da smo skoro i zaboravili na njih. Ljut sam, nisam besan. Njegova pažnja je čak bolja nego kod druge dece, iako ne izgleda da on sluša dok nešto radi. Vaspitačicama u vrtiću je oslonac kad treba da se sprema neka priredba, Matija sve zna, čak su ga postavljale za učitelja drugoj deci, pošto ga sva deca obožavaju, verovatno i slušaju. Njemu je dovoljno da dva puta čuje recitaciju i da je zna. Često čujemo od roditelja druge dece da njihova deca samo o Matiji pričaju. Njegovi drugari trče prema njemu kad ga vide u gradu, ne pridaje on tome nikakvu pažnju, prihvata

kao da je to normalno. Heather i Vine su dobro odradili svoje.

Nestrpljiv i nemiran je još uvek, naročito u nepoznatim, nerutinskim situacijama, tada se ubrzava, postaje trapav i neposlušan. Procena situacije: 5. Kad ga nešto zainteresuje, onda može i satima da bude fokusiran na to i njegova radoznalost ide u beskraj. Bubnjanje, on je tražio da vidi i koje sve vrste bubnjeva postoje, kako se montiraju bubnjevi, pratio je u spotovima šta rade bubnjari i vežbao na svojim bubnjevima satima dok nije tri kompleta skršio. Isti slučaj je bio sa motorima, automobilima, on zna sve marke i oznake. Podržavamo i negujemo njegovu pažnju, ma koliko to bilo van naših interesovanja.

Sa lakoćom je prihvatio uzimanje Bahovih kapi, on ih zove “doza”, a onda je nastupio period od oko dva meseca kada ih više nije hteo.

Matija je vrtiću je napravio incident, vaspitačica se žalila na njega, bio je veoma neposlušan, uznemiravao je drugu decu koja su nešto pravila, a on nije hteo I na kraju je srušio jelku, “Ja ne znam šta da radim s njim”. Rekla sam joj da ćemo pokušati da to sredimo kod kuće, u prilog je išlo i to što ide vikend.

Malo “doza”, više od četiri puta, malo Rescue, u petak je bio najgore dete, u ponedeljak najbolje, za ne poverovati. Vaspitačica me je pitala šta smo mu uradili, sumnjajući da su starinske metode pomogle. Rekla sam joj da su Bahove kapi su učinile svoje. Objasnila sam joj da je Matija po prirodi nestrpljiv i brz i kad se dodatno ubrza, onda je i trapav, pa nenamerno napravi štetu.

Ovakve stvari će se dešavati, nadamo se sve ređe I sve manjeg intenziteta. Izgleda da je vaspita-

tačici značilo ovo objašnjenje, tako da je prvom prilikom iskoristila ovaj događaj da skrene pažnju roditeljima koliko je neophodna saradnja na relaciji vaspitač – porodica.

Onda su došli praznici koje Matija provodi kod druge babe I dede. Bočica sa kapima je zaboravljena, ali, dobro je. Problemi nastaju kada se vraća u vrtić, a iz ravnoteže ispada kada je majka zbog obaveza odsutna vikendom. Vraćaju se njegovi napadi besa na koje smo gotovo zaboravili. Na svu sreću, tu je podrška od strane Bahovih kapi, samo ovoga puta u njegovu manje više standardnu kombinaciju ulazi esencija Red chestnut, pošto se noću stalno budi i dolazi kod majke u krevet.

Neko je rekao da godinu dana napora i truda spašava ostatak života. Ovo moje iskustvo pokazuje da je za neku decu potrebno i više od godinu dana. Obično čujem od roditelja za neko ponašanje dece “To je samo faza”, s druge strane gledano, ako se podsvest puni do treće ili pete godine, faza po faza ispunjava podsvest, koja upravlja našim reakcijama u određenim situacijama tokom života, utiče na karakter i stav prema životu. Kad se godine nanižu, mnogo je teže pronaći uzroke ponašanja i negativnih emotivnih stanja jedne osobe.

Veličina i velika prednost Sistema dr Baha je u tome što je primenljiva i na decu svih uzrasta. Deca su budućnost ove Planete i nikada ne treba zanemariti njihova negativna osećanja i mane njihovih karaktera, umanjivanjem istih obezbeđićemo im lakoću življenja i radostan život.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Olivere Matić Aleksić, bahovog praktičara*

JA SAM MAJKA! RAZUMETE? MAJKE BRINU. ALI SE NEKADA BRINULO I O MAJKAMA

Dragana je gospođa u poznim šezdesetim godinama, pravnik u penziji. Sitne građe, uredna, sa blagom sminkom koja naglašava njene lepe zelene oči.. Za kapi je čula od svoje prijateljice, detaljno je čitala iz materijala koje je nalazila na internetu, prilično upućena, ni malo površna. Nema ranije iskustvo sa njima. Upoznata je i saglasna da prikaz bude objavljen u edukativne svrhe.

Dama iz generacije 1950. Uredna, ljubazna, ne previše nasmejana, tek u svrhu srdačnog pozdrava. Oseća se naboj energije, kao da su joj reči već na pola izvirile. Kao svoj glavni problem Dragana jasno definiše zabrinutost za svoju ćerku i njenu porodicu, od kada su se preselili u Australiju i doneli konačnu odluku da tamo grade život.

P: Dragana, zelim Vam dobrodošlicu i hvala Vam što ste mi ukazali poverenje svojim dolaskom, nadam se da ću uspeti da Vam pomognem na adekvatan način... Rekli ste mi da niste imali ranije iskustvo sa Bahovim kapima, kako ste se odlučili da ipak dođete?

K: Hvala za dobrodošlicu, lepo je kada se čovek negde oseća kao dobrodošao. Znaite, moja prijateljica je saradivala sa Vama. I prenela mi je baš pozitivno iskustvo vezano za kapi. Tada počinje moje istraživanje, čitava filozofija mi je vrlo zanimljiva, a kada već imam preporuku za Vas zašto ne probati da uklonimo nemir.

P: Jako je važno osloboditi se nemira, jer to znači balansirati, odnosno dovesti naše kompletno biće u harmoniju. Ta harmonija nas štiti i

donosi kvalitetniji život. Jer kako je doktor Bah govorio, unutrašnja harmonija je sinonim za zdravlje, a možemo biti zdravi samo onda kada smo u skladu sa svojom prirodom, kada smo autentični i verni svojim potrebama.. „Odlazanje“ od sebe podrazumeva pojavu unutrašnjeg konflikta, koji će nam donositi te nemire koje pominjemo, kao posledice negativnih mentalnih i emotivnih stanja i samim tim onemogućiti kvalitetan život... Doktor Edvard Bah je sastavio sistem od 38 cvetnih esencija i 39. Rescue Remedy, kao jedinu unapred napravljenu kombinaciju... (Bivam prekinuta).

K: Znam, znam, sve sam to pročitala, da one mogu da reše bukvalno sve mentalne i emotivne probleme, da su jednostavne, da nisu štetne... I tako to. E sada bih volela da to sve osetim na svojoj koži.

P: U redu, u slučaju da Vam nešto nije jasno vezano za kompletnu metodu slobodno me pitajte, ja ću Vam na kraju konsultacije svakako objasniti kako se koriste... Da li ste iz svih informacija koje ste dobili čitajući o metodii videli mogućnost za rešavanje tog nemira koji pominjete?

K: Sve je meni sine jasno, a ovde sam zato što teško podnosim odlazak ćerke i njene porodice u Australiju. I kad god se toga setim eto ga nemir...

P: Šta za Vas tačno nemir znači? Kako se osećate tada?

K: Brinem za njih, znate, to je kraj sveta.. Tamo su bez ikoga svog, ne možemo ni da se čujemo kada poželimo, a o viđanju ni da ne govorimo.. Kako će se deca privići, šta ako se ne

snadu, ako ostanu bez posla... Strah me je da im se ne izjalovi sve to što imaju i ostanu tamo negde bez parčeta hleba i ikoga svog.. Ostanem budna dugo zbog te vremenske razlike samo da bih ih čula, pa i na minut dva... Onda zaspim lakše, inače me uguši kada se ne jave... Kao da me neko ščepa za vrat. A oni ništa...

P: Šta oni kažu kada ih pitate kako im tamo ide? Da li se oni žale na svoj novi život?

K: Ne. Šta više vrlo su srećni, zadovoljni su generalno uslovima života... Moj zet je dobio odličan posao, lepo zarađuje već, a tek je počeo... Mada iskrena da budem meni i to budi strah, ipak si ti tamo stranac, za čas „dobiješ nogu“... Dobro, još uvek se navikavaju, imaju malo više obaveza oko dece i cele te organizacije, ali ostalo je kažu daleko bolje nego ovde... I to tako neka-ko lako kažu, kao da im je svejedno kako se moj suprug i ja osećamo...

P: Ako sam dobro razumela oni su zadovoljni, a Vaše brige i strahovi vezani za njih nemaju realno utemeljenje, nisu zasnovani na realnim okolnostima..?

K: Ja sam majka! Razumete..? Majke brinu. Ali se nekada brinulo i o majkama. Ja ne kažem, mene prvu taj strah dosta opterećuje, vidim da mi remeti svakodnevicu, ali to valjda sve majke rade... Samo... Izgleda da sva deca ne razmišljaju o svojim roditeljima. Ovi moji su očito u toj grupi.

P: Kako ste Dragana došli do tog zaključka?

K: Nije bilo teško. Kada god sam pomenula svoju brigu, da me guši, da imam glavobolje, oni kažu da peterujem, da nema potrebe za tim, da je njima dobro i da im tom svojom brigom samo remetim mir. Da, dobro ste čuli... Njima MAJKA remeti mir. Osoba koja im je najviše pružila, koja je uvek bila tu za njih... A eto, oni odu,

ostavesve to iza sebe i još Vam kažu da ih remete... Složićete se da je to nezahvalno.

P: Mogu da razumem Vašu brigu. Kao što vidite, moja ćerka je još uvek u mom stomaku, pa ja opet brinem, da, tačno je, to majke rade. Međutim, kada taj strah pređe neke razumne granice, kada izgubi oblik umerenog, onog koji nas navodi na oprez, mi ulazimo u poziciju koja otežava život prvo nama, a onda i onima za koje su vezani svi ti naši strahovi. Sigurno možete da se setite bar jedne situacije u kojoj Vas je briga Vaše majke opterećivala...? I imam još jedno pitanje, kako se osećate kada se Vaša ćerka ponaša, kako vi kažete, „nezahvalno“?

K: Naravno da mogu, bila sam i ja nekada mlada. (Osmeh) I apsolutno razumem šta želite da kažete... Negde unutra (pokazuje na grudi) znam da ste u pravu. Ah, kako... Bude mi žao, jako se rastužim kada shvatim da im nisam ni malo važna, da je sav moj trud neuvažen, da Vam niko nije rekao ni hvala. Da nije uzvratilo bar malo...

P: Kažu da je jedina bezuslovna ljubav upravo ta, između majke i deteta i da onaj koji ume da voli ne bi trebalo ništa drugo da radi... Taj osećaj odbačenosti koji je kod Vas izazvao odlazak Vaše ćerke i njene porodice, a da Vas podsetim u lepši i kvalitetniji život, je odraz Vašeg unutrašnjeg rascepa. Zato tako i doživljavate postupke Vaše ćerke. Vi ste njena majka, ona Vaša ćerka i to je zauvek nepromenjiva činjenica, međutim niko nikoga ne poseduje i u tome i jeste lepota ljubavi. I Vi ste u jednom trenutku otišli od svojih roditelja i zasnovali svoju porodicu, sigurna sam da ne grešim, jel tako?

K: Da... Davno... I moja majka je bez obzira na sve uvek bila tu za mene. I kada ja nisam imala vremena za nju.

P: Već vidite poentu... Naša ljubav je kvalitetna samo onda kada je konstantna i neopterećujuća, kada onome ka kome je usmerena daje potpunu slobodu da budu i ne budu tu u skladu sa tokom njihovog života... Deca nikada ne prestaju da vole svoje roditelje, uvek su im dragoceni, čak i kada nisu u mogućnosti da im to na pravi način pokažu.

K: Zaista bih volela da se ne osećam ovako, da vratim onaj osećaj sreće, osećaj da sam potrebna svojoj deci i voljena...

P: Ako je tako, imam predlog za Vas. U Bahovom sistemu postoje esencije koje bi mogle da Vam pomognu da prevazidete sve ovo. Zapravo tu je Red Chestnut, onaj koji bi Vam mnogo značio u vezi sa onim strahom i zabrinutošću koje osećate. Sveo bi brigu na razumnu meru, ili je eliminisao kompletno onda kada je potpuno bezrazložna.. Samim tim bi se osećali mirnije i mogli biste da uživate dok posmatrate kako Vam deca napreduju. Drugi preparat je Chicory, on će Vas podsetiti da je ljubav čista radost i da je jedina ljubav koju imamo upravo ona koju smo sposobni da pružimo bezuslovno i krajnje nesebično. Ja verujem da je to ono što majke rade. Razumećete da ljubav Vaše dece prema Vama nije nestala, već da samo trenutne okolnosti ne dopuštaju da ona bude iskazana na način na koji Vi to želite. Ali ćete biti sposobni da je osećate i dalje u punom intenzitetu. Kako Vam moj predlog zvuči?

(Dragana se rasplakala. Kao da sam je dirnula u najosetljiviju tačku.)

K: Silno želim da se vratim sebi. Jer ja i jesam takva majka, ne želim da uslovim svoje dete nikada, moja ljubav joj prirodno pripada i ne želim da budem sebična i štedim na njoj. Prosto se nisam navikla na njihovo odsustvo, ne uspevam...

P: Onda ćemo dodati i Walnut, on će Vas ojačati da lakše prebrodite svoju unutrašnju krizu, da se lakše naviknete na činjenicu da deca više nisu blizu i da je naša dužnost da ispoštujemo njihovu želju i potrebu. Brža adaptacija na njihovu odsutnost bi svakako donela više mira i Vama i Vašem odnosu sa ćerkom. Šta kažete? I da li postoji nešto još što biste voleli da podelite sa mnom?

K: Marijana, ja bih bila najsrećnija da za početak promenimo ovo do sada ispričano... Jedno po jedno. Inače, apsolutno nemam ništa protiv i apsolutno sam saglasna sa Vašim zapažanjem i predlozima...

P: Ja sam gotovo sigurna da ćemo napredovati, ono što ostavljam Vama je da se pridržavate upustva za korišćenje koje i nije zahtevno, dovoljno će biti da oslušujete sebe. Dakle uzimate ih po potrebi, uvek dva puta prsnete pod jezik, ali neka to bude minimum četiri puta dnevno.. Znae već da se njima ne možete predozirati, da nemaju nus pojave, da ih možete piti i uz ostale medikamente ako ih koristite... Najpravilnije je koristiti ih ona da kada za to osetite potrebu. Mi ćemo se čuti i videti nakon dve nedelje, toliko se očekuje da će bočica izdržati. Ako Vam nešto bude potrebno, slobodno mi se javite i ranije.

K: Hvala Vam! Nije tako mračno kada se gleda iz ovog ugla... Čujemo se!

Odabrani preparati su: Red Chestnut, Chicory i Walnut. Bilo je i više nego očigledno da su ovo najosetljivije tačke i najizraženije mentalne i emotivne blokade. Red Chestnut, jer je njena briga prenaplašena, neosnovana i opterećujuća, imali smo apsolutno sve potvrde za to, a zatim Čikorija, jer se njena velika ljubav pretvorila u žrtvu i samosažaljenje. Potrebu da bude potvrde-

no i uzvraćeno, kao jedini dokaz. Walnut, koji je tu u obliku njene neprilagođenosti na njihov odlazak, njene emotivne preosetljivosti i evidentne lične krize. Žao mi je samo što u trenutku kada se rasplakala nisam odreagovala i ponudila Rescue Remedy kao adekvatni napitak za nastavak razgovora.

Drugi susret, dve nedelje kasnije

Dragana je prvobitno naš drugi susret zakažala za 18. Mart, a onda ga pomerila za dva dana kasnije, uz objašnjenje da nije najboljeg raspoloženja i da bi radije odložila razgovor.

P: Dragana, lepo je videti Vas nasmejanul! Kako se osećate danas?

K: Hvala. Dobro sam, bolje rekla bih.

P: Hajde da pričamo o proteklom periodu.. Kako su se kapi pokazale? Jesu li opravdale preporuke Vaše prijateljice?

K: Rekla bih da jesu. Dobrim delom su mi donele ono po šta sam došla.

P: Na šta konkretno mislite? Šta se tačno promenilo?

K: Konačno vidim da su mi deca nasmejana, da su srećni svi tako skupa, pa zar to nije dovoljno dobar razlog da i ja budem? Manje brinem, manje strahujem... A i nekako opet osećam da me vole. Stalno mi šalju fotografije, prave planove za prvi dolazak... Opet nas vidim u njihovim životima. Jedino što se i dalje navikavam na to da nisu tu, da neće doći na nedeljni ručak, da ne mogu sa njima u parkić... Generalno je bolje.

P: Zar to nije donelo onaj divni osećaj rastećenja i pripadnosti u isto vreme?

K: Jeste... Da. Pa opet imam neke čudne promene raspoloženja. Onog dana sam Vam otakazala jer prosto naiđe momenat kada ne mogu ni

sama sa sobom, a ne da razgovaram sebi. Ništa lično, da me ne shvatite pogrešno.

P: Kako ste se zapravo osećali tog dana? Koje su misli i emocije dominirale?

K: Nesrećno. To je pravi opis. A ne mislim ništa posebno, samo kao da se neki tamni oblak navukao i ja sedim u njegovoj senci. Mračno je. Ne govori mi se, ne radimi se ništa, čak mi i suprugova i blizina i pitanja smetaju.

P: Da li ti naleti neraspoloženja nailaze nakon neke konkretne situacije?

K: Baš ne, to me i zbuni. Obično se čovek oneraspoloži kada se nešto konkretno desi, ja razlog bukvalno ne vidim. Ali me uhvati, a onda samo prođe i ja normalno funkcionišem kao danas.

P: Budete li tada neprijatni prema suprugu, ili prijateljima? Dominira li možda neka emocija?

K: Ne, samo se povučem. Ne javljam se nikome, a on me poznaje pa me ne dira. Osećam strah. To je najbliže objašnjenje.

P: Čega se bojite? Koliko je intenzivan taj strah?

K: E to ne znam. Ne umem da opišem. Trese... Ne jako ali nekako čudno. To je sine više neka strepnja. Uznemiri me, unervozi.

P: Misлите da bi te nagle pormene raspoloženja bile podnošljivije da nisu praćene tom strepnjom?

K: Svakako. Najbolje bi bilo da nema ni njih.

P: Hajde da radimo na tome. Jeste li zapazili još nešto za ove dve nedelje?

K: Ne, suštinski je sve dobro, jedino me ove prmene remete i umaraju. Osećam se iscrpljeno posle njih. Nemam snage, pa mi treba više vremena da dođem sebi.

P: Hajde da radimo na tome. Dragana, ja bih zadržala Walnut iz predhodne bočice, da stabi-

lizujemo duh u ovom periodu adaptacije, da ga uspešno završimo do kraja. A onda bih dodala Mustard koji će Vam pomoći da se izborite sa tim naglim i neprijatnim promenama raspoloženja, koja dođu i odu ničim izazvana. Aspen, za strepnje i neobjašnjive strahove koji nailaze u tim situacijama, daće Vam hrabrosti i poverenja u život. I za kraj Oliv, maslinu, da Vam povрати snagu i vitalnost, da Vas reši fizičkog i mentalnog umora koji ti naleti neraspoloženja i straha donose. Da li se slažete sa mnom?

K: Svakako... Interesantno mi je kako mi sve ovo uprostate i pomognete da vidim ono što mi je ispred nosa. Onda nekako izgleda lako, pa dobijem elana da istrajem. Hvala Vam!

P: Hvala Vama! Čućemo se za dve nedelje da vidimo koliko smo daleko stigle!

Walnut je još uvek tu zbog njenog produženog perioda adaptacije, Mustard kao podrška za iznenadna ničim izazvana mračna raspoloženja, Aspen zbog strepnji i neobjašnjivih strahova i Oliv za umor i iscrpljenost koje oseća zbog turbulentnih promena u raspoloženju i mentalnoj ravnoteži. Iznenadena sam voljom i otvorenošću, jedne starije gospođe za rad na sebi, da razume i primeni metodu koju i mlađe generacije posmatraju kao apstraktnu. Obe smo zadovoljne nakon prve konsultacije i nadam se da će boljitak biti još evidentniji nakon nove upotrebne bočice. Radujem se novom susretu i njenom napredovanju.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Marijane Blažarić, bahovog praktičara*

NE SMEM NI DA IZGOVORIM KOLIKO SU MOJE SLIKE CRNE

Ksenija ima 44 godine, udata je i ima četvorogodišnjeg sina. Povremeno pomaže mužu u zajedničkom lokalnu-roštiljnici. Jako se brine za zdravlje svog muža koji ima jake glavobolje, a ne želi da ide kod lekara. Oseća se krivom što je on 24 sata u lokalnu, a ona ne može da mu pomogne jer je kod kuće sa četvorogodišnjim detetom.

Za Bahove kapi čula od svoje sestre koja ih uzima par meseci i jako je zadovoljna njihovim dejstvom. Upoznata je sa tim da su cvetne

esencije potpuno prirodno rešenje za emotivne i mentalne probleme čoveka, da ne mogu da naškode i da se kao takve daju i bebama, a pomažu i biljkama i životinjama. Upamtila je sestrinu priču o radu dr Baha i zna neke osnovne stvari o cvetnim esencijama.

Ksenija je prijatna žena ali zabrinutog lica sa izraženim podočnjacima. U njenim očima nema sjaja. Umor je očigledan. Pažljivo sluša i spremna je da saraduje.

G: Ksenija, rekli ste mi da ste upoznati sa osnovnim informacijama o Bahovim kapima. Ima li nešto što treba pojasniti ili što Vam je nejasno u vezi sa cvetnim esencijama?

K: Nije mi baš sasvim jasno kako deluju?

P: Bahove kapi imaju zadatak da nam ukažu na naše emotivne ili mentalne blokade, da postanemo svesni šta je to što nas ometa da budemo srećni i zdravi, i da uklone te prepreke. Nema čoveka koji u nekom periodu života nije bio u nekoj takvoj situaciji ili nije video izlaz iz neke od tih situacija. Telo je najbolji pokazatelj kada nešto nije u redu. Ukoliko ne obraćamo pažnju na to kako se osećamo i ne radimo na rešavanju onoga što nam smeta ili što nas ometa, telo to registruje i često je fizička bolest krajnji pokazatelj da je naš život potpuno narušen. Medicina leči posledice, ali ne stiže do uzroka bolesti. To je dr Bah znao i zato se posvetio traženju uzroka i rešenje je pronašao u prirodi. Srž problema obično je prekriven mnogim velovima. Kapi deluju od spolja ka unutra, najpre na ono što nam je vidljivo, otklanjajući sloj po sloj. Metaforično rečeno, to izgleda kao da ljuštite glavicu luka... Možemo da kažemo, da se Bahovim kapima vrši veliko spremanje naše duše jer je ona prenatrpana stvarima koje nam ne koriste a guše nas i čine nas nesrećnim.

K: Baš ste lepo objasnili. Sad mi jasnije.

P: Na konsultacijama ćemo otkriti šta je to što Vas ometa. Na osnovu onoga što budete rekli ja ću izabrati preparate, i što Vi budete konkretniji u sagledavanju vaših misli i osećanja, i jasniji u njihovom predočavanju, meni će biti lakše da prepoznam cvetnu esenciju. Dakle, zajedno ćemo napraviti kombinaciju preparata. Koliko je odgovornost na meni, toliko je odgovornost i na Vama. Moram da naglasim i to da Baho-

ve kapi nisu čarobni štapić. Treba da ih uzimate redovno, onako kako Vas budem uputila. I još nešto, nemojte ih piti mehanički već gledajte na njih kao na neobične pomagače koji Vam šapuću informacije koje su Vam potrebne na Vašem putu isceljenja. Osluškujte ih. Komunicirajte s njima.

K: Shvatila sam u potpunosti.

P: Sad možemo da se upoznamo sa Vašim problemom. Šta je to što remeti Vaš mir i zbog čega ste došli da zatražite pomoć?

K: Moj muž ima česte glavobolje poslednjih nekoliko meseci. Čini mi se da su sve češće. On odbija da ode na detaljni pregled. Sam se leči. Pije raznorazne tablete protiv bolova. Ponekad je bol do te mere neizdrživ, pa počinje da viče kako će glavom da udari o zid i da je nema više. Jako se brinem za njegovo zdravlje, posebno u tim situacijama. Plašim se da ne napravi neku glupost. Niti mogu da mu pomognem, niti da ga nateram da ode kod lekara.

P: Ima li panike kod Vas tada?

K: Ne, to nije panika.

P: Kakve misli Vama tada prolaze kroz glavu?

K: Pomislim na najgore. Ne smem ni da izgovorim koliko su moje slike crne. Šta ako mu se nešto desi? I to me jako opterećuje. Verovatno opterećujem i ja njega svojim mračnim slutnjama.

P: Da li se u tim trenucima plašite za sebe?

K: Ne, nemam strah da će se meni nešto dogoditi ili šta će biti sa mnom ako se njemu nešto strašno desi.

P: Da li ste pokušali da sa njim razgovarate o poseti lekaru u trenucima kada je dobro, kada može bolje da Vas čuje?

K: Jesam. Više puta sam pokušala na lep način da mu na to ukažem. Ali nije vredelo. Zapr-

vo, tada bi povisio ton i iz mirnog stanja prešao u agresivno. Breкнуo bi se... A kad da idem kad sam po ceo dan u lokalima? Ne smem da ostavim samo jednog radnika kad ima mnogo posla. Kako misliš da stignem?

P: Da li od samog početka imate samo jednog radnika?

K: Imamo za svaku smenu po jednog. Suprug je u obe smene, zato što ima jako mnogo porudžbina. Radi se i u subotu i nedeljom. Plaćamo dve kirije, jednu za lokal, drugu za stan...

P: Kako se Vi osećate u tim trenucima kada se on kako kažete „brekne“?

K: Znam da je to previše za njega. Osećam se krivom što ja ne doprinosim više u celoj toj situaciji... Osećam se krivom što ja nemam svoj posao a ne mogu da mu pomognem u lokalima. Ja sam sa sinom po ceo dan... Nismo uspeli da ga upišemo u vrtić. Ponovo smo podneli zahtev... Ja jedino vodim knjige za lokal, brinem o računima...

P: Znači da ipak radite i za lokal. Osim toga Vi brinete o Vašem zajedničkom detetu. Da li sam dobro razumela?

K: Da, ali svedeno. Kada bih i ja imala posao, on ne bi morao po ceo dan da bude u lokalima i bio bi više sa detetom. Ovako ga dete i ne vidi, a i kad se vide, suprug kao da nije prisutan.

P: Da li ste pokušali da nađete posao u svojoj struci?

K: Jesam, javljala sam se na konkurse... Pokušala sam nekoliko puta preko prijatelja, ali ništa se nije dogodilo... Onda sam nekako stala, više se nisam raspitivala.

P: Zašto?

K: Nekako mi je bilo teško da se dalje angažujem. Nije da ne mislim da neću uspeti da

nađem posao... nego, čini mi se da mi je teško da se pokrenem.

P: Hoćete da kažete da Vas možda mrzi?

K: Verovatno, da. Znam da moram ali mi se ne da. Možda sam i umorna i iscrpljena.

P: Da li Vas posao koji imate kod kuće i obaveze koje imate oko deteta, iscrpljuju?

K: Ponekad imam utisak da nemam ni trunčice snage. Kasno ležem a rano ustajem. Očigledno je da sam iscrpljena.

P: Ksenija, ima li još nešto što osećate kao poteškoću?

K: Možda i ima, ali ja to sada ne vidim. I ovo je mnogo.

P: Saglasni ste da sada izaberemo preparate i napravimo kombinaciju za Vas?

K: Može.

P: Zbog velike brige i strepnje koju osećate za supruga a koja Vas opterećuje predlažem Red Chestnut ili Crveni kesten. Preparat će Vam pomoći da ne budete fokusirani na opterećenje već na rešenje problema, i da ohrabrite supruga da se suoči sa situacijom u kojoj se našao. Samo hladne glave možete da mu pomognete ukoliko procenite da je u opasnosti. Što se tiče Vašeg osećanja krivice moj izbor je Pine ili Crni bor koji pomaže da stvari sagledate realno, da sami možete da procenite dokle u ovoj situaciji seže Vaša odgovornost, a šta je odgovornost Vašeg supruga. Imaćete bolji uvid u to šta je Vaša greška ili propust a šta nije, te će znatno biti umanjena sklonost ka samooptuživanju. Zbog doživljaja i mentalnog i fizičkog umora predložila bih dve esencije. Hornbeam ili grab je preparat koji će Vas osnažiti i motivisati da se prihvatite tog zadatka da nastavite da tražite posao, a s obzirom na to da ste Vi premoreni od svih aktivnosti kod kuće, cvetna esencija Olive ili maslina će Vam

povratiti elan i dati Vam energiju da sve obavljate sa više radosti. Da li pristajete na to da za sada kombinujemo te četiri esencije?

K: Zaista, sve to mi je potrebno. Hvala Vam, baš ste me ohrabрили.

P: Ukoliko mislite da sam nešto propustila, slobodno kažite.

K: Sve ste obuhvatili.

P: Bočica kapi će Vam trajati oko 20 dana. Uzimate najmanje 4 puta po 4 kapi dnevno. To je minimalna doza da bi kapi odradile to što treba. Slobodno ih možete uzimati i češće, kad god osetite potrebu. Od njih se ne možete predozirati. Ukoliko osetite da Vas obuzima briga za muža, ili osetite da je uznemirenje veće, uzimate kapi na svakih pet minuta sve dok ne osetite da Vam je lakše. Imate li neko pitanje?

K: Kada treba da dođem ponovo kod Vas?

P: Vidimo se za dve nedelje. Ukoliko budete imali potrebu da me pitate nešto slobodno me pozovite. U slučaju da se odmah ne javim, ostavite poruku, i ja ću Vas pozvati čim budem slobodna.

K: Hvala Vam. Bilo mi je prijatno da razgovaram sa Vama. Mnogo mi je lakše sada.

P: Drago mi je što je tako. Očekujem da budete bolje na našem sledećem susretu.

Druga konsultacija

Kada sam videla Kseniju posle dve nedelje, imala sam utisak da je živnula. U njenim očima primetila sam sjaj i imala je osmeh na usnama.

P: Dobar dan Ksenija! Kako ste?

K: Mnogo bolje!

P: Šta znači mnogo bolje?

K: Osećam se svežije, a i odmornije.

P: Šta se dogodilo za prethodne dve nedelje?

K: I dalje se zabrinem, kada vidim muža da se uhvati za glavu, ali se u trenutku trgnem i kažem sebi "Nemoj da budeš paranoična, već prisebna". Razgovarala sam sa njim opuštenije nego inače i dogovorili smo se da uzme još jednog radnika za lokal. Takođe i da ne radi nedeljom.

P: To je lep korak napred. Bravo za Vas!

K: Rekla sam mu i to da ima dovoljno godina da sam proceni da li je dobro da dopusti da mu se zdravlje potpuno naruši ili će konkretno preduzeti neke korake. Osim toga i to da lokal neće propasti ako njega u njemu ne bude jedno popodne...

P: Kako je on reagovao tada?

K: Rekao je da sam verovatno u pravu... Obećao je da će otići kod lekara.

P: Da li se osećate bolje posle njegovog obećanja?

K: Kao da mi je kamen pao sa srca.

P: Ima li još nekih promena?

K: Čini mi se da ujutru ustajem lakše, čak mi se dogodilo pre nekoliko dana, da se protežem u krevetu i to mi je tako prijalo...iskreno ne mogu ni da se setim kada sam to poslednji put radila...

P: Sitnica, a mnogo znači. Zar ne?

K: Upravo tako... Osećam se bolje i zbog toga što sam konkurisala za posao u jednoj banci... Ne znam šta će se dogoditi ali dok čekam da prođe rok od dve nedelje, svakog dana nastavljam da redovno pratim oglase i konkurse.

P: Odlično. Samo nastavite tako.

K: Izgleda da su kapi prava stvar za mene... Da li bi mogla da nastavim sa ovom kombinacijom i dalje?

P: Svakako da možete. Ipak, da Vas pitam, da li imate utisak da Vam je Pine još uvek potreban? Sećate se, to je onaj preparat koji pomaže da se otkloni krivica...

K: Mislim da mi on više nije potreban, ali neka one tri ostanu.

P: U redu, napravićemo baš tako. Neka ostanu: Olive, Hornbeam i Red Chestnut. I vidimo se za dve nedelje.

K: Vidimo se. Nadam se da će biti i tada lepih vesti.

P: Ksenija, uz podršku Bahovih kapi, to je sasvim moguće.

Treća konsultacija

Ksenija je ušla dobro raspoložena. Primitila sam da su njeni pokreti bili energičniji dok je ulazila.

P: Kako se osećate sada Ksenija?

K: Skoro kao nova (smeje se).

P: Ispričajte mi šta se dogodilo od našeg poslednjeg susreta?

K: Prvo, muž je bio kod lekara. Hvala Bogu, sve je u redu sa njegovom glavom. Izgleda je bol od napetosti i premora. Neke navike moraju da se promene. Druga lepa vest je što su me pozvali na razgovor za posao.

P: Divno. O kakvom poslu je reč?

K: Bankarski službenik. Detalje ću tek saznati.

P: Kako se osećate povodom toga?

K: Odlično. Jedva čekam da čujem o čemu je konkretno reč.

P: Da li se u međuvremenu pojavilo nešto?

K: Ne, ali moj muž je pokazao interesovanje za Bahove kapi i želeo bi da dođe kod Vas na konsultaciju.

P: Neka me pozove da zakažemo. A Vi Ksenija? Da li osećate da treba i dalje da uzimate kapi?

K: U ovom trenutku mislim da ne, ali to ne znači da mi neće ponovo zatrebati.

T: Tu sam za Vas Ksenija. Javite mi kako je prošao razgovor za posao.

K: Hoću. Obavezno. Hvala Vam na svemu.

T: Srećno Ksenija!

Ksenija nije dolazila dva meseca, ali se posle toga javila zbog izazovne situacije koju ima na novom radnom mestu. Za sada još uvek pije Bahove kapi jer joj pomažu, kako kaže, da bude funkcionalnije. Na konsultacije dolazi i njen suprug.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Gordane Glavinić, bahovog praktičara*

ALI KADA MI KRENU STRAHOVI, NIŠTA OD TOGA MI NE ZNAČI

Dečak, 14 godina, došao je zbog napada panike povezanih sa hipohondrijom. Oduvek je jako nesiguran i pun strahova. Triger za napade panike ovaj put je bila baka koja je iznenada preminula. Živi sa roditeljima i mlađom sestrom, po maminoj priči vrlo skladna porodica. Mama je vrlo glasna, upada u reč, sama za sebe kaže da mnogo priča i da nije pametno da prisustvuje konsultacijama. On je učenik osnovne škole, vrlo dobar, voli da uči, nije mu teško. Za razliku od mame je vrlo težak za komunikaciju, vidno je uplašen, krcka prste, migolji se itd. Mamu smo zamolili da ga sačeka ispred dok nas dvoje razmenimo par informacija.

T: S. da li bi mogao da mi kažeš ti, svojim rečima, zašto si danas ovde?

K: Bio sam super, dok se nije desilo ovo (bakina smrt). A sada mi se tu mota, i ne mogu da izbegnem.

T: Šta se mota?

K: Pa te misli negativne za babu.

T: Da li bi mi u par reči ispričao šta je to bilo sa bakom?

K: Pa ona je operisala karotide, i nekoliko dana posle toga je počela da se guši, valjda je imala tu neku vodu u plućima. Svaki dan je bila sve lošije, i posle 3 dana je umrla.

T: Jel ti i sada kreće strah kada pričaš o tome?

K: Da.

T: Da li mogu da ti u čašu vode sipam Rescue Remedy, to je jedan od preparata iz Bahovih kapi. On će ti pomoći da te sada ne prevaziđe taj strah i da ostaneš pribran da možemo da pričamo o ovome.

K: Da da slobodno.

T: Uzimaj po gutljaj vode, malo zadrži u ustima pa progutaj, i tako slobodno na pola minuta ili minut. Hoćeš sada da napravimo malu pauzu od ove priče dok se ne povратиš?

K: Molim vas.

Ovde mi je malo pričao o sebi, školi, drugarima, igricama i tako dalje. Potrošili smo možda 5 minuta i onda smo se vratili na priču.

T: Okej, da li bi sada mogao da mi kažeš koji je osnovni tvoj strah? Čega se najviše plašiš?

K: Pa kancerogene bolesti, da će meni da se dese.

T: Jel ti znaš da još uvek imaš 14 godina?

K: Pa znam, i kada mogu lepo da razmišljam o tome, ja se ne plašim i jasno mi je da sam zdrav. Čak i treniram skoro svaki dan, pazim na ishranu. Ali kada mi krenu strahovi, ništa od toga mi ne znači.

T: Ajde onda da se pozabavimo time šta bi bilo kada bi ti sada dobio kancer? Na šta se odnosi taj strah?

K: Pa da ću da umrem.

T: Kao da je to nešto definitivno?

K: Pa da.

T: Ajmo sad malo da karikiramo. Šta će se desiti ako umreš, šta je tu tako strašno?

K: Pa nisam siguran šta je posle.

T: Aha, a šta ti misliš šta je posle? Koja je tvoja teorija?

K: Pa znam da ima nešto sigurno, ali ja se toga plašim, ne znam šta je.

T: Zašto ti se pojavila misao da će to baš tebi da se desi?

K: Pa ne znam.

T: Okej, te misli koje prolaze kroz glavu, kog su sadržaja? Šta kažu?

K: Pa prolazi mi sve ovo sa bakom, razmišljam o tome, može svima da se desi.

T: A kakve su misli bile pre nego što se desilo ovo sa bakom?

K: Pa nisu bile ovoliko negativne, ali ih je bilo.

T: Jel je ovo bilo prvo tvoje iskustvo suočavanja sa smrću?

K: Da, da sam svestan.

T: Ono što želim da postignemo ovde jeste da baki pamtimo po lepim stvarima, a ne po tih par zadnjih dana kada je bila bolesna. Želim da naučiš da otpuštaš te misli koje nisu lepe, i da ih zamenjuješ onim koje ti bude lepa osećanja. Na primer, kada ti je baka uvaljivala slatkiše ispod stola, ili kada ste zajedno išli u parkić, ili kada ste vodili neke razgovore koje si voleo. Dakle, bilo koje sećanje koje ti prija. Da li misliš da ćeš umeti tako nešto?

K: Pa valjda hoću. A jel ti misliš da će ovo proći?

T: Sigurna sam da hoće, čak i da nisi došao kod mene prošlo bi, vremenom, nemoj da brineš. U momentima kada krenu strahovi, šta ti najviše znači od podrške?

K: Pa pitam mamu šta ona misli. Ona me nekako smiri, kada mi kaže da možda nisam u pravu.

T: Da li inače tražiš potvrdu od drugih ljudi za neke svoje stavove, mišljenja, ideje?

K: Da, uvek moram da pitam nekog za mišljenje, pre nego što uradim bilo šta.

T: I na koji način s eonda izboriš sa tim mišlima onda? Kada mama kaže da je sve u redu?

K: Pa meni je teško što nekako ne znam sam da se izborim sa tim.

T: Kao da izgubiš kontrolu nad njima?

K: E baš to, ne umem da ih iskontrolišem. I onda ako pričam sa mamom one se smire. I posle toga mogu da ih kontrolišem.

T: Okej, ja cu ti sada preporučiti par esencija, a ti mi reci da li se slažeš. Moj prvi predlog je esencija ROCK ROSE, kada kreneš da razmišljaš o stvarima koje te plaše, poenta nam je da ostaneš pribran, da se taj strah ne pretvara u paniku, a vremenom, te misli ti više neće ni izazivati strah. Ova esencija nam vraća mir i podstiče hrabrost u situacijama poput tvoje. Zatim, esencija WHITE CHESTNUT, koja će ti pomoći da te misli koje imaš dovedeš u red, za početak da ih razvrstaš, koje misli su realne i o čemu je vredno misliti, a koje su stvarno samo plod tvoje mašte. Uz ovu esenciju, svakako bih dodala i CHERRY PLUM. U slučajevima, kada izgubiš kontrolu nad svojim mislima pa i emociji straha, koji odma prerasta u paniku, fali ti sposobnost samokontrole. Cherry Plum će ti pomoći ili da odma ostvariš samokontrolu ili, ako si je izgubio, da je brzo povратиš. Ono što bih svakako stavila kao šlag na tortu jeste ovaj RESCUE REMEDY, koji si sada imao i u čaši. S obzirom da je ovo za tebe i dalje traumatično iskustvo sigurna sam da će ti Rescue pomoći da ostaneš u balansu, ili ukoliko ispadneš, da se lako vratiš. Koliko ti je ovo do sada jasno, i da li bi nešto izbacio?

K: Okej mi je ovo. Misliš da će to da mi pomogne?

T: Sigurna sam da hoće. Uz to mislim da bi svakako morali da pokrijemo i nesigurnost koju pominješ. U pitanju je esencija CERATO. Nema ništa loše u tome da tražimo mišljenje drugih ljudi, ali ne moram i da zavisimo od njih. Da li bi voleo da si malo sigurniji u sebe, svoje odluke, razmišljanja.

K: Pa bih.

T: Da li se onda slažeš da stavimo ovu esenciju? Ona će te naučiti da veruješ u sebe, svoje misli, ideje, neće morati mama da potvrdi da li je nešto u redu ili ne, moći ćeš i sam. Umećeš da razlikuješ šta je dobro a šta loše, šta je ispravno a šta pogrešno... Kako ti se to čini?

K: Pa može.

T: Za kraj, reci mi, da li si u nekom trenutku osetio i tugu za bakom? Ili si se samo plašio?

K: Pa tužan sam, kada ne razmišljam o bolesti, setim se bake, pa i plačem. Nas dvoje smo bili dosta zajedno, nedostaje mi.

T: Okej, onda ću ti preporučiti esenciju STAR OF BETHLEHEM. Ona će ti pomoći da se suočiš sa tugom, da se isplačeš kada to budeš želeo, što je normalno, ali da te ne opterećuje kada želiš da radiš neke druge stvari. Takođe, olakšaće ti da prevaziđeš ono što je za tebe bilo traumatično u ovom iskustvu. Ona nam dodje kao neki zagrljaj. Da li se slažeš?

K: Umm, može.. Dobro će mi doći sigurno.

Naredna konsultacija

T: Kako si proveo ovu nedelju?

K: Mnogo bolje nego prošlu.

T: Jel bilo napada straha?

K: Ne.

T: Da li bilo nešto drugačije ove nedelje, a da bi voleo da mi se pohvališ?

K: Pa nisam ni imao napade, i nekako sam mogao da imam kontrolu nad mislima.

T: Kako je sada izgledao tok misli?

K: Pa sad sam shvatio da se ja u stvari brinem što se brinem, odnosno da se sada od tih misli ne razbolim, da ne izazovem.

T: Da li bi ti značilo da ponovimo onda nešto iz ove kombinacije? Ili sve?

K: Pa mislim da treba. Šta Vi misliti da je dobro?

T: Pa ti bolje znaš sebe od mene, hajde da prodjemo malo kombinaciju pa mi ti reci šta misliš, može?

K: Hajde.

T: Pričali smo prošli put o tvojim strahovima, mama je pomenula kako se samo zalediš kada krenu te misli i tražiš pomoć, odnosno potvrdu od nje da će biti sve okej. Za tu vrstu straha stavili esenciju Rock Rose. Da li bi rekao da si se sada lakše nosio sa tim strahom?

K: Pa da, lakše sam kontrolisao. Ali sam ponekada imao ono kao uplašim se da mi ne krene strah opet.

T: Aha, strah od straha?

K: Pa da. Valjda.

T: Možemo za to da dodamo esenciju Aspen. Ona će ti takođe pomoći da ostaneš pribran u tim situacijama, kao i onome kad se plašiš da ćeš prizvati bolest. Uopšte te misli za koje si svestan da nisu realne ili da su skoro nemoguće, ne bi trebalo da te izbacuju iz ravnoteže. Još jedna od esencija je bila Cherry Plum, ona ti je pomogla da izgradiš sposobnost samokontrole. Znači to ti je išlo od ruke?

K: Jeste.

T: Super! Pričali smo i o količini misli i njihovoj težini. Sećaš se da sam ti rekla da ćeš lakše izabrati misli koje su vredne tvoje brige, kao i načinu davanja odgovora na njih? Znači iako neka misao možda i jeste realna, ne mora da te opterećuje, već ti daje prostora da smisliš i šta je odgovor, odnosno rešenje za nju.

K: Da, i to sam mogao, ali sada ono brinem što brinem. Ne znam da li je to novo ili je bilo

tako samo sam to sada shvatio. Šta Vi mislite, jel može to od kapi da bude?

T: Kapi ne mogu ništa da kreiraju, kapi samo otklanjaju naše blokade. Moguće, da je ta briga od brige bila ispod svih tih misli koje su te opterećivale. Sada kada smo sklonili to onda smo videli šta je ispod. Čovek tako funkcioniše i to ne treba da te plaši. Svako od nas ima razne slojeve emotivnih ili mentalnih blokada, i nije retko da kada se jedna blokada otkloni, da ispod nje nađemo neku drugu. U svakom slučaju i za nju imamo rešenje.

K: E pa dobro onda. Moguće da je tako.

T: A kako se snalazi tvoja nesigurnost u svemu ovome?

K: Pa i dalje mi je lakše kada je mama tu. Međutim, pošto sam se sada vratio i na treninge i to, par puta uveče kada sam se vraćao, krenu mi misli i uspevao sam sam da se izborim. Mislim da je to dobro.

T: Pa to je divna vest! Što se mene tiče ti si veliki korak napred napravio. A baka? Jel si imao vremena malo o njoj da razmišljaš?

K: Pa i nisam, bio sam baš zauzet. Samo smno jedno veče kući malo pričali, ali sam bio okej, samo malo sam plakao.

T: Sada kada smo prošli kombinaciju, kada smo videli koji su sve njeni efekti, da li bi nešto voleo da ponovimo ili da promenimo?

K: Pa možemo da ponovimo, šta mislite?

T: Možemo, da dodajemo Aspen? Za one misli koje nisu realne a prepravljaju te strahom?

K: Hajde.

Nakon ovog susreta, videli smo se još par puta, S. je napravio veliki korak, jedino još radimo na toj nesigurnosti koja je sve očiglednije njegova crta ličnosti. Sve u svemu, ovo druženje nam ide od ruke iako nam je komunikacija i dalje jako slaba, i retko šta ume sam da imenuje, a da ne traži moju potvrdu ili podršku.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Dunje Kostić, bahovog praktičara***

PREOSETLJIVA SAM. MNOGO ME POGODE SITNICE I MNOGO MI BUDE TEŠKO

Klijentkinja ima 22 godine, student je i živi sa roditeljima i bratom. O esencijama je saznala od mene, nije bila mnogo zainteresovana, čak je bila pomalo skeptična. Zna da se esencije bave mentalnim i emotivnim stanjima koja nas blokiraju ili sprečavaju da dodjemo do svoje prave prirode. Upoznata je sa sistemom esencija, kako one funkcionišu, nije baš uverena u njihovu efikasnost. Medjutim, sama se javila da bude jedan od klijenata, kaže da ima nekoliko problema, ali da ništa nije hitno niti je previše ometa u svakodnevnom životu. Kaže da je preosetljiva i javila se zbog toga i zbog nerešene situacije sa dečkom. Naime, dečko živi u inostranstvu, iz Srbije je, ali se nikada nisu upoznali uživo. Dopisuju se već dve godine i na taj način su u vezi, ali on nikako da dodje da je vidi.

Želi da proba nešto novo, osim studija psihologije, nije imala mnogo susreta sa tehnikama samopomoći.

Konsultacija je obavljena kod nje, tako da je bila vrlo opuštena, opuštenog izgleda ali vrlo uredna i čista. Čini mi se da je spremna za rad, na prvo pitanje je odmah imala odgovor spreman, tako da verujem da je preuzela svoj deo odgovornosti.

P: O čemu bi htela da pričamo?

K: Prvo što sam preosetljiva.

P: Šta znači za tebe preosetljiva?

K: Pa tako, mnogo me sitnice pogode i mnogo mi bude teško za gluposti koje ne treba da me pogode.

P: A kakve su te gluposti?

K: Ima dosta za B (dečko) i za druge devojke, ljubomorna sam, i nešto što je bilo odavno me pogodi bude mi tragedija za nešto što je totalno nebitno u sadašnjem trenutku.

P: A što ti bude tragedija tolika?

K: Pa ne znam, kad zamislim da mu se nekodrugim svidjao baš mi bude teško, pomislim da mu se možda i dalje svidja ili, ali to mi on ništa ne ukazuje na to, ja sama stvaram to u svojoj glavi.

P: A jel imaš osnova da misliš tako nešto?

K: Nemam, i samo znam da me ne vara ali mi bude teško da je tako nešto osećao prema nekom drugom.

P: Ali znaš da je bi bilo nenormalno da si srećna zbog toga? Tako nije okej ni da budeš ovoliko tužna. Kako se osetiš tada, kad vidiš tako nešto?

K: Tužno, dodje mi samo da plaćem i da hoću da ne postojim, ne mogu ja to da trpim, mislim da nisam sposobna za život ako mi je ovoliko teško da se nosim sa tako normalnim stvarima. Mislim da ne treba da budem u vezama jer mi je sve tako tragedija, baš pesimistično. Tako mi je za mnoge stvari, ali najviše za veze.

P: Šta bi bila neka druga situacija?

K: Pa, uglavnom je oko drugih momaka i u vezi nesigurnosti. Zato što sam uvek u fazonu, što bi bio sa mnom kad može s njom, ona ima lepše to i to ili tako nešto, ja nemam i ne vidim zašto bi bio sa mnom.

P: Da li misliš da je to realna slika?

K: Pa mislim da nije, jer realno ima mnogo faktora koji utiču na to zašto je sa mnom, a ne sa

nekom drugom, i meni se neko sviđa ako nema lepo to i to i znam to, svesna sam. Ali opet imam takva raspoloženja.

P: A zašto misliš da si ti manje bilo šta od nekog drugog?

K: Pa zato što realno, nisam ono savršena.

P: A misliš da ona jeste?

K: Pa za izgled da, više od mene savršena.

P: Okej, imaš pravo na svoje mišljenje o tome, svako od nas misli da je neko lepši od nas, ali je bitno biti svestan i da je svako od njih sigurno pomislio da su drugi lepši, čak možda da smo baš mi lepši. Ali hajde mi opiši malo bolje te situacije u kojima si nesigurna, šta te čini nesigurnom?

K: Ne mogu da se setim ni jedne koja nije vezana za B. Uglavnom mi smeta kada vidim da sam nebitna nekome u razgovoru, tad postanem nesigurna.

P: Okej, šta bi ti pomoglo u tim situacijama da se osećaš bolje ili da budeš sigurnija u sebe?

K: Pa prosto da budem sigurna u sebe.

P: Šta za tebe znači da budeš sigurna u sebe?

K: Pa da sam dovoljno bilo šta da bi on bio sa mnom, da imam samopouzdanja.

P: A kako bi opisala svoje samopouzdanje sada?

K: Pa kako kad, nekad sam baš super kao „ja sam topić“, a stvarno imam ekstreme, tj imam dva načina razmišljanja. Npr ili sam kao sjajna bukvalno ko me ima blagosloven je, zato što sam super devojka i sve tako, a s druge strane što bi mene neko trpeo. Što bi bio sa mnom kad ima mnogo lepših ili ko mu više odgovara, tako imam dve te strane i zavisi od raspoloženja šta će prevagnuti.

P: Kako se dešava ta tuga? Kako se manifestuje?

K: Pa uglavnom samo hoću da legnem i da budem tužna, razmišljam kako bi on možda više bio s njom.

P: Jel te one preplavljaju i svojevolske su ili ih tražiš sama?

K: Pa ne znam, tako bez razloga ostajem tu s njima, kao da... ne znam ustvari...

P: Kako se desi da se to završi? Kako izadješ iz tog stanja?

K: Pa... možda nekad da pričam nekom o tome pa kao izbacim iz sebe, zato što sve što mi neka drugarica kaže ja već znam ali sama sebi govorim ove druge stvari koje me bole i tako na primer ako sam tužna ili plačem i ne mogu da prestanem da plačem i da mislim o tome i samo bih plakala.

P: A jel ti bolje kad se isplačeš?

K: Pa ne nešto, kažem sebi kao „ti si debil“ jer me posle i boli glava od plakanja i naduvena sam... Ali ne znam kako izadjem iz toga, možda kad nemam više snage da se mučim... ne znam, a i mnogo sam neodlučna, ne mogu da odlučim. Nekako mi je lakše da čekam da se samo nešto desi, nego da ja pokrenem jer će onda biti moja odgovornost. Sad npr za B, ne mogu ja da raskinem jer ću možda pogrešiti i onda ću ja biti kriva za to, a ovako ako samo pustim da se samo desi onda nisam ja kriva.

P: Jel imaš inače osećaj krivice često?

K: Paa onako, tipa, za svadje mi uvek neko prebacuje krivicu i ja se složim kao da jesam kriva, iako nisam nego sam u pravu i taj neko nije uradio šta je trebao, a ja prihvatim kao da je moja krivica što uopšte pričam o tome. I ne mislim da sam kriva ali kao ajde smaram, neću više, ali znam da sam u pravu. I da si ti to uradio, ja te ne bih smarala. Ali se svejedno povučem. A inače kad nešto loše uradim, osećam se loše ali

sam ipak uradila i tražim sebi opravdanje, i sve-sna sam da sam pogrešila ali šta da radim.

P: Okej, jel ima još neka situacija koja te opterećuje?

K: Uh, ima za hranu, recimo. Konstantno jedem, kad mi je dosadno, kad sam tužna, kad sam pod stresom, i to baš nisam gladna nego samo trpam tako sve što mi padne pod ruku. I doduše kada sam baš baaš tužna, tad bukvalno jedem da preživim. Al recimo i kad sam srećna i baš srećna, tad sam u fazonu „jeej super ajde da jedem“, to mi je zabavno, baš uživam. A kad sam tužna jedem jer ne znam šta ću od sebe.

P: A kada si tužna ili kad primećuješ da jedeš iz dosade, da li primetiš taj proces?

K: Daa, iz fazona sam „zašto jedem opeeet“ ali trpam i dalje, znam to ali baš me briga to mi se sad radi, ignorišem te misli koje mi govore da nisam gladna.

P: A jel misliš da je okej da ih teraš ili bi bilo bolje da ih poslušáš?

K: Bilo bi bolje da skrenem misli, da uspem da kažem sebi okej nisi gladna idi gledaj film ili radi nešto drugo ne moraš da jedeš. Ali ne mogu tad, samo hoću da jedem.

P: Ne možeš da kažeš sebi „evo neću da jedem sad“?

K: Nee, ali hoću da budem tako determinisana da kažem sebi ne, evo jela si, nisi gladna više, nemoj više da jedeš.

P: A kako se osećaš posle kad pojedješ?

K: Pa zavisi možda mi malo skrene misli pa budem malo više okej nego pre jela, ali realno se ne promeni ništa, to što me je tužilo me i dalje tuži. Možda malo promeni ali opet može to na drugi način.

P: A šta su te misli koje toliko moraju da se skrenu?

K: Pa ne znam tužna sam oko nečega, tipa ako čekam da mi se javi pa sam anksiozna i kao tad ne razmišljam da li se javio, i posle može da mi digne raspoloženje hrana, i onda mogu nešto drugo. Znači tako meni ide, najedem se prvo kao stoka i onda kao ajde sad mogu da gledam nešto, iako sam mogla samo to da gledam da ne jedem, prvo mi uvek dodje ta potreba da moram da je ispunim da jedem.

P: A šta se dešava ako ne ispuniš?

K: Pa ako zaboravim na hranu super.

P: Pa jel se dešava to?

K: Da ali retko, jer npr ako nesvseno mi nešto odvuče pažnju onda uspe, a ako pokušam sama da odvučem ili da se prevarim, to ne ide. Samo ako se desi nešto stvarno da me zainteresuje, to uspe.

P: Da li postoji neka osobina koja bi ti trebala da možeš da se zaustaviš i ne jedeš?

K: Pa disciplinovanost.

P: Šta za tebe znači disciplinovanost?

K: Pa da kažem sebi ne, pojela si obrok budi sad disciplinovana i nemoj da jedeš, prosto mi treba kontrola nad tim.

P: Okej, šta misliš o ovoj kombinaciji? Prvo, Walnut da se zaštitíš od spoljašnjih uticaja, da ne budeš preosetljiva. Pomoći će ti da vidiš šta je vredno tvoje pažnje, a šta ne. Pomoći će ti da postaviš granicu izmedju sebe i drugih, da te ne pogadja toliko ono što ne treba, da možeš da se odvojiš od stvari. Zatim, Cherry Plum, ona se bavi reakcijama koje su preterane i uspostavlja kontrolu nad akcijama koje ćemo kasnije zažaliti...

K: Pa dobro ali meni nisu reakcije toliko nekontrolisane, nemam neki problem s tim, mislim da su opravdane i da mi samo treba da skapiram šta da reagujem, a šta ne. Više mi treba da kažem sebi da prestanem da jedem ili tako nešto.

P: Okej, onda ćemo staviti Centaury, on će ti pomoći da se suprotstaviš sebi i izboriš za sebe, i u ovim situacijama kada treba da se zaustaviš i u situacijama kao što je kad ti neko prebacuje krivicu ili kada imaš osećaj da moraš nešto da uradiš, da bi neko bio zadovoljan. Pomoći će ti da kažeš i sebi i drugima „ne“ u onome što ne želiš da radiš.

K: Može to.

P: Sclerantus, pošto si rekla da si mnogo neodlučna. Vidim da moraš ti da doneseš konačnu odluku i nije ti toliko bitno šta ostali misle o tome. Ova esencija će ti pomoći da odlučiš šta je za tebe bolje, da možeš da postaviš sebi prioritete, i mislim da će zajedno sa Centaury-jem pomoći da se držiš odabranog, naspram nečeg, u tom trenutku, zanimljivijeg.

K: Okej.

P: Elm, vidim da imaš krize samopouzdanja, nekad si super, a nekad misliš da nisi za ovaj život. Ova esencija će ti pomoći da i u toj situaciji kada pomisliš da je neko bolji od tebe ili da ti nisi kako treba, daće ti priliku da realno sagledaš to i vidiš da li si baš tako loša i da li si baš toliko nesposobna za život. Willow, jer ostaješ i malo ti prija da budeš u tom stanju tuge, kažeš da se ono završava kada se potpuno iscrpiš. Mislim da nije potrebno da se dovedeš do granice, da bi ti bilo bolje. Verujem da imaš osećaj da ako ne tuguješ toliko, to znači da to nije toliko bitno, a stvarno misliš da je bitno. (K klima glavom), ova esencija se bavi time da možeš da ustaneš tad i da odlučiš da ćeš da nastaviš dalje i da imaš pravo da se osećaš dobro iako ti se desilo nešto loše. Ovo samo znači da ćeš uzeti sebi normalno vremena za tugovanje, i da ćeš uspeti da vidiš kada je dosta i kada je vreme da se krene dalje.

K: Super.

P: Kapi se piju po potrebi, a najmanje 4 puta po 4 kapi ispod jezika. Ova doza je najmanja koja je potrebna da bi informacija došla do blokade, a po potrebi znači da svaki put kada osetiš da se dešava situacija koja ti ne prija možeš da uzimaš čak na svaka 2 minuta do olakšanja. Ne interferiraju sa hranom ili pićem, možeš da ih uzimaš zaista bilo kad kad osetiš potrebu, a najmanje 4 puta dnevno.

Esencije uzete u razmatranje su Walut zbog preosetljivosti, Star of Betlehem, jer je često tužna, ali smo se ipak odlučile za Willow, jer smo ustanovile da s namerom ostaje tako dugo u stanju tuge. Dvoumila smo se između Larch-a i Elm-a, ali je Elm prevagnuo, jer ona ima povremeno osećaj kao da nije dorasla životu, a nekada je sasvim na visini zadatka i podnosi sve bez teškoća. Mnogo smo razmišljali da li su uopšte potrebni Sclerantus ili Cerato, i na kraju se odlučili za Sclerantus, jer je rekla da joj ponekad znači šta drugi kažu, ali uvek mora ona da donese odluku, jer samo ona zna šta sve to podrazumeva. Hornbeam je takodje došao u obzir, jer joj je teško da počne da uči, ali sam ga brzo isključila, jer nikako nije pominjala da joj je teško da počne nešto da radi ili da se umori i pre nego što počne. Zato smo se odlučile za Centaury, da nastavi da uči bez instagrama, i da kaže sebi „ne“ u vezi hrane, a i da može da se zauzme za sebe u situacijama kada joj neko prebacuje krivicu ili traži od nje nešto što ona ne želi. Cherry Plum je isto došao u obzir, ali kada sam joj to predložila, rekla je da misli da ova esencija nije za nju sada. U konačnu kombinaciju su ušli Walnut, Willow, Elm, Centaury i Sclerantus.

Naredna konsultacija

P: Kako si?

K: Umm slabo, bezveze.

P: Što?

K: Pa ne znam, tako mi se raspoloženje stalno menja.

P: Da li si primetila neki efekat kapi?

K: Pa nisam baš. Ponekad da, ali ponekad sam dobro i bez kapi, nisam videla da su mi skroz uticale jer sam imala i dalje loša osećanja.

P: Kakva su ta osećanja?

K: Pa ono da se stresiram, da se nerviram, da ne mogu da učim...jedem previše...

P: Jel si pila kapi u situacijama kada su ta osećanja bila jača?

K: Pa jesam, ali ništa.

P: Jel si primetila možda da bi ti trebala neka druga sposobnost da se izboriš sa tim?

K: Pa ne znam šta. Nemam i dalje disciplinu, samo mi se jede i boli me uvo i jedem. Nemam uvid u ciljeve, tipa da neću da se gojim, a da se na taj način gojim. Možda hoću malo da smršam, ili tako nešto, ali me ne zanima to, hoću samo da jedem. Ne mogu sebe da zaustavim.

P: Što?

K: Možda mi treba bolji tok misli...

P: Kakav je sad tok misli?

K: Pa brz mnogo, želim da prosto sporije misli idu da imam više kontrole nad njima. Ako hoću da jedem, moram da jedem, nemam vremena da razmislim da ne treba da jedem i sve to, već sam čula sve te misli i odbacila ih i već jedem. Nekako ni ne želim da uzmem to vreme da razmislim, samo hoću da jedem. Nemam to da se sama zaustavim, čak nekako imam osećaj da sama sebi za inat odem i uradim tako nešto. Po-

kušavam da se ubedim i kao „ma nećeš ti mene da ubediš“ i odem da jedem.

P: Kako bi moglo da se desi da uspeš da se ubediš?

K: Pa ne znam, kao da mi treba fokus neki, da imam više mir u sebi. Da imam centar i da onda me ne povuče to, nego sam u sebi stabilna i mogu da se oduprem tim mislima. Pokušavam nekad da odložim to, kao ako sam jela pre sat vremena i hoću opet, kažem sebi ajde malo kasnije i uspem da odložim za par sati. Ali opet svo to vreme razmišljam kad ću da jedem i te misli su stalno tu.

P: Okej, kakve su druge situacije? U vezi B, ljubomore, nesigurnosti...?

K: Pa tu nisam imala neke probleme sad, al ne znam da li je to do kapi, jer nekad imam tako periode da se ništa ne desi.

P: Pa jel si imala nekog povoda da se osećaš tako za ovo vreme?

K: Pa nisam, nisam nešto imala prilike da se osećam nesigurno ili tako nešto.

P: U svakodnevnoj komunikaciji s njim?

K: Pa normalna sam, malo me nervira. Malo sam postala drkadžija. Nemam strpljenja za neke glupe priče. Smara me, da se zezamo da mi baca neke fore ili tako nešto.

P: Jel to samo s njim ili i sa ostalima?

K: Pa s njim, ne znam sad primer, nije ništa stvarno ozbiljno, samo znam šta će da kaže i smara me kad kaže to. Kaže nešto neozbiljno il tako nešto, i ja sam samo postala ono, mrzi me da se zezam na taj način.

P: Kako se osećaš prema njemu?

K: Ne znam gde mi je glava, tako se osećam.

P: Šta to znači?

K: Pa kao, navikla sam da se ne vidimo i nemam više ni želju, postalo mi je svejedno. Baš me briga za njega, mislim nije tako, znači mi on,

ali sam postala nekako nezavisna. Nije ni nezavisna.. Ne znam...

P: Čini mi se da je malo prevršio tu granicu tolerancije koliko vremena možeš da ga čekaš da dodje. Jer si barem prvih godinu dana računala da ćete se nekad uskoro videti, sada već polako gubiš nadu da će se to desiti...

K: Pa da, ni ne pitam ga više kad će da dodje ili to sve, nije da me boli uvo, hoću da se vidimo. Ali kao da sam se odvojila od toga.

P: Što?

K: Pa ne želim da mučim sebe.

P: Znači uspevaš polako da kažeš „ne“ onome što ne želiš?

K: Pa po malo... Ne želim da se mučim što se to ne dešava ili da budem tužna zbog toga, ne želim više da se patim toliko što nema toga.

P: Znači i malo ti je lakše da ustaneš i kreneš dalje kada te neko „maltretira“ ?

K: Paaaa da, nisam više toliko tužna.

P: Da li bi to možda mogla da vidiš kao korist od kapi?

K: Pa moguće.

P: Da li si u redu s tim? To jest, da li imaš želju da se vrati nada ili želiš da nastaviš odvajanje?

K: Pa ne znam šta hoću, to je i problem. Ja bih volela da on dodje sad odmah, ali nemam pojma, nije do mene. I ako dodje ko zna kako će biti, ništa ne znam i onda ne mogu da kažem šta bih. Da je do mene, on bi došao da živi ovde, ali to tako ne može.

P: Kako to čini da se osećaš?

K: Pa pomešana osećanja, ljutnje, tuge, smorena sam baš zbog toga.

P: Šta bi ti bilo potrebno da lakše odneseš tu situaciju?

K: Pa ne podnosim je teško, nije to neki problem. Ne utiče na mene svakodnevno, samo je-

ste blokada jer ne znam šta ću. Da li da čekam ili ne? Da li je vredno da čekam? Šta će biti, jel će uopšte biti? Nije kao da mi stoji život, ali bih volela da znam šta se dešava. Ne utiče mi direktno na mene, nego tipa utiče tako da nisam više skroz vezana za njega.

P: Šta to znači?

K: Pa recimo, ima jedan dečko s kojim se čujem i to nije okej, a ranije nikad nisam radila to da se čujem tako s nekim njemu iza ledja. Sve uvek kažem. Ali sad ne, to mi sad nije problem

P: Iz koje motivacije radiš to?

K: Iz više razloga, npr nisam zadovoljna nečim što radi, ili mi uskraćuje nešto, tipa neće da pričamo preko Skajpa, i ja onda kažem dobro, naći ću ja ko hoće. Mislim, on to ne zna, ali je meni lakše da se nosim s njim, ako imam neki takav ventil sa strane, ne boli me više toliko što to nisam dobila, jer sam sebi pomogla na drugoj strani. Naravno da bih najviše volela da je on tu, ali moram sebi da olakšam, to postaje malo važnije. Možda su mi kapi malo pomogle, malo manje razmišljam i nisam plakala za ovo vreme, nisam se toliko zadržavala na tome. Mislim o tome, ali ne mučim sebe još više time kao ranije. Nadam se da ću još više uspeti, jednostavno da presečem lakše.

P: Šta ti je potrebno da bi se to desilo?

K: Da znam šta zaslužujem.

P: Što ne znaš šta zaslužuješ?

K: Pa nije da ne znam ali sam u stanju da trpim mnogo manje od toga, ne znam što. Oduvek sam takva.

P: Šta bi ti trebalo da se to promeni? Jel bi uopšte želela da se to promeni?

K: Pa ne znam, s jedne strane razumem sebe, u smislu što dajem svima priliku da bude bolje, samo što se ta moja prilika oduži zauvek i trpim

do besvesti, tako da ne znam. Ne bih da nemam tu osobinu da se prilagodim, smatram da je to neki kompromis ili prilagodjavanje kako nekom odgovara, da bi on ostao tu. Ne bih volela da sebe tako umanjujem, ako nekome ne odgovaram ja bih trebala da se sklonim, al ja sam prosto takva da ću to što nekom ne odgovara promeniti, jer ja želim da budem s tom osobom. I dalje sam nesrećna ali se ipak prilagodjavam. Mislim da bi bilo zdravije i pametnije da nisam takva, nego da skapiram da mi neko ne odgovara i da ja ne želim da budem s njima, ali to nije tako.

P: Hajde da rezimiramo, u svim tim situacijama ti je potrebna prvo bolja kontrola, pa manje nepotrebnih misli...

K: Pa više da se one uspore, i da mogu da porazmislim o tome i da kažem da neću.

P: Znači da ih usporimo i uspostavimo kontrolu nad onim što hoćeš i što nećeš. Imamo Cherry Plum za to, ona se bavi kontrolom misli i akcija, ona će ti pomoći da vidiš i da ti odlučiš koje misli hoćeš da misliš a koje ti ne trebaju, zajedno sa njom White Chestnut koji će to da uspori i da rasčisti šta je nepotrebno. Zatim Imatiens da bi ti pomogao da sačekaš i razmisliš i doneseš pravu odluku, recimo da li ćeš da jedeš sada. Daće ti vremena da usporiš i da možeš da sačekaš, zajedno sa ostalima ono odlaganje jela će mnogo lakše proći jer nećeš biti konstantno u mislima o hrani. Onda Centaury koji će pomoći tome da ako se nekome ne sviđa nešto kod tebe, da se ti ne oblikuješ prema tome, već da pustiš druge ljude da se nose sa onim što im ne odgovara. Daće ti priliku da na pravi način ispoljiš ono što jesi i ono što želiš ili ne želiš. Beech, tolerancija, zbog toga što si rekla da si postala malo drkadžija i zbog toga što

postoji velika situacija koja nije rešiva trenutno. Nije potrebno da se kidamo oko nečega u čemu nemamo nikakvu moć, ova esencija će ti pomoći da ono što ne može da se promeni istovremeno ne utiče na tvoje stanje, bićeš u redu s tim što ti se ne dopada. To ne znači da će ti se dopasti odjednom ili da ćeš nešto zavoleti što smatraš da ne treba, već će samo usmeriti energiju na neke druge stvari koje jesu u tvom dometu, na koje sada možeš da utičeš. Star of Betlehem, on je kao zagrljaj, sve stvari i ljubavi koje ti fale barem dve godine sa B, će on utešiti. Mnogo je teško čekati nekoga toliko dugo a nemati ni pojma da li će se to promeniti. Zato se ta osećanja kupe negde u pozadini i mi nesvesno trošimo mnogo energije da ih podnesemo i da o njima ne razmišljamo. Ova esencija će ti pomoći da izbaciš ta osećanja na površinu, oslobodiće svu tu nakupljenu energiju. Zato nemoj da se uplašiš ako prvih dana budeš malo osetljivija ili plačljivija, to je u redu. To samo znači da osećanja izlaze napolje, i da ih sada prvi put vidiš na taj način, i potrebno je da ih pogledaš izbliza i da ih pustiš. Sclerantus, jer si rekla da si jako neodlučna i da često radiš ono što znaš da nije dobro za tebe. Pomoći će ti da ti napraviš svoje prioritete i odlučiš šta želiš. Mislim da Willow treba da ostane i dalje, mislim da ti je barem malo koristila da ne ostaješ na toj temi mnogo dugo i da se ne zadržavaš namerno tamo. Šta misliš?

K: Pa jel može ona opet?

P: Naravno da može.

K: Daa, onda stavi i nju. Može sve to.

Ovaj put nije bilo mnogo traženja. Izabrana kombinacija bila je: Cherry Plum, White Chestnut, Impatiens, Centaury, Willow, Star of Betlehem, Beech.

Nisam stekla utisak da joj išta od ovoga predstavlja veliki problem, priča o svemu vrlo smireno i bez velikih promena u tonu ili raspoloženju. Čini mi se da treba malo da se usavrši upravljanje sobom. Ona nije mnogo videla korist kapi za ove dve nedelje, ali smo kroz intervju shvatile da je bilo nekog pomaka. Mislim da će se nastaviti tretman, ona je mnogo manje skeptična nego

ranije, mada nije mnogo poletna. Ali čini mi se da je osoba koja je u spoljašnjosti dosta mirna, verujem da se svašta dešava u glavi i mislim da smo tek počele čitavu priču. Sve u svemu sam zadovoljna konsultacijama.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Doroteje Dimitrijević, bahovog praktičara*

HOĆU DA NESTANE OVO MOJE NERASPOLOŽENJE. UOPŠTE SE VIŠE NIČEMU NE RADUJEM

Žena, stara 47 god, po zanimanju je frizerka, udata je, ima 2 odrasla sina. Nije imala susreta do sada sa Bahovim kapima direktno, sve što zna o njima informisala se na internetu. Imala je iskustva sa drugim alternativnim tehnikama koje neguju holistički pristup. Odavno zna da sam posvećena alternativnoj medicini, a od mene je čula i prvi put šta su to Bahove kapi.

Neraspoložena je bez nekog realno potkrepljujućeg razloga, nema iskonske radosti u sebi, navodi problem straha i brige o zdravlju i bezbednosti svojih sinova.

Svesna svojih osećaja i nesmetano i otvoreno priča o problemima, deluje da je zainteresovana da sebi pomogne na ovaj način, sve u vezi Bahovih kapi joj deluje jako zanimljivo.

P: Dragana, ne znam koliko si upoznata sa Bahovim kapima, koliko zapravo znaš o metodi?

K: Nešto malo sam pročitala od onog što si pisala, pa me je jako zainteresovalo... I ono što si mi pre pričala o kapima, mada znaš da tada nisam bila tako „zagrejana“, (klijentkinju sam još ranije delom kroz razgovor upoznala sa Bahovim kapima, pošto se znamo nekoliko godina, ali to je bilo na početku moje obuke i nije delovala tada da je to interesuje).

P: Moram ti odmah na početku reći da su Bahove kapi potpuno prirodni, neškodljivi i bezbedni preparati koji se ne mogu predozirati. Znam da verovatno nisi zapamtila kada smo pričale o njima pre jedno godinu dana pa ću ti sada sve objasniti lepo. Kapi otklanjaju sve emotivne i

mentalne blokade koje nas „koče“ u svakodnevnom životu i smanjuju njegov kvalitet. Njihova upotreba je nenasilna, a promene suptilne. To ćeš već videti i sama. Nema dubokog „kopanja“ kao kod nekih drugih tehnika samospoznaje, te samim tim uklanjanjem samo vidljivih emotivnih ili mentalnih blokada vraćamo se sebi i svom iskonskom miru.

Ono što je veoma važno je da u konsultaciji definišemo koje su to blokade koje te sputavaju da se raduješ svakom novom danu i takodje definišemo rešenje tog problema. Jasno ti je sada da je odgovornost podeljena. Ti najbolje poznaješ sebe, tu ne mogu znati više ja (obe smo se nasmejale, kao da je značilo da ja mogu znati više o njoj nego ona sama), a ja poznajem metodu i Bahove preparate. Kada ukrstimo snage, možeš spoznati svoje nedostatke i pretvoriti ih u prednosti. Nadam se da ti je sada sve mnogo jasnije. Možeš li mi reći šta očekuješ od Bahovih esencija?

K: Da mi bude bolje!

P: (Smeh) - Šta ti podrazumevaš pod tim „bolje“?

K: Pa da nestane ovo moje neraspoloženje. Uopšte se više ničemu ne radujem. Čak sam prestala i da se smejem iskreno.

P: Zašto si neraspoložena? Postoji li neki konkretan razlog za to?

K: Pa u tome je i stvar. Mislim da sam totalno bez razloga tmurna i neraspoložena. Zaista bez razloga. Imam sve što bi moglo da me učini srećnom, porodicu, dva zdrava i poštena momka, posao koji sam tako dugo čekala i na sve to živimo lepo, možda čak baš lepo i pristojno jer muž dobro zaradjuje poslednjih godina. Ja zapravo i nemam konkretan razlog za ovakvo ponašanje, a opet ne mogu da ga se oslobodim.

P: Ako sam te dobro razumela nalaziš se u takvom negativnom raspoloženju bez realnog razloga za to ili..

K: Da, bezvoljna sam i bez energije, nemam to neko zadovoljstvo u sebi. Više volim da sam sama i da me niko ne pita ništa. Neko tmurno raspoloženje, pre bih rekla neraspoloženje. Dosta stvari me iritira u kuci iako možda i to nije s razlogom, otkud znam.

P: Koje su to situacije koje te iritiraju, kao što kažeš?

K: Pa nedostaje mi harmonija u kući, neka vrsta bliskosti. Sve je strogo i oštro, samo se o poslu priča i to me nervira i smeta mi.

P: A šta bi ti volela? Kakvu harmoniju očekuješ?

K: Ne znam. Znam samo da mi mnogo idu na živce i da me muž nervira zbog toga, što je takav.

P: Na šta sada misliš kada to kažeš? I šta ti sada prolazi kroz glavu?

K: Na to da ga ne podnosim nekada zbog tih njegovih osobina, te krutosti i pasivnosti. Ustvari, komunikacija sa mužem mi je nikakva, totalno sam nezainteresovana za njega kao muškarca uopšte a i ovako. Možda sam ja tu stagnirala ali mi nemamo komunikaciju „muž-žena“. Sve se svelo na neki formalni i poslovni odnos.

P: Kada si spomenula onu bliskost koju nemate kao porodica, na šta si mislila?

K: Na to da sve što se priča u našoj kući tiče se samo i jedino posla. Nema tu one prave ljubavi koja treba da postoji u porodici i te bliskosti, na to mislim.

P: Kako se ti osećaš povodom toga?

K: Pa rekla sam ti na početku, bezvoljna sam i sve mi to smeta. On je dosta loš bio prema meni, bilo je tu i fizičkog i psihičkog zlostavljanja, ve-

rovatno sam zato sada ovakva. (Ne spominje ništa vezano za Chicory, ostaje samo Beech jer stalno navodi da je takav odnos iritira i takve osobine njenog muža)

P: Kad kažeš takva, na šta misliš?

K: Pa ranije, kada smo bili na početku sam imala ispade besa i tako izražavala svoje nezadovoljstvo. Sada je to mnogo manje, naučila sam kroz godine da mnoge stvari prećutim. Gledam sve i imam svoje mišljenje ali prećutim... Kao da sam okorela sada u tom besu, pa sada samo prikriveno tinja... Ne znam kako da ti opišem, ali sve te uvrede i loša iskustva koje sam imala sa njim su se skupljala godinama, stvarale neku gorčinu.

P: Koja osobina bi ti pomogla sada da se ne osećaš tako uvredjeno?

K: Ne znam. Možda bi mi bilo bolje kad bi umeo da se izvini i iskupi za to kakav je bio ranije i kakav je na kraju krajeva i sada.

P: Ako te dobro razumem, kao da tražiš neku vrstu satisfakcije.

K: Da, baš to. Nego, imam još nešto što me muči a to je strah.

P: Kako bi opisala taj strah?

K: Pa to je strah za zdravlje i bezbednost moje dece, baš to. Znam, shvatam da su oni sada veliki momci i da umeju sami da se čuvaju, ali prosto nisam mirna ako mi se ne jave na telefon kada ih zovem. Svašta pomislim, znaš već čega sve ima, stalno slušamo o nekim nezgodama. Ne mogu da se umirim kada uveče izlaze, ostajem do kasno da ih čekam, brinem. Samo želim da budu dobro.

P: Šta bi ti u ovoj situaciji bilo od koristi da poseduješ da ne osećaš taj strah za svoje sinove, koja osobina ili veština?

K: Pa samo da nemam tu brigu oko njihove bezbednosti i njihovog zdravlja. Ništa više, ne

zabranjujem im ja da oni izlaze i ne mogu, dovoljno su odrasli, smatram da nisam posesivna majka. Samo da ja nemam taj strah.

P: Da li bi ti značilo kada bi manje brinula o njima i bila mirnija?

K: Pa da, naravno, to mi baš i treba..ionako sam plašljiva po prirodi i za druge stvari koje su mi nepoznate.

P: Možeš li mi opisati na šta sada misliš kada mi to kažeš..

K: Naravno. Eto ja npr nisam mogla da idem prošle godine u Grčku na more sa sinom (muž nije mogao da krene zbog posla) jer mi je to nepoznata zemlja, ne znam jezik, nikada sama nisam bila tamo i ne usudjujem se. Takve stvari mi smetaju, jer mi se dešavaju na svakodnevnom nivou. Imam taj neki strah da uradim nešto što je za mene novo.

P: Šta misliš da ti sada nedostaje, koja osobina da se tako ne osećaš?

K: Pa nisam hrabra, eto to. Sve volim što je sigurno. Na primer, uskoro će koncert na koji sam tako želela da idem, ali sada nemam ni sa kim a sama se ne usudjujem.

P: Zašto?

K: Zato što mislim da se neću sama snaći, mislim da ja to ne mogu i ne volim što je to tako a tako je.

P: Kako reaguješ u situacijama koje su za tebe nepoznate i nove?

K: Nikako, ne upuštam se u njih. Plašim se neuspeha i da ja to neću moći da iznesem. Najbezbolnije rešenje mi je da se ne upuštam..

P: Šta bi volela da poseduješ sada pa da te nove i nepoznate situacije ne budu za tebe nepremostive?

K: Pa da imam više smelosti i možda samopouzdanja... tu sam zatajila, ja mislim.

P: Aha. Dobro. Radićemo na tome. Iskustvo se gradi ponavljanjem, vežbom, zato se treba upustiti u nove izazove, poslove, situacije. i ne moramo uvek biti uspešni u tome, to je isto važno da znaš. Da li si danas želela još nešto da mi kažeš?

K: Pa mislim da je to sve za sada.

P: U redu. Lepo je što si svesna svojih osećaja i najviše što si iskrena prema sebi i znaš šta je to što treba da menjaš. Nadam se da ti je razgovor pomogao da definišeš tačno ono što možda nisi umela ranije da nazoveš pravim imenom. Svaki čovek je slojevito biće i skidanjem sloja po sloj dolazimo do srži a ujedno vraćamo se u ravnotežu. Sve vreme sam bila jako posvećena onome što pričaš pa bi sada mogli da rezimiramo koji bi to preparati ušli u obzir za tvoju individualnu kombinaciju, ako se budeš složila sa time.

Krenućemo jedan po jedan:

Beech-Ovaj preparat će ti pomoći da prihvatiš ono što ti se ne sviđa na miran način, bez kritike i zvocanja. To ne znači da se ti slažeš sa tim kakav je to tvoj muž i o čemu ukućani pričaju u kući. Ne, to samo znači da ti prihvataš njega sa svim njegovim nedostacima i manama (i to što je krut), prihvataš da je on drugačiji od onog kakvog ga ti možda želiš. Takođe, ova esencija će ti pomoći da prihvatiš krajnje mirno i te konstantne priče o poslu i vašoj porodičnoj firmi, bez potrebe da ti tu odmah skačeš jer te nerviraju.

Mustard- Ova cvetna esencija, u narodu poznata kao gorčica, otkloniće ti te mračne faze raspoloženja koje imaš kao što sama kažeš i bez razloga. Koristeći Mustard to tvoje sumorno raspoloženje zameniće se onim što ti želiš, radošću jer kao što sama kažeš imaš toliko razloga da budeš srećna.

Red Chestnut: Preparat crvenog kestena stavljamo u kombinaciju zbog te konstantne brige i straha koji imaš vezano za zdravlje i bezbednost u saobraćaju tvojih sinova. To što si brižna majka to je baš lepo, ali sve preko toga može ugušiti tvoju decu i možda ih čak naterati da te slažu samo da bi se ti osećala dobro. Svesna si da tom preteranom brigom ne možeš ništa dobro da njima doprineseš, samo možeš još više da ih opteretiš. Ovaj preparat će ti pomoći da prihvatiš situacije takve kakve jesu, bez nepotrebnog opterećenja „Šta ako krenu kasno, pa popiju, kako će se vratiti kući..“

Willow-Cvetna esencija vrbe radiće u onom delu gde si rekla da želiš da ti se muž izvini za sve što je učinio loše, za tu dozu ogorčenosti koju imaš za sve ono što si proživela pored njega. Među Bahovim kapima za ovaj preparat kažemo da je odličan za ličnu sreću i porodičnu harmoniju. Naučić nas kada treba da oprostimo drugome, da na sebe gledamo ponosno kao gospodara svoje sreće, jer mi ne treba da budemo žrtve tuđe greške ili loše namere.

Larch-Za izbegavanje situacija za koje misliš da nisi sposobna i da ti to prosto ne umeš da odradiš, kada si ubedjena da te čeka neupeh pa je lakše i da ne pokušaš. Samopozdanje ne mogu da ti dam ili poklonim, toga si svesna. Ono se stiče iskustvom, vežbanjem. Preparat Larch će te motivisati da se upustiš u one stvari u koje do sada nisi mogla ili si bar tako umislila, učiniće te sposobnom da se oprobaš u novim izazovima. Na kraju pa i da se desi neupeh, pa šta, sve je to za ljude, zar ne?

Mimulus-Sama si toliko lepo definisala da ti nedostaje hrabrosti, pa baš među Bahovim kapima postoji esencija koja se zove Mimulus, koja će ti pomoći da se suočiš sa tvojim stra-

hom umesto da bežiš. Takodje, spoznaćeš načine kako da ga prevaziđješ a ne samo da suočiš sa njim.

P: Ako si saglasna sa svim ovim, to bi bila tvoja finalna kombinacija.

K: Da, naravno, jedva čekam da krenem da ih pijem, krenuću već večeras. Samo mi reci kako treba da ih koristim?

P: Kapi se uzimaju po potrebi, a najmanje 4x4 kapi na dan ispod jezika. Ukoliko osetiš potrebu da ih češće uzimaš, samo napred. Ne mogu da se predoziraju, ali donji limit je 4x4 kapi na dan. Najbolje je da osluškujes sebe i svoj unutrašnji glas i tako i pristupiš kapima. Ti si svoj najbolji sudija. i sećaš se sa početka, ti najbolje poznaješ sebe!

Druga konsultacija, posle tačno 2 nedelje

Prvi utisak je da je opuštenija i zainteresovana za ovaj razgovor. Kapi je koristila i više od 4 puta na dan, nekada je to bilo češće kaže, nekada 4 puta.

P: Kako se osećaš?

K: Dosta sam smirena, hoću da kažem smirenija u odnosu na pre. Vidim neki napredak, super su ove kapi. Samo fali mi još hrabrosti.

P: Da li si imala neku situaciju kada si osetila to?

K: Pa da, shvatila sam da ja imam strah od reakcije mog muža, kako će on da reaguje. Šta će da mi kaže. Tu mi fali jos hrabrosti da mogu sve da mu kažem i uvek.

P: Kako se osećaš sada dok mi pričaš o tome?

K: Pa osećam da imam neku strepnju u sebi, neki strah, ne znam da baš definišem.

P: Možeš li mi nešto reći o toj strepnji, kada ti se ona javlja?

K: Pa osećam neku nelagodnost, neko trepenje u sebi, baš kao strepnju da će nešto loše da se desi a ne znam ni sama šta. A ovaj strah od reakcije mog muža to je stalno prisutno.

P: Ako te dobro razumem, plašiš se nečega nepoznatog a ne umeš da definišeš šta je to..a ti ipak imaš neku strepnju

K: Da, tako je. Možda me ne razumeš ali baš tako.

P: Razumem te, naravno.

K: Imam još nešto novo da ti kažem što sam primetila. Novo je i uopšte to što sam počela da primećujem stvari u sebi i oko sebe, kao da ne živim više tako samo mehanički. Shvatila sam da se u meni pojavila neka doza ljubomore prema članovima porodice, ako je to ljubomora. Odnosi se na to što mene ne uključuju u svoje razgovore o poslu iako sam rekla da me to iritira i možda ne zanima, ali ipak nikada ne pitaju za moje mišljenje, kao da im nije uopšte važno. Ja se uglavnom držim po strani i povlačim se ali mi je ipak krivo što me ne uvažavaju, a ceo život sam im posvetila.

P: Zašto ti je važno da i tebe uključe u razgovor o prodaji nekretnina čime se porodično bavite, ako već kažeš da nisi posebno zainteresovana na tu temu?

K: Zato možda što je to neki način da znam da sam im važna, da me poštuju i vole, jer sam im godinama bila posvećena i samo se decom i mužem bavila. Uvek sam znala da im ugodim i šta je najbolje za njih, pogotovu za sinove. I dok su bili manji uvek sam im i bila u centru dešavanja, mene su pitali za savet. Sada, kada su porasli, kao da me više ne primećuju. Tu sam , spremim im ručak i to je uglavnom to.

P: Aha, razumem. Lepo je što imaš ljubavi u sebi i što si im pružala i pružaš to i dalje, ali za

tu ljubav ne moramo da dobijemo povratnu informaciju i da nam bude vraćeno istom merom. Radost davanja može biti mnogo lepša od čina uzimanja.

K: Kako si ovo lepo rekla. Nikad nisam razmišljala na taj način.

P: Da li se još nešto promenilo od prošlog puta?

K: Pa jeste, ta briga vezana za decu kada izlaze pa mi se ne jave, nekako je sada to sve manje. Manje strahujem i manje brinem vezano za njihove zdravlje. Tako mi je drago što je tako, odahnula sam.

P: Kako se sada snalaziš po pitanju upuštanja u nove izazove i nepoznate situacije?

K: Ah, da i tu sam primetila promene, čak da sam dosta napredovala. Znaš onaj koncert ako se sećaš što sam ti spominjala, e pa uspela sam da odem i pošto niko od mojih najbližih prijateljica nije mogao a muž nije hteo, otišla sam sa skroz nekim desetim ljudima, koji su mi u rangu poznanika. To me je baš ohrabrilu, moram da ti kažem. Ranije to nikada ne bih uradila tako, sama. Samo osećam kao da mi fali da budem malo odsečnija na poslu. Imam odličnu komunikaciju sa mušterijama, samo kao da sam potcenila sebe i stalno podilazim njihovim zahtevima, ostajem i posle radnog vremena, trudim se da im ugodim. Nisam sigurna da je to samopouzdanje što mi fali ali nešto me koči da radim onako kako bi me to činilo zadovoljnom. Mislim ostajem ja da završim sve što imam i kada je moja smena gotova, a u sebi znam da imam puno obaveza kući i da moram da stignem sve. Nekako kao da idem protiv sebe.

P: Šta misliš da bi bilo korisno da sada možeš da uradiš da bi se osećala zadovoljno? Ili šta to ne treba više da radiš?

K: Pa treba da poštujem svoje radno vreme, da ne prihvatam nove mušterije ako žurim kući i da to mogu toliko mirno i prijatno da im kažem, da se ne osećam bezveze.

P: Da li bi ti značilo kada bi umela da kažeš NE svojim mušterijama, bez da te to uznemirava onda kada realno ne možeš da prihvatiš da ih radiš?

K: Da, naravno. To mi nekako i fali, da umem da postavim granicu i da je se držim, da imam više samopoštovanja.

P: Aha, razumem. Značilo bi ti kada bi naučila da odbiješ druge ljude onda kada zaista ne možeš da odgovoriš njihovim zahtevima. Da li bi imala još nešto da podeliš sa mnom, neko osećanje, situaciju, reakciju..?

K: To bi bilo sve. Što se tiče one netrpeljivosti što sam ti pričala prema mužu, to i dalje stoji, nekako me nervira i u ponašanju i stavovi njegovi. Iritira me čak i kako izgleda, pa bih taj preparat koji smo imale od prošlog puta da zadržim i dalje.

P: U redu. Sada nam ostaje da rezimiramo šta smo danas pričale i da potvdiš da li želiš baš te esencije u tvojoj novoj individualnoj kombinaciji.

P: Dakle, zadržavamo esenciju Beech od prošlog puta pošto i sama zahtevaš da ona ostane. To što te muž iritira i što ti smeta i njegov izgled čak, jasno ti je da ne možeš da ga promeniš. Ono što možeš da promeniš je tvoj pogled na taj odnos tj konkretno na njega. Onda kada osećamo nezadovoljstvo nećim ili nekim, neophodno je da postanemo tolerantni, a to u praksi znači da ne trošimo novu energiju na prihvatanje onoga što nam se ne sviđa i ne pokušavamo da to promenimo, već samo prihvatimo stvari onakve kakve jesu iako se u dubini duše ne slažemo sa tim.

Sledeća esencija je Mimulus, koji i dalje ostaje od prošlog puta, za taj strah koji imaš od reakcija muža. On nas uči kako da postanemo hrabri i da se suočimo sa onim od čega se plašimo.

Dodala bih ti sada i jedan novi preparat ako se slažeš (klijentkinja klima glavom i potvrđuje da hoće iako nije još čula o čemu je reč), a on se zove Aspen. To je za tu strepnju i strah koji imaš od nečega a ne znaš šta je to. Ovaj preparat će ti pomoći da se oslobodiš te ustreptale anksioznosti koju osećaš u vazduhu, te strepnje koju opisuješ.

Postoje još 2 preparata koja su nova u odnosu na prošli put, a koja ti mogu pomoći. U pitanju je Centaury i Chicory. Chicory esencija će ti pomoći da spoznaš lepotu pružanja ljubavi bez da očekuješ neku povratnu informaciju za to što daješ. Nije u životu sve crno-belo, ne meri se sve. Ne mora nam biti vraćeno sve što nekome pružimo... To onda nije bezuslovna ljubav.

Centaury-Ovaj Bahov preparat će ti pomoći da postaviš granice tamo gde su one neophodne i gde te drugi ugrožavaju. Onda kada naučiš da kažeš NE i da si sa tim totalno spokojna i ne izjedaš se što ipak nisi izašla u susret, a realno nisi ni mogla, biće ti lakše da funkcionišeš i nećeš biti

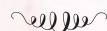
pod pritiskom. Totalno je u redu i lepo kada možemo da pomognemo drugima, ali takodje je u redu i kada ih odbijemo onda kada nam životne okolnosti to ne dozvoljavaju.

P: To bi bila tvoja nova kombinacija, ako se slažeš.

K: Da, naravno. Isto ih koristim kao i pre?

P: Da, po potrebi a minimalno 4x4 kapi na dan, verujem da sada to već znaš dobro.

K: U redu. Čujemo se!



Moj lični utisak je da je rad sa ovom klijentkinjom protekao jako lepo. Bez obzira što smo ostavili neke stare esencije a dodali nove, ona je vidno bolje i u drugoj konsultaciji je sve ovo navodila mnogo opuštenija. Sa njom sam se videla još jednom i tada mi je rekla da je odlično i da joj više ne trebaju kapi. Znam da je iskrena i verujem joj. Uživala sam radeći sa njom, jer je tako jednostavna žena, a opet svesna svojih mana i nedostataka i želi da ih promeni.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Bojane Sekulić, bahovog praktičara*

GOTOVO NIKAKO NE MOGU DA ZASPIM BEZ LEKOVA

Moj sagovornik je žena stara 50 godina. Majka je troje dece. Razvedena. Dva puta se udavala. Dvoje dece su odrasli ljudi (iz prvog braka) treće dete ide u niže razred osnovne škole. Pre otprilike mesec dana imala je ginekološku hiruršku intervenciju. Sada se oseća fizički uglavnom dobro. Još uvek je na bolovanju.

Jelena je prijatnog izgleda, srednje građe, uredna, vidi se da prati modne trendove u odevanju, sveže isfenirana kosa, u licu deluje iscrpljeno. Spremna na saradnju.

Upoznata je i saglasna sa time da će delovi rada biti objavljeni u edukativne svrhe.

T: Jelena kako ste uopšte saznali za metodu Bahovih kapi?

K: Prijateljica mi je preporučila da probam. Ne znam ništa o tome osim da su one prirodne i da se pomoću energije biljke rešavaju neki problemi. Nadam se da će i meni pomoći.

T: Naravno da hoće. Metoda dr. Baha je zasnovana na cvetnim esencijama koje uklanjaju emotivne i mentalne blokade, i to po principu „ljuštenja“ odnosno skidanja sloj po sloj dok ne dođemo do suštine. Pošto smo slojevita bića, i po tome podsećamo na glavicu luka, prvo se uklanjaju najsvežije blokade, a kako proces traje polako se otklanjaju i one dublje blokade koje su ukorenjene u nama. U tom ljuštenju emocija imaćeš podršku Bahovih kapi. Metoda je potpuno neškodljiva. Ne možete se predozirati, a mogu da je koriste i trudnice, doilje i bebe. Bahove kapi mogu da koriste i biljke i životinje. Takođe, želela bih da vam naglasim da su kapi

kompatibilne sa svim lekovima kao homeopatskim tako i savremene medicine.

K: Ja ponekad koristim neke lekove, tako da mi je ova informacija jako bitna.

T: Razumem. Koje lekove koristite?

K: Protiv nesаницe. Pijem biljne preparate ali i antidepresive zbog nesаницe.

T: Jelena o čemu bi ste želeli da razgovaramo danas?

K: U poslednje vreme se osećam uplašeno, rekla bih anksiozno, nervozno. A i ono što sam upravo pomenula. Patim od nesаницe. Teško ili gotovo nikako ne mogu da zaspim bez lekova. Budna sam prevrćem se po krevetu, ali ne mogu da zaspim. A kada zaspim budim se tokom noći. Takođe nalazim se u takvom životnom periodu (pred menopauzom sam) da mi i hormoni divljaju. To dodatno otežava situaciju.

T: Šta vam konkretno ne da da zaspite?

K: Rekla bih da su to misli. Puna mi je glava raznoraznih misli. Mozak mi radi i kada legnem da spavam.

T: Kakve su to misli? Opišite mi i kako te misli deluju na Vas kako se osećate?

K: Te misli su neprijatne. Ono što mi je najgore stalno se ponavljaju. Vezane su za to kako ja nisam dobra majka.

T: Da li bi ste mi pojasnili šta podrazumevate pod tim kad kažete da niste dobra majka?

K: Stalno sam nervozna i napeta i sve hoću da se desi i razreši odmah. To mi jako smeta naročito u odnosu sa najmlađim detetom. Osećam kako za to dete imam mnogo manje strpljenja nego što sam imala sa mojom odraslom decom.

Ne znam šta je uzrok tome. Možda suviše posla koja sve ja treba da obavim i stalna trka sa vremenom na poslu.

T: Opišite mi kakva je situacija na poslu.

K: Radim stresan posao. Svaka greška se vidi. Stalno sam napeta. Stalno sam u trci sa vremenom. Ustajem rano. Ležem kasno. Hronično sam umorna, jer pored rada na poslu i kod kuće je sav posao na meni. Nemam nikoga da mi pomogne.

T: Preparat koji bih predložila je impatiens. On će pomoći da imate dovoljno vremena za sve. Da niste stalno u cajtnotu i da rasterećenije posmatrate na događaje kako na poslu tako i kod kuće. Da imate više strpljenja sa najmlađim detetom. A što se tiče neprijatnih misli tu bih predložila beli kesten (withe chestnut). Taj preparat će pomoći da vam se te misli više ne vrte po glavi, kao i da će ako tako mogu da kažem vaše misli biti tiše. Kako to zvuči?

K: Kada bi se ta buka u glavi nekako prekinula i kada ne bih imala osećaj da sam stalno u trci sa vremenom. I da ne osećam taj pritisak. To bi mi i te kako pomoglo. Posebno mi je bitno ako ću time imati i više strpljenja za dete. To je onda pun pogodak.

T: Ako sam dobro zapamtila pomenuli ste malopre da se plašite. Možete li mi opisati čega se zapravo plašite?

K: Plašim se da ću zbog nedostatka strpljenja ući u konflikt sa šefom. Ona ne zna posao, a ja ne mogu da joj se suprotstavim jer je strah da bih mogla da ostanem bez posla suviše veliki. Kada pokušam da ostvarim neku bliskost sa osobom suprotnog pola plašim se da ću ga izgubiti tj da se on više neće javiti. To su uglavnom strahovi sa kojima se suočavam. Ako se još nečega setim reći ću Vam.

T: Odmah da vam kažem da je strah kod ljudi uobičajena pojava. Strahova ima različitih i neki se plaše manje neki više. Postoji jedna esencija koja je odlična za prevazilaženje situacije kada znamo čega se plašimo. To je mimulus. On će vam pomoći da lakše prevaziđete takve situacije i da ne razmišljaš stalno o tome. Jednostavno daće vam hrabrost. Ublažiće nervozu, a pomoći će i da se više ne budiš tokom noći. Šta misliš o tome?

K: To je upravo ono što mi treba. Da budem hrabrija i odvažnija generalno u životu.

T: Pomenuli ste anksioznost. Opišite mi neko stanje za koje smatrate da je bilo anksiozno.

K: To se uglavnom dešava kada me zove bivši muž. Ton kojim razgovara sa mnom i rečnik koji koristi me dovede dotle da se sva tresem. Ne znam zašto je to tako. Strepim šta će se dalje dogoditi i kako ću ja reagovati. Uglavnom osećam grč u stomaku. Glas mi podrhtava.

T: Za prevazilaženje tog stanje bih predložila esenciju Aspen. Ovaj preparat deluje već posle nekoliko dana. Anksiozni napadi bi trebalo da se prorede, svaki sledeći će biti slabijeg intenziteta, a vremenom bi ti napadi trebalo i da iščeznu. Ova bi esencija takođe će vam pomoći i da lakše zaspate.

K: To teorijski znači da bi se svaki sledeći put ja bila sve smirenija i smirenija kada bi me on zvao ili slao poruke. Da mi glas ne bi drhtao.

T: Da to i teorijski i praktično upravo to znači. Kada osetite da će te početi da drhtite ili da će vas uhvatiti napad obavezno kapi uzimajte u kratkim intervalima. Razmak između uzimanja može da bude jako kratak.

K: Volela bih da mogu tako da se kontrolišem.

T: Sada bih želela da pređemo još jednom preko nekih stvari koje ste pomenuli. Dakle ako sam dobro razumela tokom razgovora koji smo vodile žalili ste se na konstantni umor.

K: Da konstantno sam umorna. To je strašno. Nemam energije ni za šta.

T: Zato bih Vam predložila da u ovu bočicu uključimo i esencija Oliva. To je preparat koji će omogućiti da se osećaš odmornije i da prevaziđete konstantni umor. Kao što rekoh to je esencija koja deluje protiv umora. Bez obzira da li se radi o psihičkom ili fizičkom umoru. Zbog operacije koju ste imali, i kako bi ste se što lakše naviknuli na promene koja je ta operacija donela sa sobom, predlažem esencije Walnut. On će vam omogućiti da kroz ovaj period promena prođete što bezbolnije. Jednostavno će vas zaštititi. Rekla bih i dodatno ušuškati. Što se pak tiče hormonskog dizbalansa, koji ste ako se ne varam takođe pomenuli na samom početku našeg razgovora, za to bih vam predložila Sclerantus. To je odlična esencija za bilo koju vrstu neravnoteže uključujući i hormonsku. Kako vam sve ovo izgleda?

K: Čini mi se da smo pokrili sve najvažnije probleme zbog kojih sam došla. Jedva čekam da vidim kako će sve da deluje na mene.

T: Bahove kapi se koriste po potrebi, a minimum 4 puta dnevno i to po 4 kapi. Vreme uzimanja nije bitno. Možete ih uzimati prvu dozu ujutru, a poslednju uveče. Dve preostale doze uzmete tokom dana. Kapi treba da koristite svaki put kada osetite potrebu. To znači i 10 puta na dan. To bi mogao da bude slučaj kad imate napad anksioznosti. Interval između uzimanja može biti i 10 sekundi ako ste u nekoj izazovnoj situaciji i potrebno vam je da uzimate kapi u tom intervalu. Kapi su efikasnije ukoliko ih uzimate češće, a ne ukoliko uzmete više kapi od

jednom. Uzeli 4 ili 15 kapi odjednom zapravo je jedno uzimanje. Tako da bih još jednom da naglasim da je za njihovu uspešnost jako bitna učestalost uzimanja. Kapi ne zahtevaju nikakve posebne uslove čuvanja.

Jelena je razumela kako se koriste kapi. Dogovorile smo se da se ponovo vidimo za 2 nedelje. U međuvremenu sam joj rekla da ako joj bude bilo potrebno neko objašnjenje slobodno može da me pozove telefonom.

Kombinaciju koju sam joj predložila i koju je ona prihvatila je Impatiens, withe chestnut, mimulus, aspen, oliva, walnut, sclerantus.

Dve nedelje kasnije

T: Dobar dan Jelena. Kako ste danas?

K: Moram da kažem dobro. Ono što mi je jako pozitivno je to da nemam one misli koji su mi si stalno vrtele po glavi. Imam više strpljenja za najmlađe dete. Valjda zbog toga nema više toliko anksiozne napade kad se čujem sa bivšim mužem. To mi je zaista jako bitno. Zbog toga sam jako zadovoljna. Mada nisam mislila da to može tako lako da se dogodi.

T: Drago mi je da imaš više strpljenja sa detetom. Htela bih ipak još malo da se zadržimo na anksioznim napadima. Kakvi su oni sada ako ih još uvek ima?

K: Počelo je tako što su se postepeno smanjivali i bivali su sve ređi i manje intenzivni. Sada poslednji put kad sam se čula sa bivšim mužem razgovarali smo mogu da kažem skoro pa mirno. Dobro glas mi je i dalje malo podrhtavao, ali sve je to mnogo manje i mnogo blaže nego ranije. Ja sam prezadovoljna.

T: A šta je sa strahovima i odnosom sa šefom?

K: Bolje je. Čini mi se da zato što sam strpljivija i što mogu da se obuzdam i ne dolazim u situaciju da se plašim da ću joj bilo šta reći. Mislim da njene komentare upućene meni prihvatam mnogo mirnije. Ostale komentare i ne čujem.

T: Da li se i dalje osećaš umorno?

K: Da ali mnogo manje. Uspevam da zaspim relativno lako. Uglavnom ne koristim nikakve lekove ni prirodne niti antidepresive. Od kako sam počela da koristim kapi samo jednu noć sam morala da popijem tabletu za spavanje. Morala sam jer sam radila rano pa sam morala makar malo da odspavam. Ostalo vreme koristim samo kapi. Zaista sam presrećna što mi se ritam sna vratio. Čini mi se da mi je sve nekako lakše. Prijateljica mi je zaista pomenula kako su njoj ove kapi zaista puno pomogle. Ja sam joj verovala, ali zaista nikada nisam mogla da pomislim da rezultati mogu da budu tako dobri. Sada ko god da ima neki problem ja mu kažem da treba da

pije kapi. Sa tako malo napora postižu se zaista dobri rezultati.

T: Kako se sada osećate vezano za operaciju i post-operativni tok?

K: Gotovo sam i zaboravila na operaciju. Zapravo sam i zaboravila da mi je to i bio neki problem i da me sada niste pitali o tome verovatno ne bih ni pomenula. Nema nikakve probleme. Čak mi ni hormoni toliko ne „divljaju“ kao ranije tako da sam što se toga tiče sasvim zadovoljna.

T: Jelena da li mislite da bi trebalo da nastavimo sa konsultacijama ili mislite da vam više nisu potrebne?

K: Mislim da treba da nastavimo. Sada mi je mnogo bolje, i to vidljivo jer su i drugi to primećivali, ali ja mislim da mi može biti još bolje.

T: Onda ostavljamo istu kombinaciju kapi koristite kao i do sada i vidimo se za dve nedelje.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Svetlane Aranitović, bahovog praktičara*

KAD GOD MI JE TEŠKO JA GLEDAM TE SLIKE

Žena u ranim četrdesetim. Sićušna, mršava, lepo obučena. Negovana, izraženih crta lica, ne napadno našminkana. Nije udata. Nema dece. Pomalo umornih očiju, prijatnog i toplog osmeha. Bez entuzijazma. Komunikativna, ali odmearena i tiha. Spremna na saradnju.

T: Koliko znate o Bahovim cvetnim esencijam?

K: Vrlo malo. Samo da je to prirodno i da se koriste biljke.

T: Da upravo ste ova metoda je potpuno prirodna. Ali osim toga možda bi Vam bilo zanimljivo da znate da je metoda dr. Baha zasnovana na njegovom ličnom iskustvu. Naime dr. Bah je oboleo od kancera i predviđali su mu tri meseca života. On se tada posvećuje istraživanju uticaja cvetnih esencija. Kroz lično iskustvo došao je do zaključka da fizičko zdravlje zavisi u mnogome od sreće, radosti života koji živi. Da su fizičko zdravlje i emotivno neraskidivo povezani i me-

đusobno uslovljeni. Polazeći od toga da smo mi slojevita bića ova metoda upravo pomaže da se mentalne blokade skinu sloj po sloj. To je takozvana metoda ljuštenja, gde se prvo skidaju najsvježije blokade, koje nas trenutno onemogućavaju da živimo u skladu sa sobom i sveobuhvatnim okruženjem, a potom se ide dublje i otklanjaju se blokade koje su u nama a kojih nismo ni svesni zbog toga jer su zamaskirane trenutnim blokadama. Ovo je potpuno neškodljiva metoda, ne možete se predozirati, a mogu je koristiti i trudnice, doilje i bebe. Takođe cvetne esencije nisu kontraindikovane sa lekovima savremene medicine niti sa homeopatskim lekovima, tako da se mogu uzimati paralelno. O tome kako se kapi koriste reći ću Vam na kraju našeg razgovora.

K: Nisam znala da je doktor bolovao od kancera. Koliko je zapravo još živio pošto mu je dijagnosticiran rak?

T: Još 19 godina.

K: WOW

T: Da. A sada bih da Vas pitam o čemu ste želeli da razgovaramo danas?

K: Pre ima tome već par meseci sam se preselila u Beograd. Promenila sam posao. Ostala sam u struci ali je firma druga. Sve je nekako ranije bilo bolje. Bolji ljudi, bolji radni prostor, bolje okruženje. Nikako ne mogu da se naviknem na ovo gde sam sada. Stalno razmišljam kako je bilo na mom predašnjem poslu.

T: Ako sam dobro razumela promenili ste posao i niste zadovoljni ovim novim?

K: Da, nisam zadovoljna.

T: Da li bi ste mogli da mi opišete šta doprinosi tome da ste nezadovoljni?

K: Na mom prethodnom poslu smo se dobro družili. Dosta smo radili ali je nekako bilo lako.

Išli smo zajedno na izlete. Eh kad se samo setim kako je to bilo vreme. Svi smo bili srećni. Stalno smo se smejali. Zajedno smo pili kafu. Svako je svakome hteo da pomogne. To je bilo zaista divna firma i divno vreme. Znae koliko imam slika iz tog perioda. Kad god mi je teško ja gledam te slike.

T: Predložila bih Vam esenciju Honysuckle. Ona bi Vam pomogla da sačuvate sve te lepe uspomene na kolege i prethodnu firmu, ali i da u divne uspomene dodate i srećne trenutke koje sada doživljavate, a niste u mogućnosti da ih tako prihvatite. Zapravo da Vam omogući da vidite da radost i sreća nisu ostali u prošlosti, već i da u sadašnjem trenutku ima i te kako razloga za sreću i zadovoljstvo.

K: Volela bih da se to desi. Mislim da i ovde budem radosna.

T: Kažite mi kako Vam je sada na poslu?

K: Strašno. Toliko da mi se i ne ide na posao. Svi su nekako tmurni, namrgođeni. Lepo mi dođe da samo jednog dana ne odem tamo. Kad nešto pogrešim kao da je smak sveta. Osim toga stalno se osećam umorno. Od kada ustanem pa dok ne legnem. To je verovatno i zbog poslova koje obavljam kod kuće.

T: Možete li da mi opišete malo detaljnije kako se osećate kad pogrešite?

K: Znae ja uglavnom ne grešim. Sve mogu da odradim odmah tačno. Kompjuter koristim već godinama. Znam dosta programa. Međutim desilo mi se da sam počela da radim na nekom novom kompjuterskom program koji ja nisam do sada koristila. I ja sam nešto pogrešno uradila. Zapravo pogrešno dugme sam pritisla. Dobila sam potpuno bezvezan rezultat. To je meni bilo strašno. Mislim da nisam dovoljno dobra ni stručna za taj program.

T: Kako se osećate povodom toga da niste dovoljno stručni?

K: Tako da od tada nisam više ni pokušala da vidim kako taj program radi. Ne znam ni gde sam pogrešila. Sumnjam da ja to uopšte mogu da savladam. Moja sestre kaže da je to samo prolazna faza, ali ja mislim da ja to neću moći nikada da savladam. Zato nemam želju ni da ponovo probam. Sve što je vezano za taj program želim da odložim. Sve se nadam da će neko drugi to da uradi umesto mene. Ujutru kad pomislim na posao odnosno da ću možda morati da se suočim sa tim programom ne ide mi se na posao. Zato mislim da ni ovaj posao nije za mene.

T: Ovaj problem bi smo mogli da rešimo pomoću esencije Hornbeam. On će Vam pomoći da se lakše suočite sa novim radnim danom. Takođe pomoći će Vam da ne odlazete obaveze koje imate kao što je na primer da se pozabavite novim programom.

K: Uredu, volela bih da to probam.

T: Još bih želela da mi malo više kažete nešto o tome da ste stalno umorni. Opišite mi taj umor? Kad se javlja?

K: Da to je nešto što mi se javlja konstanto. Osećam fizičku iscrpljenost. Nedostaje mi snaga. To je verovatno što pored posla imam još naravno i sve ostale obaveze u kući. Pranje, peglanje, odlazak u kupovinu, spremanje ručka. Tako kad dođe veće ja se osećam potpuno iscrpljeno. Samo padnem u krevet.

T: Za to ćemo ako se slažete dodati cvetnu esenciju oliva. Ona je odlična kod fizičke i mentalne iscrpljenosti, a kako Vi puno radite mislim da će Vam ona pomoći da dobijete elan i polet za nove poduhvate. Ono što bih takođe predložila je i esencija Wallnut. Ovo je jedna

vrlo podržavajuća esencija koja će Vam pomoći da se što bolje prilagodite novonastaloj situaciji. Mislim na prelazak u novi grad i promenu posla. Ona će Vas nekako ušušhati, zaštititi i pomoći da sve protekne nekako lakše i što bezbolnije.

K: Zaista smo se lepo ispričale. Nadam se da će ove esencije dati rezultat.

T: Svakako da hoće. Kapi će te koristiti minimum 4 puta dnevno i to po 4 kapi. Ukoliko budete u nekoj izazovnoj situaciji slobodno možete uzeti i više puta tokom dana. Dokle god mislite da Vam trebaju. Možete uzeti i 10 i više puta tokom dana. Bitno je da uvek uzmete po 4 kapi. Takođe ukoliko mislite da Vam treba da uzmete više puta kapi imajte na umu da je učestalost ta koje je najbitnija. Znači ako uzmete 12 kapi od jednom, efekat će biti kao da ste uzeli kapi samo jednom iako je broj kapljica kao da ste uzeli 3 doze. Vreme uzimanja kapi takođe nije bitno.

K: Ima li možda neka preporuka kada da se kapi koriste.

T: Ne to isključivo zavisi od Vas. Ali svakako nije loša varijanta da prvu dozu kapi uzmete ujutru kad ustanete, a poslednju pre nego što legnete. Preostale dve doze ili više ako Vam je potrebno možete raspodeliti tokom dana. Inače htela bih još da napomenem da kapi ne zahtevaju nikakve posebne uslove čuvanja.

K: Hvala puno.

T: Vidimo se onda za 14 dana, a ako Vam u međuvremenu zatreba neka pomoć slobodno me pozovite da to zajedno rešimo.

Predložena kombinacija: Honysuckle, Hornbeam, Wallnut, Oliva.

Dve nedelje kasnije

T: Dobar dan Olivera. Kako smo danas?

K: Dobar dan. Mogu da kažem bolje. I to znatno.

T: Drago mi je da to čujem. Kako je na poslu.

K: E tu je sada bolje. Počela sam da se bavim onim kompjuterskim programom i mogu da Vam kažem da uopšte nije tako komplikovan. Mislim da ću uskoro moći i potpuno sama da radim na njemu. Dobar deo sam savladala. Sama i uz pomoć jedne koleginice. Eto dok sada o tome nismo popričali nisam ni primetila da sam ja sve ovo vreme uspešno radila na njemu doduše u opsegu koji sam savladala. Svakodnevno sam radila u tom programu. Jedino mi se čini da nekako sporo napredujem. Mislim možda nije sporo ali bih ja želela da je brže.

T: To mi je baš drago da čujem. A šta mislite pod tim sporo napredujete?

K: Nekako mislim da bi moje prilagođavanje na nove uslove i nov posao trebalo da bude brže. Osećam izvesnu nesigurnost na poslu.

T: Kada kažete nesigurnost na poslu da li mislite uopšteno ili prilikom korišćenja novog programa? Da li bi mogli da mi malo detaljnije opišete u kojim situacijama ste nesigurni.

K: Mislim uopšteno sam nesigurna. Kada treba da donesem neku odluku iako ona nije preterano krucijalna, ja nisam sigurna da li je ta odluka ispravna. I uvek tražim mišljenje nekog drugog kako bi potvrdio da je moja odluka dobra. To mi se na pređašnjem poslu nije dešavalo. Zato sam i nestrpljiva da što pre naučim taj program i da mogu samostalno da radim i da donosim odluke.

T: Predložila bih da uvedeno novi preparat koji će vam umnogome pomoći da lakše dono-

site odluke vezane za posao. Ovaj preparat će vam pomoći da se oslonite na svoje procene i kriterijume. To je preparat koji se zove Cerato. Takođe bih predložila i preparat Imaptians da vaše nestrpljenje koje ste pomenuli u vezi brzine kojom učite program. Ovaj preparat će vam pomoći da budete strpljiviji prema sebi i da date sebi vremena koliko vam je potrebno da savladate program.

Kakav je sada više odnos prema prethodnom poslu? Da li i dalje mislite da vam je tamo bilo bolje?

K: Pa ne. Još uvek mi nedostaju kolege sa tog prethodnog posla, ali uviđam da i ovde ima kvalitetnih ljudi sa kojima mogu lepo da saradujem.

T: Šta je sa umorom?

K: Bolje spavam i čini mi se da sam odmornija, nego ranije, ali sam i dalje umorna. Mislim da je to delimično i zbog toga što se još nisam skroz tako reći ni raspakovala i što nemam neku svoju rutinu, koju sam ranije imala. Ipak mislim da ću uskoro sigurno biti odmornija. Takođe mislim da je zasluga kapi koje koristim i to što se sada ne osećam kao da sam na vetrometini, već kao da sam na neki način zaštićena. Ne znam da li je to zaista tako ali je dobar osećaj.

T: Kako bi ste ocenili svoje sadašnje stanje.

K: Mogla bih da ga ocenim kao dobro. Ranije je bilo grozno.

T: Znači vidi se napredak.

K: O da. I ne smo ja nego su i moji prijatelji primetili kako sam opuštenija, a kolege na poslu su mi rekle da sam mnogo otvorenija za saradnju.

T: Ima li nešto što bi ste još primetili da je isplivalo kao nova blokada?

K: Ne za sada nisam ništa primetila.

T: Da li onda želite da nastavite terapiju ili mislite da vam je ovo dovoljno?

K: Želela bih da nastavim bar još jedan dolazak. Da vidim kako će se stvari odvijati.

T: Dobro. Nova kombinacija će biti Impatians, Cerato, oliva i Wallnut. Vidimo se za 14 dana.

K: Dogovoreno.

Vidi se napredak. Olivera je došla nasmejana i vedra. Bolje se oseća na poslu, i dalje joj nedostaju kolege is prethodne firme, ali kaže da je počela da više komunicira sa svojim sadašnjim kolegama i da sa njima sklapa prijateljstva. Probleme koje je imala sa novim kompjuterskim

programom sada su svedeni na to da joj je potrebno vreme da ga u celosti savlada. Ne beži više da se suoči sa izazovom savladavanja novih stvari. I dalje oseća umor, ali kako sama kaže znatno manjeg intenziteta nego pre korišćenja kapi. Tokom razgovora atmosfera je bila opuštena. Smatra da bi bilo dobro da se nastave konsultacije za bar još jedan susret. Nova kombinacija Impatians, Cerato, zbog novih blokada koje su ispile, Oliva i Wallnut su ostali kako bi joj dala podršku da se što bolje prilagodi situaciji, ali i da je umor ne dovede do iscrpljenosti.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Svetlane Aranitović, bahovog praktičara*

IMAM PROBLEMA NA SVIM DELOVIMA ŽIVOTA

Devojka u kasnim dvadesetim. Korpulentna sa vidljivim viškom kilograma. Moderno obučena, reklo bi se upadljivo obučena i našminkana. Nokti na rukama su joj izgrizeni. Komunikativna, sa izraženom gestikulacijom ruku. Nije zaposlena, jer još uvek studira.

T: Dobar dan Ana. Koliko sam shvatila imali ste priliku da već čujete za Bahove kapi.

K: Da moja drugarica ih koristi već neko vreme tako da znam kako se koriste i da je dr. Bah želeo da osmisli što jednostavniji sistem samopomoći. Znam i da deluje na emotivne blokade.

T: Sve je tačno što si rekla. Ja bih dodala da se tokom primene Bahovih esencija u nama dešava

takozvani proces ljuštenja, gde se prvo skidaju najsvježije blokade, koje nas trenutno onemogućavaju da živimo u skladu sa sobom i sveobuhvatnim okruženjem, a potom se ide dublje i otklanjaju se blokade koje su u nama a kojih nismo ni svesni zbog toga jer su zamaskirane trenutnim blokadama. Govorimo o emotivnim i psihološkim blokadama. Ceo sistem ima ukupno 39 esencija i one su podeljene po grupama u zavisnosti na koju vrstu blokade deluju. Kapi su potpuno neškodljive. Mogu se uzimati uporedo sa svim lekovima kako savremene tako i homeopatske medicine, jer nisu kontraindikovane. Kapi mogu da koriste svi uzrasti uključujući bebe, trudnice i doilje.

T: Ana o čemu bi htela danas da razgovaramo?

K: Imam problema na svim delovima života. Fakultet nikako da završim. Nikako da smršam. Ne mogu da nađem normalnog dečka. Često sam besna i nervozna. Hoću sve sada.

T: Šta ti smeta da učiš. Opiši mi.

K: Nekako nemam volje da počnem da učim. Svakog dana kažem „e danas sigurno krećem da učim“ i ništa se ne desi. Nikako da se nateram da krenem da nešto učim. Ja sam perfekcionista, a znam da ne mogu tako dobro da naučim, pa mi je onda bolje i da ne počinjem. Toliko puta sam već pala ispit da mi se čini da šta god da radim nije dovoljno da položim, pa što bih onda uopšte i učila.

T: Doktor Bah ima esenciju koja je namenjena upravo za stanje koje si opisala. Kada nikako da kreneš neki posao da radiš. Kad misliš da nećeš uspeti pa i ne pokušavaš. To je Hornbeam. On će ti pomoći da prevaziđeš stanja koja te sprečavaju da kreneš da realizuješ stvari koje si planirala, i istovremeno pomaže da se prevaziđe strah od neuspeha. A pomože i da realnije vrednuješ svoje sposobnosti u svakodnevnim izazovima. Da shvatiš da si ti dorasla mnogim izazovima i da možeš sa uspehom da ih prevaziđeš. Da li misliš da bi ti tako nešto pomoglo?

K: Sigurno bih se bolje osećala kad ne bih sve ostavljala za kasnije. Mislim da ste u pravu i da mi zaista treba nešto da shvatim da je mnoge stvari mnogu dobro da uradim.

T: Pomenula si da si često besna. Opiši mi šta se dešava, kako reaguješ kad si besna?

K: Pa besna sam. Ljuta. Vičem. Treskam vratima. Svašta mogu svima da izgovorim bez obzira na starost ili srodstvo. Pogotovu ako nešto nije kako sam ja planirala da bude.

T: Možeš li da mi opišeš kako je izgledalo kada si poslednji put bila besna?

K: To je bilo juče. Posvađala sam se sa mamom. Opet je htela da uradim nešto kako ona hoće. Tražila je da raspremim neke stvari, a ja sam htela da idem napolje. Pa smo se posvađale. Ja sam joj rekla da nije normalna, i još po nešto izašla sam iz sobe i tresnula vratima.

T: Ako bih te pitala na skali od 1 do 10 koliko je bio tvoj bes?

K: Mislim da je bio oko 7-8.

T: Za to stanje svakako je preparat koji se zove Holly. On će podstaknuti sve ono dobro i lepo u tebi. Istovremeno potisnuće agresiju, ljutnju, bes. Zapravo pomoći će ti da budeš više prijateljski nastrojena, spremnija na kompromise.

K: A šta ću da radim sa kilažom. Izgledam strašno, zato i nemam dečka. Ko bi mene pogledao.

T: Očekujem da ćeš od esencija koje smo do sada definisale imati poboljšanja i na fizičkom izgledu, jer ćeš imati volje da se uhvatiš u koštac i sa izazovom kao što je dijeta. U međuvremenu dok ne smršas predložila Creb Apple koja će ti pomoći da zavoliš sebe takva kakva jesi trenutno. Kad sebe budeš gledala drugim očima tj kada budeš više volela sebe i okolina će te drugačije videti.

K: Dobro, a hoće li sve te esencije brzo delovati?

T: To je još jedna od stvari o kojoj sam htela da porazgovaramo. Čini mi se da si to napomenula i na početku našeg razgovora da hoćeš sve sada.

K: Da. Nestrpljiva sam. Uvek želim sve da bude odmah. Stalno negde žurim. Stalno negde kasnim.

T: Za prevazilaženje takvog stanja, koje svakako može u negativnom smislu da se odrazi na tvoj svakodnevni život, savetovala bih da dodamo i cvetnu esenciju Impatience. To će ti pomoći da budeš strpljivija. Ovaj preparat daće ti osećaj da imaš dovoljno vremena za sve, a sa druge strane pomoći će da budeš tolerantnija prema ljudima koji nisu toliko brzi kao ti.

K: Da li će mi sve to pomoći da imam više samopouzdanja?

T: Opiši mi šta konkretno misliš pod tim kad kažeš da imaš više samopouzdanjem?

K: Uvek očekujem da će stvari krenuti loše, jer ja nisam sposobna da to nešto uradim. Mislim da su svi u svemu uvek bolji od mene.

T: Predložila bih ti preparat Larch koji je odličan za sticanje samopouzdanja. On će te motivisati da uradiš nešto iako misliš da nisi dovoljno dobra. Doprineće da se ne osećaš inferiorno i da pokušaš pa čak i kada ne uspeš to ne smatraš za smak sveta nego kao mogućnost da nešto naučiš i recimo stekneš novu veštinu, a ne da odustaheš i pre nego što si pokušala.

K: Mogla bih da pokušam. A kako se piju kapi?

T: Kapi se piju minimum 4 puta dnevno po 4 kapi. Ukoliko osetiš da ti je potrebno slobodno uzmi kapi i učestalije, odnosno 5,6 ili 10 puta na dan ali uvek po 4 kapi. Predložila bih ti da kad god osetiš da ćeš dobiti napad besa uzmeš kapi. Koliko god puta ti je potrebno. Ne možeš da se predoziraš. Takođe kapi možeš da uzimaš uporedo sa bilo kojim drugim lekovima savremene medicine ili homeopatije. Vreme kad ćeš da ih uzmeš nije važno. Pre jela ili posle jela, sasvim je sve jedno. Kapi možeš da nosiš ako ti odgovara u tašni, da ih držiš pored

kreveta, gde god. Kapi ne zahtevaju nikakve posebne uslove čuvanja.

Vidimo se za dve nedelje.

Kombinacija koju sam predložila je Hornbeam, Holly, Creb Apple, Impatience i Larch. Razmišljale smo o Rock Wather zbog izjave da je perfekcionista, ali pošto je to samo jednom tokom intervjua pomenula stekao se utisak da je to samo izgovor zašto se nešto ne radi, a ne nešto što bi trebalo tretirati. Takođe sam razmišljala da li je možda Cherry Plum potencijalna esencija, ali smo je isključile jer nema kajanja.

Druga poseta

T: Čao Ana kako si?

K: Čao super sam.

T: Da čujem šta je to super?

K: Pa kao prvo moram da se pohvalim počela sam da učim. Moji roditelji su iznenađeni. A uskoro ću da krenem i na dijetu. Zapravo istraživala sam malo i našla sam jedan super blog o mršavljenju i baš mi je zanimljivo. I ono što sam još primetila lakše se odlučujem da počnem da radim bilo šta.

T: Znači više ne odlažeš stvari za sutra?

K: Ne. Čak neke aktivnosti i iniciram. Nemam bojazan da neću uspeti pa zato i ne pokušavam. Mislim da je to zato što imam više samopouzdanja. Probala sam da vozim rolere i dobro mi je išlo.

T: Da li si se zbog toga bolje osećala.

K: Da i te kako. Nisam naučila da ih vozim, ali sam probala i bilo mi je zanimljivo.

T: Šta se dešava sa napadima besa?

K: Čini mi se da i tu ima napretka. Pre neki dan sam bila u jednoj situaciji sa drugaricom.

Iznervirala me je jer je insistirala da bude po njenom. Htela je da idemo u neki kafić koji ja baš ne volim. I ja sam bila ljuta, svašta sam joj rekla, ali sam na kraju popustila i otišle smo tamo. A evo sada kada o tome pričam mislim da je razlog što sam bila besna bio stvarno bez veze.

T: Prošli put kada smo razgovarala ti si svoj nivo besa tokom svađe sa majkom ocenila između 7 i 8. Koliki je sada bio nivo besa?

K: Ni izbliza tako visok. Možda 4. Kada smo počele da se raspravljamo ja sam uzela kapi, jer mi se činilo da će biti problema. Ali kad sam bila u žaru rasprave nisam ih koristila. Ponovo sam ih uzela kad smo sele u kafić.

T: Znači uspeli smo da spustimo nivo besa.

K: Da verujem da su mi kapi u toj situaciji i te kako pomogle. Ne secam se kad sam bila tako „staložena“ a da sam besna. Smeh. I tu ima pomaka. Čak je i moja drugarica na kraju rekla da je začuđena kako sam se brzo ohladila.

T: Da vodimo kako stvari stoje u pogledu strpljenja?

K: I tu ima pomaka. Mislim da sam imam znatno više tolerancije, odnosno čak mi se čini da i ne primećujem da je nešto sporo. Kao da sam malo spustila loptu. Nemam osećaj da sve treba da bude brže i u mom ritmu. A što se tiče mog izgleda nisam zadovoljna kako izgledam, ali znam da je to prolazno stanje i da će biti bolje kad budem krenula sa dijetom.

T: Ana šta misliš da li bi trebalo da nastaviš da piješ kapi?

K: Mislim da bi trebalo. Nisam očekivala da ću imati toliko pozitivnih promena, ali bih volela da nastavim sa kapima i da vidim kako će se stvari dalje razvijati. Ti si pomenula da to radi po principu ljuštenja, pa bih ja volela da vidim

šta još može da se oljušti. Dobro vidimo se za dve nedelje.

T: Čekaj trenutak. Da li ima nešto novo što si primetila da se tokom „ljuštenja“ nešto novo pojavilo.

K: Da razmislim. Zapravo ima. Ne znam da li je to bitno ali nekako se osećam fizički iscrpljeno posle svih aktivnosti koje imam. Kad sam išla da vozim rolere baš sam se umorila, ali isto mi se dešava i kada sam ovih dana išla peške jer nešto nije radio prevoz, a i kada sam išla uz stepenice do 10 sprata. To je verovatno zato što imam toliko kilograma.

T: To će možemo da rešimo tako što ću ti ako se slažeš dodati preparat koji se zove Oli-va. On će ti pomoći da lakše prebrodiš fizički umor, a i sprečiće da ne dođe do iscrpljenosti organizma.

K: Ne znam da li je to vazno ili ne ali koristeći kapi shvatila sam da sam ja najveći krivac za sve što mi se dešavalo. Tako da i zaslužujem sve što mi se dešava.

T: Molim te možeš li da mi objasniš detaljnije to kako se tačno osećaš.

K: Pa moji roditelji su mi uvek govorili kako ne treba da jedem kako treba da smršam. Vodili me kod nutricionista. Ja sam sve odbijala. Tako da oni uopšte nisu krivi za situaciju u kojoj sam sada. Ja sam jedino kriva za sve što mi se dešava. Zato što sam debela, što sam napravila toliko grešaka u životu. Do skora sam mislila da su moji roditelji krivi za sve, a sada smatram da sam ja jedini krivac.

T: Dr. Bah ima preparat koji je upravo namenjen osobama koji smatraju da su oni krivci za sve greške. To je Pine. On će ti pomoći da realnije sagledaš dokle je tvoja krivica, a odakle odgovornost nekog drugog. Takođe će ti pomoći

i da prihvatiš propuste koje si do sada napravila u životu. Da li misliš da bi ti to bilo od koristi.

K: Da verujem da bih se bolje osećala.

T: Dobro nastavljamo naša nova kombinacija izgleda ovako Holly, Impatiencie, Pine i Oliva. Vidimo se za dve nedelje. Kapi piješ kao i do sada.

Klijent je zadovoljna napretkom koji je postignut. Uvidela je da ima pomaka na svim poljima

njenog života i da može lakše i bolje da živi. I drugi su primetili da se promenila i to na bolje. Želi da i dalje radi na sebi. Iako su primećeni pomaci po pitanju intenziteta besa i strpljenja ove dve esencije smo ponovile, jer joj je zbog opšteg uticaja potrebno. Zbog novih pojava uvedena su dva nova cveta.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Svetlane Aranitović, bahovog praktičara*

NEKAKO U GLAVI JOŠ NISAM SVESNA DA IH VIŠE NEMA

Milica ima 40 god, po stuci je kozmetičar i maser, radi privatno kod kuće. Živi sama, ima brata i sestru, roditelji su umrli pre nekoliko godina. To je jako teško podnela i sada se oseća kao bez oslonca, nesigurno, došla je zbog briga i strahova. Prilično je svesna svojih blokada jer razmišlja šta je to što bi poboljšalo njen kvalitet života.

Zainteresovana je za više informacija o Bahovim kapima.

T: Dr Bah je rešenje za unutrašnju harmoniju tražio u prirodi. Posmatrao je biljke, kao vrlo stara bića, njihov način opstanka i ponašanje i izdvojio je 39 preparata koji pokrivaju sva mentalna i emotivna stanja. Bahove kapi nam

pomažu da prepoznamo blokade i suočimo se sa njima. Čovek tokom života prolazi kroz razne situacije, bori se sa raznim teškoćama i zbog njih se menja. Različite emocije se vremenom talože, pa zato kažemo da je čovek slojevito biće. Bahove kapi na nežan način skidaju ta nezadovoljstva, postepeno sloj po sloj. Tretiramo samo površinski sloj, blokade koje su nam trenutno vidljive, posle čega je moguće da se pojavi neko drugo, dublje nezadovoljstvo. Kapi su prirodne, bez kontraindikacija, deluju samo na blokade i mogu da se daju čak i bebama, biljkama, životinjama. Mi ćemo sada zajedno kroz razgovor doći do kombinacije biljaka. Kažem zajedno jer u zavisnosti od tvojih odgovora se vrši selekcija biljaka. O čemu bi htela da razgovaramo danas?

K: Ima nekoliko stvari, a ono što me već duže vreme najviše opterećuje su moji brat i sestra. Ustvari, kad god se oni požale da ih nešto boli ja od toga u svojoj glavi izrežiram najgore moguće bolesti. To ide do te mere da sam imala problem sa štitnom žlezdom.

T: Da li misliš da preteruješ ili postoji realan razlog za brigu?

K: Sigurno je da preterujem jer se do sada, na sreću, ništa od tih mojih razmišljanja nije desilo, ali ja nikako da ih izbacim iz glave. Pre nekoliko godina otac i majka su se razboleli i za kratko vreme su umrli. Još uvek to nisam skroz prebolela i verovatno zbog toga sad imam takve misli što se tiče brata i sestre.

T: Kad kažeš da još nisi prebolela, šta to znači? Kako se sada osećaš?

K: Nekako u glavi još nisam svesna da ih više nema.

T: Osim fizičkog gubitka šta je još nestalo sa gubitkom roditelja?

K: Nestala je ona sigurnost, ušuškanost, kad znaš da šta god da zaškripi imaš nekog da se osloniš na njega.

T: U kojim situacijama ti je potreban oslonac?

K: U mnogim situacijama, kad god pomislim da li bih to nešto mogla ja se lakše odlučim kad znam da iako ne uspem ima ko da stane iza mene.

T: Šta misliš koja osobina bi ti pomogla sada kada nema roditelja?

K: Sigurno više samopouzdanja.

T: Kako razmišljaš danas kada se nađeš pred novim izazovima?

K: Evo kako, već dugo želim da otvorim svoj salon, ne ovako kod kuće, i još uvek se u to ne upuštam?

T: Šta pomisliš kad o tome razmišljaš?

K: Da ja to ne mogu i ne smem da se u to upustim jer samo pomislim šta ako to ne zaživi, pa se još i zadužim.

T: U pravu si da može svašta da se desi, ali isto tako može i da se desi da ti krene posao toliko da ne možeš da sve mušterije ispoštuješ. Samopouzdanje se upravo kroz to iskustvo i gradi. Ako to toliko želiš moraš da daš šansu, pa i ako ne uspe naučićeš nešto iz tog iskustva svakako. Uostalom ušuškanost i sigurnost koju bi imala da su roditelji živi nije garancija za uspeh. Kad bi ti neko rekao da ti je to odlična ideja i dao ti argumente za to, da li bi ti bilo lakše da otvoriš salon?

K: Ne, ja znam da je to dobra ideja, ali jednostavno nemam petlju za to.

T: Da li sigurnost sada tražiš u bratu i sestri?

K: Nisam baš sigurna, mislim da ne, nisam na taj način razmišljala.

T: Kada ti se brat ili sestra požale da ih nešto boli, osim tih misli, koji osećaj se u tebi javi?

K: Uplašim se da bi moglo da im se desi isto što i roditeljima.

T: Da li bi mogla da se setiš nekog čiji se roditelj razboleo, a taj neko posle nikada nije imao problem sa tom bolesti? Verujem da ima neko. Možda bi ti to značilo da počneš da gledaš drugačijena tu situaciju. Ne kažem da je nemoguće da se desi, ali nije pravilo i toliko je ljudi koji su primer da to nije pravilo pa bi ti možda fokus na tu drugu grupu ljudi dosta olakšao. Da li misliš da bi ti ovakav način razmišljanja pomogao?

K: Verovatno bi, nekad tako i pričam sa sobom, ali nije lako ostati u tome.

T: Dobro je što si svesna da ta briga nije potrebna i da u svojoj glavi praviš nešto čega nema. Znači da si već na pola puta da to i promeniš, a među Bahovim esencijama postoji biljka Red

Chestnut koja će ti u tome pomoći, da nađeš novi način ponašanja i da veruješ da ono najgore nije jedini ishod. Umanjiće brigu tako da možeš sebi da kažeš da će sve biti u redu. Kako ti sve ovo zvuči, jel misliš da bi moglo da bude rešenje?

K: Zvuči dobro. Primetila sam kod sebe još nešto, kada hodam ulicom ne podnosim kad mi se neko približava iza leđa.

T: I šta osetiš u tom trenutku?

K: Uplašim se, grozan osećaj.

T: Šta znači grozan osećaj, kako reaguješ?

K: Pretrnem sva, sva se izgubim, uhvati me panika.

T: Jel možeš konkretno da mi kažeš čega se uplašiš?

K: Ne znam, mislim da će mi se nešto desiti, da će mi ta osoba nešto uraditi iza leđa.

T: Razumem te, to se dešava kada izgubimo granicu između realnog, stvarnog sveta i nerealnog tj. onog što nam se pričinjava. Kako se osećaš kad se nađeš u nekoj gužvi, jel ti smeta?

K: Ne, ne smeta mi.

T: Da li ima još nešto o čemu bi danas htela da razgovaraš, ili da napravimo mali rezime razgovora?

K: Mislim da je dosta za ovaj put.

T: Rekli smo Red Chestnut za preteranu brigu kad su u pitanju brat i sestra, a s obzirom da si rekla i da osećaš strah da bi se bratu i sestri moglo desiti isto što i roditeljima Mimulus je esencija koja će ti uliti hrabrost i to će zajedno pomoći da gledaš sa više poverenja u život. Hrabrost će ti dobro doći i za lakše upuštanje u nove životne situacije, a zajedno sa esencijom Larch će ti pomoći kod nedostatka samopouzdanja, da se u novim situacijama ne povlačiš već da veruješ da možeš. Za napad straha i strepnju kada neko ide iza tebe, da to ne doživljavaš na taj način je

Aspen. Pomoći će da sačuvaš granicu između realnog, onoga što jeste i nerealnog, onoga što misliš da će se desiti. Rock Rose je da u toj situaciji sačuvaš pribranost i razum.

Pošto si rekla da nisi još prihvatila i prebolela gubitak roditelja, postoji esencija koja pomaže da lakše prihvatiš gubitak, da otpustiš sve te emocije koje držiš u sebi i nastaviš dalje, zove se St. Of Bethlehem . Šta misliš o svemu ovome?

K: Može, zvuči odlično.

T: Pije se po potrebi, kad god osetiš da ti trebaju kapi, a preporučuje se najmanje 4 puta dnevno po 2 prskanja i vidimo se za dve nedelje. Ako bude bilo potrebe za nekom informacijom u međuvremenu, možeš slobodno da me pitaš telefonom.

Često je ljudima samopouzdanje i nesigurnost isto pa sam u startu bila rezervisana da li je Larch ili Cerato ili možda oba, ali odgovori koje je davala su upućivali samo na Larch. S obzirom da nije znala da navede čega se tačno plaši kada neko ide iza nje, već je neka vrsta fantazije, Aspen je bio moj odabir.

Sledeći susret

T: Zdravo Milice, kako si?

K: Mnogo bolje.

T: Što se tiče brige koju smo prošlog puta spominjali kako se sada osećaš?

K: Rasterećenije, postoji i dalje, ali je mnogo mnogo manja. Sad lakše kažem sebi da stvarno ne mora da bude ono najgore. Pre neki dan se sestra požalila da je boli glava i pomislila sam ma dobro obična glavobolja, a ranije bih svašta izvrtela u svojoj glavi.

T: Jesi li imala situaciju da je neko išao iza tebe, pa da si mogla da vidiš svoju reakciju sad uz kapi?

K: Jesam i nisam se ni okrenula, ni pomislila ništa, a ranije sva pretrnem, a ako to hodanje iza mene potraje moram da stanem i da ga propustim da prođe. Nisam to ni ukapirala odmah, nego tek kad sam došla kući.

T: Da li si osetila neke promene u samopouzdanju, mada možda i nije bilo dovoljno vremena za to?

K: To sam i ja pomislila, nisam imala neku konkretnu situaciju, mada sam počela više da razmišljam o otvaranju salona i nekako se sveukupno mnogo bolje osećam.

T: O čemu bi danas volela razgovarati?

K: Nešto sam novo primetila kod sebe, a nisam takva bila. Jel to ono što si mi pričala da se skida sloj po sloj?

T: Ako je to nešto što do sada nisi prepoznala kod sebe, onda je moguće da je upravo to. Zato i volim kada napomenem da je to moguće, da se klijent ne bi iznenadio.

K: Kad zakazujem termine uvek gledam da im izađem u susret. Nekad, kad baš ne mogu drugačije da se uklope zakažem im i u vreme kad mi je pauza. Imala sam situaciju da me je jedna mušterija molila da joj zakažem u to vreme kad njoj odgovara. Ja je jedva nekako uglavim jer mi je sve bilo puno i ona posle zove da joj pomerim na neko drugo vreme. I tako je bilo nekoliko puta. Ja joj onda namerno kažem da nemam termin iako sam imala. Kao da hoću da je kaznim i da joj vratim jer se tako ponaša.

T: Šta misliš kako bi neko drugi reagovao u toj situaciji?

K: Verovatno joj ne bi zakazao u drugo vreme pošto joj se često dešava da ga pomera i ne poštuje zakazano.

T: Kako ti se čini drugačiji pristup, da joj se objasni da to nije u redu i da ne može da pomera vreme kako joj odgovara jer kao što ona planira svoje vreme ti planiraš svoje?

K: Rekla sam joj jednom, kad sam videla da nastavlja po svome onda sam odlučila da joj više ne pomeram vreme.

T: Da li sa lakoćom možeš da štitiš svoj interes u toj situaciji? Kako se osećaš kada treba da objasniš nekom da to što radi nije u redu?

K: Najčešće prećutim, ali uradim kako ja hoću.

T: Jel misliš da ima koristi od toga što prećutiš?

K: Ne bih da se zamerim, ljudi često shvate pogrešno ili lično kad im nešto kažeš.

T: Da li ti je bitno tuđe mišljenje, šta drugi misle o tebi?

K: Nije mi bitno. Lepo je kad neko ima lepo mišljenje o tebi, ali ne razmišljam o tome.

T: Da li to što kažeš uradim kako ja hoću, u ovom slučaju znači da joj nisi pomerila termin iako si mogla?

K: Da

T: Šta je posledica toga? Koji osećaj se javio kada nisi htela da joj pomeriš termin?

K: Želja za nekom vrstom osвете, možda ružno zvuči, ali kao da sam htela da joj vratim milo za drago jer ne poštuje vreme.

T: Šta očekuješ da bi Bahove kapi u ovom slučaju rešile?

K: Da eliminišu ovaj osećaj osvetoljubivosti.

T: Da zamislimo da su eliminisale, i ta osoba i dalje nastavi tako da se ponaša, da li ti se čini da je to jedino rešenje?

K: Ne znam, možda i nije.

T: Da li misliš da bi ti koristilo da pronađeš drugačiji način komunikacije u takvim situacijama? Da možeš sa lakoćom i bez

ustručavanja da kažeš svoje mišljenje, ne jednom nego koliko god puta je potrebno. Možda bi druga osoba u nekom trenutku postala odgovornija i prestala tako da se ponaša.

K: Verovatno da bi. Da li među Bahovim kapima ima neka biljka koja bi pomogla u tome?

T: Centaury ili Kičica je biljka koja pomaže da jednostavno, bez drskosti i opterećenja kažeš svoje mišljenje, bez razmišljanja da li ćeš se nekome zameriti. Ne moramo po svaku cenu da se prilagođavamo potrebama drugih. Time nećeš u sebi stvarati ni taj osećaj vraćanja milo za drago. Znaš kako kažu, ako nisi za sebe nisi ni za druge.

K: Da, tačno, može ta biljka. A kad smo već kod mušterija htela sam još nešto da pitam. Žene kada dolaze na tretmane često pričaju o svojim problemima, lepo istresu sve što im je na duši, pa i neke tužne životne priče jer im je valjda tako lakše, ali meni posle toga uopšte nije lako.

T: Jel to znači da ta tuđa energija i osećanja utiču loše na tebe?

K: Da, baš tako. Primetila sam da sam preosetljiva čak i kad na primer gledam vesti ili pročitam nešto loše. Kad bih nekako mogla da ne budem toliko emotivna.

T: Postoji biljka Walnut, to je orah. Ona pomaže da nas taj spoljni uticaj ne preplavi, pravi granicu između nas okruženja, štiti nas od okruženja tako da imamo doživljaj kao da smo u tampon zoni.

Dobro, znači stavljamo Walnut, za eliminisanje osećaja osvetoljubivosti koji se javio je Holly koja eliminiše bes i netrepeljivost, podstiče ono lepo i pomoći će ti da ostaneš prijateljski raspoložena prema okruženju, Centaury je biljka koju smo spominjale da kažeš svoje mišljenje bez opterećenja i nađeš meru do

koje ćeš izaći u susret mušterijama. Ja bih i dalje ostavila Larch jer je za razvoj samopouzdanja potrebno vreme, za prihvatanje gubitka roditelja St. Of Bethlehem i one preterane brige i strah kada su u pitanju tvoji bližnji Red Chestnut i Mimulus. Šta ti misliš?

K: Da, da naravno, sve mi to treba

Razmišljala sam da li joj uopšte treba Holly jer mi se činilo da je taj osećaj samo bio posledica Centaury i moguće da bi sa Kičicom nestao, ali pošto se izjasnila da želi da nestane osećaj kažnjavanja drugog stavila sam i jedno i drugo. Testirala sam i Heather, ali s obzirom da bi joj u tom slučaju bilo bitno mišljenje drugih, ova biljka joj nije bila potrebna.

Kod sva tri navedena slučaja koja sam navela, sagovornici su osetili velike promene na bolje i prikazan je samo deo njihovih promena u nizu jer su se vremenom otvarala nova, dublja nezadovoljstva na kojima smo radili, a sve sa ciljem uspostavljanja unutrašnjeg mira i balansa.

Čovek kroz život prolazi kroz razne situacije koje mu nameću potrebu da se menja kako bi se izborio sa njima. Emocionalni problemi se vremenom talože, a to znači da je mnogo slojeva koji prekrivaju glavni emocionalni uzrok. Bahovim kapima na nežan način skidamo sloj po sloj, postepeno i tretiramo samo blokade koje su nam trenutno vidljive.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Irene Panić, bahovog praktičara*

