



*Godišnjak
Bahovih praktičara*

**Generacija
2018–2020.**

Psihološko savetovališče 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

Uvodna reč	5
Praktičari generacije 2018-2020.	8
Lična iskustva	17
Iskustva sa obukom	67
Prikazi iz prakse	93



Uvodna reč

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

Ovo je šesti u nizu Godišnjaka koje savetovalište objavljuje. Godišnjak prezentuje delove završnih radova polaznika Škole. U ovom broju predstavljeni su radovi onih polaznika koji su obuku završili u januaru 2020. godine.

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

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

Ovaj Godišnjak karakterističan je po tome što su u njemu prikazani radovi koji su pisani različitim pismom, ćirilicom i latinicom, ekavski i ijekavski, srpski i makedonski. Ovaj put nije bilo prilike, ali ni potrebe, da se radovi ujednače po formi.

Praktičari
generacije
2018 – 2020.

Ovo je lista imena i kontakata Bahovih Praktičara koji su uspešno završili obuku 2020. godine i koji su hteli da prikažu svoje radove u ovom broju Godišnjaka.

Ajša Ćorić

062216663

coric.ajsa@gmail.com

Ivana Bubić Tepić

+38765618207, +38766882341

wsx@hotmail.com

Ana Jovanovska

+3897541314

anacukce@yahoo.com

Jasmina Mrdalj

0658557127

jasmina.m79@me.com

Ana Petrović

0643930730

ana.d.mirkovic@gmail.com

Jelena Bogojević

0638782902

jeca.kamilica@gmail.com

Gabriela Nikolova

+38970214204

gabriela_n10@yahoo.com

Jelena Purić Simić

0606121253

puricjeca@gmail.com

Gordana Janković

0641123593

j.gordana@gmail.com

Maya Slater

069615666

slater.mel@gmail.com

Dušanka Mitrović

0655558206

dusankad.subotic@gmail.com

Marija Koceva

+38971250259

mrj_ivanova@yahoo.com

Marija Milosavljević

0692219144

milosavljevicmarija44@gmail.com

Marina Zlokolica

063567614

marina.zlokolica@gmail.com

Milanka Ubiparip

0658121082

ubiparip4@gmail.com

Mirjana Stevanović

0641428497

mirjanadstevanovic@gmail.com

Mirjana Vučković Zlošilo

063515946

mira.vuckovic@gmail.com

Sanja Radmanović

0605564586

smiledance82@gmail.com

Slavica Djoković

0641388597

jagoda_7@hotmail.com

Sonja Koprivica

0638485995

sofijajovanovic18@gmail.com

Žaklina Prijic

0641323684

zaklina.prijic@gmail.com

Zvezdana Čović

063263199

zvezdana.covic@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.



Мислила сам да се добро познајем. Није баш било тако

Хладно и веома рано сумарно јутро, након једне од оних многих непроспававаних вечери у току тог месеца, оно када буквално зна да вам се деси да након честе несанице, устанете у 5 сати ујутру, седнете на кревет и питате се да ли је могуће да вам се то дешава? Да ли је могуће да имате осећај да вам се тло испод вас љуља, да се осећајте повређени и више него што сте икад мислили да можете бити? Да вам се дешава нешто што буквално задире у сваки аспект вашег живота, а и поред тога, опет се питате, да ли сте ви то негде погрешили? Зашто се ово догађа? Да ли сам била слепа за неке ствари? Осим бујице питања, мучи вас једно сазнање још више, а шта сада? Шта је најпааметније урадити сада?

Др Бах је рекао „да прихватимо есенције као део свог живота“... Оооо, не да сам их прихватила, него сам имала утисак да су оне и постале мој живот. Можда звучи мало невероватно, али то је тако било, и још увек је. Постале су мој највећи друг, мој највећи пријатељ и моја највећа подршка, све оно што сам у једном трену на неки начин изгубила, или мислила да губим

тло под ногам. Постале су неко са ким сам се будила и са ким сам ишла на спавање. Неко ко ми је опет почео да враћа веру у живот и наду за боље сутра. Неко ко ми је као нека добра невидљива вила помагала на све могуће начине.

...Полако сам почела још више да упознајем себе, а мислила сам да се добро познајем. Није баш било тако. Од првобитних есенција од које сам почела да освештавам себе, да сам била превише строга увек према самој себи – ROCK WATER, а све сам то приписивала да тако мора, да тако треба, да су то моји принципи од којих не одустајем, па чак и на моју штету. Да сам ја увек стуб и да морам да будем стуб и себи и другима. Од WATER VIOLET, да сам се некако повукла, а уствари одувек сам била повучена, по страни, резервисана, ал сам мислила да је то мој карактер. И у реду је да вам је то карактер, али није добро да немате свест за то и „пређете у негативно стање“ тог карактера, па сам се повлачила и градила заштитни зид да ме још неко не би повредио. Па онда шок, када сам схватила да ми треба

CENTAURY, а ни у лудилу нисам мислила да мени то треба, мени CENTAURY? Па зашто, када ја за себе сам увек мислила да се треба давати људима, да је нормално помагати, бити увек ту за све, за родитеље, породицу, пријатеље, не схватајући уствари да се тако давајући, уствари саму себе негде одавно заборавила и нисам знала да кажем „не“. Још кад притом додате PINE и CHESTNUT BUD па вам полако почиње да буде јасно да несвесно кривите себе за пуно ствари, да сте уствари негде емоционално остали дете у души, а кад је требало да будете дете, научили су вас да будете стармало, па читав живот понављате неке исте те грешке.

Велико чишћење и путовање душе. Тако бих назвала своје путовање са капима. Али она врста путовања која немају границе и за која вам не требају никави пасоши, нити лична документа, путујете и упознајете самог себе. И знам да тај процес још увек траје. Колико год да је мукотрпан, тежак и болан, ипак је леп. И да ће само време тек показати да је све вредело. Јер чему служе сломљени остаци пријатељства, љубави,

породице и свега помало? Чему служите ви сами себи ако сте постали и ви остатак Себе? Ништа, осим брзог корачања према дну. А овај пут, ово путовање није никако смело да буде корачање према дну, већ само и једино према врху.

Током ових година сам пробала хомеопатију, ајурведу, јога ми је отворила један нови свет, и било ми је невероватно како уствари све те науке које класична медицина на неки начин оспорава и сматра их за алтернативним, су уствари далеко старије од ње... Оне су све само не алтернатива. Било ми је већ одавно јасно да све болести настају у нашем уму, у нашој свести, од наших уверења које нам је неко од малена усадио, или можда још више, наследили од некада давно. Ништа нам није случајно, све је одувек било ту и биће. На нама је да спознамо да нам је живот дар и да нам није случајно дат, а ми негде на том путовању званим живот, смо то заборавили. И још трагичније је да не заборављамо само једном, него ко зна колико пута. Ја се искрено надам и хоћу да верујем да овај пут ћу успети да научим то једном заувек.

Balans je zaista moguć i svako ga može dostići

Koristeći Rescue Remedy skoro svakodnevno duži period, osetila sam da kapi deluju, primetila sam da sam postala nekako staloženija i pribranija. Počela su da mi se nižu brojna pitanja od kojih i osnovno zašto stalno posežem za tom bočicom? Krenula sam da se informišem o svemu putem interneta i da izlistavam sve što je dostupno. Jednom rečju gutala sam bukvalno sve u dahu, ne verujući koliko je svaka reč koju čitam istinita, da tako nešto savršeno, a jednostavno postoji i da mi je dostupno. Prepoznajući čistotu i autentičnost svega što sam saznavala, bila sam presrećna što sam konačno pronašla tu nit koja mi je falila, mislim od kada sam se rodila, tu nit koja će mi pomoći da se na prirodan način uskladim sa svojom pravom prirodom i živim ispunjenije.

Sa početkom škole počela je i moja nova faza rada na sebi. Zahvaljujući sveobuhvatnom znanju koje nam je pruženo i mogućnosti da samostalno pripremamo kombinacije esencija, otvorili su mi se novi vidici koji su mi do tada bili nedostupni.

Po nekada sam imala utisak da tapkam u mestu, nakon čega bi usledilo „rascvetavanje“. Tačnije, nakon uklanjanja naizgled beznačajnih slojeva, otvarala se suština problema i moji novi počeci u daljem napredovanju. Bahove cvetne esencije pružile su mi komfor u radu na sebi. Nove spoznaje su se nadograđivale na prethodna saznanja. Intenzivna upotreba kapi otvarala je nove mogućnosti koje ranije nisam ni znala da postoje. Osvežavala

mi je misli i pružala podsticaj da postupim drugačije. Menjala mi je raspoloženje i omogućila da pristupim onako kako nisam mislila da mogu. Jednom rečju sve ono što mi je falilo da kroz život koračam opuštenije, svesnije i više u miru sama sa sobom.

Navešću samo neke od primera. Kada sam prvi put videla cvet *Mimulus*, osetila sam neku magičnu privlačnost. Ova esencija sigurno zatreba svakom od nas kad tad, jer strah je nešto sa čime se rađamo. Stavila sam je u kombinaciju kada sam osvestila svoje strahove. Čim sam počela da je primenjujem strahovi su nestali, kao da nisu ni postojali. Međutim, pod dejstvom ove esencije počeo je da mi se otvara čitav novi svet. Moja stidljivost, uznemirenost i potreba da se „što bolje sakrijem“ počela je prvo da bleedi, a nakon dužeg vremena primene i da se gubi.

Takođe sam prihvatila da je moguće da neću uvek biti zadovoljna postignutim, ali da to nije razlog zbog čega treba sebe da tiranišem. Jednostavno, težiću ka tome da rezultat bude što bolji, ali ću dobronamerno prihvatiti od sebe i ono što smatram da nije dovoljno dobro. Čak šta više mogu da kažem da sam počela da uživam u tome što je sve to deo mene, što mi daje priliku da gledam kroz više vrsta naočara tj. iz više uglova, a ne samo iz jednog ustaljenog šablona.

Ispostavilo se da skoro godinu dana zurim u sebe i ne vidim jednu tako izraženu crtu svog karaktera, i što je još gore jedan tako važan

osnov po kom ispadam iz ravnoteže! To da svaki moj izgovor ili opravdanje sadrži i dodatak „nisam stigla“, to da sam toliko nestrpljiva sama sa sobom, da od sebe očekujem da napredujem brže nego što mogu, to da kada dan dobije ubrzanje ja gubim fokus i ne znam šta ću pre, pa ne završavam započeto i prelazim preko svega što radim ofrlje, to da sam većito u cajtnotu i da imam sto stvari da završim. Razvijanjem svesti o svojoj unutrašnjoj užurbanosti i tenziji, suočavanje sa tom blokadom i gledanje u nju „široom otvorenih očiju“ Impatiens mi je doneo jedan unutrašnji mir i stabilnost. Otvorio mi je područje strpljenja sa samom sobom, imam utisak da sam konačno shvatila da ne mogu da napredujem brže nego što mogu, pomirila sam se sa time da stvari teku ritmom koji moram da poštujem i da svaka žurba i potreba da se ide brže deluje kontraproduktivno.

Sada kada se okrenem iza sebe vidim koliko se moj život uz Bahove kapi pojednostavio. Pre tri godine, ni jednog trenutka nisam slutila gde će me sve to odvesti, nisam ni pomislila da ću spoznavajući svet ovih esencija zaista imati „lek za svaku bolest“, što mi je oduvek

predstavljalo veliku potrebu i utehu, odnosno da ću zahvaljujući kapima imati rešenje za svaku mentalnu ili emotivnu neravnotežu koja postoji i koja se može razviti.

Esencije koristim na svakodnevnom nivou. Brzo i efikasno dejstvo baš u momentu kada me obuzmu misli ili emocije koje mi unose nemir pokazalo se kao činjenica.

Često pomislim koliko sam lako izašla iz nekih teških stanja, koja bi ranije potrajala mnogo duže kada nije bilo Bahovih kapi u mom životu. Proživljene krize u meni više nisu traumatične, već su izvor snage i tačke oslonca za novi početak.

Sa upotrebom kombinacije esencija neke blokade budu trenutno uklonjene, dok druge zahtevaju vreme da se cvetna kompozicija razvije kroz prizmu moje ličnosti. Kapi mi pomažu da napredujem u svom ritmu, onoliko koliko je moje biće spremno u datom momentu. Velika olakšica je to što su zaista nežne, deluju suptilno i nenasilno, toliko da se čini da balans sam od sebe usledi, a da posle nekih ublaženih ili uklonjenih blokada više ništa ne bude isto, već bude mnogo bolje.

E onda smo kapi i ja počele da se upoznajemo i nadmudrujemo

Bahove Kapi koristim tek ili već oko 20 meseci, zavisi od ugla gledanja. U periodu kada sam počela da ih koristim mislila sam da imam samo jedan problem ili eventualno dva koja treba da rešim, koji su bili moj kamen spoticanja, otežavajući faktor mog života, kamenčić u cipeli. Ta dva problema i ništa više, bar sam tako mislila. I jesam pila u nekoliko prvih kombinacija esencije za koje sam mislila da su napravljene upravo za mene i mojih skromnih jedan ili dva problemčića. E onda smo kapi i ja počele da se upoznajemo i nadmudrujemo. Počele su polako da se predstavljaju, jedna po jedna, neke nove esencije za koje sam mislila da nemaju apsolutno nikakve veze sa mnom. Neke, za koje sam bila ubeđena da nisam niti ću ikada imati potrebu za njima. Upoznavanje je bilo lagano, stidljivo, iznenađujuće.

Posle nekih šest meseci sam konstatovala da prvobitne esencije, one za koje sam mislila da su jedino za mene stvorene, upšte nisu više u mojim kombinacijama i iskreno – preplašila sam se. Šta sad ovo znači, nemoguće da nemam više taj osećaj, negde grešim!!! I onda sam ih ponovo brže bolje ubacila u moje naredne kombinacije. Ali... primetila sam da ih se opet nekako setim tek na kraju i da bi neke druge ipak stavila umesto njih. I opet sam ih izbacila...

Ubrzo sam shvatila da ne treba da insistiram na njima, da ja nisam prestala da brinem o svojim najmilijim, već da je učestalost te brige svedena na realnost i to onu podnošljivu

realnost. A one će uvek biti tu ako mi zatrebaju.

Neprestano su se otvarala neka nova polja koja su bila neistražena, nepoznata i za koja sam mislila - e gle sad, ovo je baš za mene, kako to nisam primetila do sada!? Skoro uvek mi se činilo da mi baš ta esencija treba, da je ona rešenje. Neke sam koristila samo jednom, neke dvaput i shvatila da ipak nisu to baš moje esencije. Moja potraga se nastavljala gotovo svakodnevno. Nije prošao ni jedan dan da nisam dodatno iščitavala literaturu, pričala na tu temu, googlala po internetu, ubacivala nove esencije... To sve radim i sada i ne mislim da prestanem.

Veoma često se iznenadim kako ljudi različito doživljavaju svoje probleme koji nama kao posmatračima naizgled deluju isto - a doživljavaju ih različito zato što su uzroci tih istih problema različiti, zato što su karakteri, vaspitanje različiti. Ono što je zajedničko, to je ta poslednja emocija koja se čini lako rešivom pa pomislimo - stavicemo esenciju namenjenu za tu emociju i gotovo. Međutim, kompleksnost naše psihe, naših unutrašnjih mehanizama zaštite i odbrane, lančanih reakcija je zaista fascinantna. Odjednom počnu da se pojavljuju neke emocije za koje smo mislili da nismo sposobni da ih osetimo ili doživimo. Odjednom se pojave ili ih mi tek tada primetimo, neki naši obrasci ponašanja koji počnu iznenada da nas nerviraju i pitamo se - otkud sad pa oni. A ustvari ti obrasci su

uvek postojali. Ja sam se tokom života saživela sa svojim načinom razmišljanja, sa svojim emotivnim odgovorima na određene situacije i smatrala da drugačije ne može tj da ja ne mogu drugačije zato što su me u detinjstvu tako naučili, jer sam preživela to i to, drugačije ne može i tačka...! I svaki put sam sebe pitala - da li prepoznajem i mogu li da definišem šta to tačno u meni izaziva neprijatan osećaj, strah, tugu, usamljenost. I nisam uspevala da nađem odgovor. Od kada sam počela da izučavam Bahove esencije pravila sam sebi najrazličitije kombinacije ne opterećujući se da li sam možda neku drugu kombinaciju mogla da napravim umesto one koju sam odabrala, da li mi je ovog trenutka više potrebno nešto drugo. Primetila sam da mi neka kombinacija veoma prija, pa je napravim još jednom, pa još jednom. I tako nekoliko puta sve dok spontano ne pređem na nešto sasvim drugo. Kao da osvestim neke stvari a da toga nisam ni svesna. Neke stvari počinju da se podrazumevaju kao da sam živela sa njima ceo život a zapravo su to moji novi prijatelji. Ustvari postala sam sama sebi prijatelj.

Pronašla sam svoju esenciju posle otprilike godinu dana i shvatila da je emocija za koju je ta esencija namenjena čini mi se zapisana u mom kodu, da je ta emocija vezana za ne-

što veće od trenutne situacije u kojoj bih se nalazila. Pošto nisam do sada uspela a i dalje ne mogu da nađem odgovor na pitanje zašto mi se ta emocija uporno javlja, zašto me samo odjednom bez ikakve najave i razloga obuzme kao iznenadni ledeni dašak vetra – rešila sam da će ta esencija da me brani od tog vetra od koga se lede kosti i bude uvek, uvek uz mene. I onda sa njom mnogo lakše ispratim strepnju a treperenje u telu postane prihvatljivo. Potpuno sam svesna da je to nerealno, da nema razloga za taj osećaj, da se neće ništa desiti, da je to samo nešto što ne mogu da objasnim i što je prosto tako. I sada se to ponavlja, veoma retko, a onda i kada se pojavi, kada dođe na pozornicu, više nije u mraku, ne skrivam se od njega, već upalim svetlo i pogledam taj isti uznemirujući osećaj u oči. I nemam više ni želju da tražim odgovor na to pitanje – odakle on tu. To mi više nije važno, prihvatim da se povremeno javi, za njega imam esenciju i onda me vrlo brzo napusti.

Odgovor na pitanje šta za mene predstavlja Bahove kapi bi bio – ne znam kako sam živela bez njih do sada?! One su sastavni deo moje svakodnevnice koju boje sve lepšim bojama, a mene čine osobom koja želi da živi punim plućima i vidi način kako to i da ostvari. Eto, to su za mene Bahove kapi.

Svi posedujemo dar samoizlečenja

Metodu dr Baha bih uporedila sa sintagmom “božanske jednostavnosti”, sa principom makrokosmosa u mikrokosmosu i obrnuto. Mnoge od tih jednostavnih, a istovremeno i suštinski mnogoznačnih i važnih misli dr Baha učvršćivale su moje poverenje u ovu metodu, a ono se baziralo na činjenici da svi posedujemo dar samoizlečenja i da je ono moguće ukoliko osvestimo šta nas je do bolesti dovelo i ako smo spremni da se odrekemo uzroka te bolesti. Zahvaljujući poznavanju istočne medicine, budući da sam kroz makrobiotiku (na)učila o uzrocima nastanka disharmonije u telu, znala sam da su emotivne i mentalne blokade, te njihovo dugotrajno prisustvo, glavni uzroci za razvijanje bolesti, pa sam otuda slutila njenu efikasnu primenu naročito u ranijim stadijumima nekih stanja koja zanemarivanjem i dubljim potiskivanjem predstavljaju ozbiljnu mogućnost za neke veoma teške bolesti. Duboko verujem da je “ličnost bez konflikta imuna na bolesti”, da “iza svih bolesti leže naši strahovi, naša nespokojstva, naše naklonosti i nenaklonosti”, da “nije bitna bolest već pacijent”, te da “ozdravljaju oni koji se trude da im bude bolje”, a poslednja u nizu ovih misli dr Baha je zapravo jedna od osnovnih odrednica ove metode samo-pomoći – onome ko se Bahovom praktičaru obrati za pomoć, praktičar samo pomaže da otkrije svoje emotivne i/li mentalne blokade koje su dovele do disbalansa i shodno tome određuje odgovarajuće esencije za uspostav-

ljanje harmonije, ali je odgovornost za uspeh na pacijentu. Sama primena Bahovih kapi je komforna i jednostavna, ceo sistem kao i “instrumenti” (koji nam omogućavaju da dođemo do optimalne i autentične verzije naših života) precizni su, a u svemu tome postoji doza prave mere i istinske elegancije. Ako svemu izrečenom pridružim i moju veliku ljubav prema prirodi i lekovitom bilju, kao i potrebu da prirodu stalno upoznajem trudeći se da sam s njom uvek u neposrednom kontaktu, razumljivo je da je metoda dr Baha za mene ona oblast kojoj želim da se posvetim bez ostatka i do kraja, šta god značila ta reč.

U efikasnost praktične primene sam imala priliku da se uverim na samom početku edukacije, koristeći preparat Prve pomoći. Naime, zbog preloma zgloba leve šake, nakon skidanja gipsa, imala sam problem sa velikim otokom. Kako sam naišla na potpuno suprotstavljena stručna mišljenja specijalista u vezi sa fizikalnom terapijom, bila sam vrlo uznemirena i uplašena jer je vreme prolazilo, a fizikalna terapija je bila pod znakom pitanja. Rescue Remedy sam uzimala kao kapi i aplikujući komprese sa RR-om, pa su zebnja, strah, uzemirenost, a i sam otok, vrlo brzo nestali. Prva upotrebna flašica za ličnu primenu sadržala je Beech, Mimulus i Wild Oat. Naravno, kao početnik, imala sam osećaj da su mi potrebne sve esencije, ali sam se odlučila za ove tri iz dva razloga – najpre stoga što su stanja koja se tretiraju ovim kapima pokazivala najuočljivije

ispade iz ličnog balansa, a zatim - zbog mogućnosti da možda neću uspeti da uočim sve eventualne promene koje će se desiti. Osećala sam napetost i netrpeljivost u blizini ljudi kojima sam bila okružena zbog različitosti karaktera i stavova, pa sam za to stanje koristila Beech. Zbog prisutnog straha od poznatih i realnih situacija u aktuelnoj stvarnosti, koristila sam Mimulus. Sa Wild Oat-om nisam mogla dobiti više, jer sam se godinama unazad osećala prilično nesnađeno u vremenu i prostoru, nemajući jasnu ideju kako bih i u kom pravcu usmerila sopstvenu energiju – omogućio mi je dublji uvid u sopstvene kapacitete, ali i u želje po kojima sam ubrzo počela da gradim drugačiji život.

U toku edukacije koristila sam sve esencije. Potrebe za nekima od njih iskravale su neočekivano, ali su omogućavale da svaki novi momenat na emotivnom i mentalnom planu bude precizno iluminiran: Clematis me je prenuo iz sanjarenja o budućnosti koje je, zapravo, bilo mehanizam odbrane od svega onoga što me je dugo i bez ostatka pritiskalo, ali me je ova esencija, na kraju, vratila talentima koje sam zanemarila. Centaury me je izveo iz stanja samozaborava i doveo do asertivnosti, što je bio jedan od ciljeva na početku edukacije. U sinergiji sa Chestnut Bud-om koji je ukazao na repetitivne greške, savladavši lekcije iz prošlosti i ne ponavljajući ih, naučila sam da kažem "NE" bez ustezanja i na najbolji mogući način kada nešto ne želim ili ne mogu da uradim za druge. Istina, sa uspostavljanjem ove navike, počela je da "rovati" griža savesti, ali mi je u njenom otklanjanju efikasno pomagala esencija Pine. Neretko sam prelazila iz jednog u drugo ekstremno stanje, kao na roller coa-

steru, što je efikasno nivelisao Scleranthus. Impatiens mi je podario dovoljno strpljenja za svaku promenu, oko kompleksnih kontradiktornosti mojih reakcija na spoljne podsticaje koji su stvarali izuzetnu unutrašnju napetost. Olive i Walnut su mi bili najčešća podrška – Olive mi je vraćala psihičku i fizičku snagu, Walnut je svaku adaptaciju na promene u koje sam dospevala činio lakšom, a promena je bilo zaista mnogo u proteklom periodu. Moje životne okolnosti su se često smenjivale i, sa ove vremenske distance, nisam sigurna da bih bila u stanju da se sa njima tako efikasno nosim bez pomoći Bahovih kapi. Neke odnose sam potpuno napustila, neki su se jednostavno sami eliminisali, a neki su se unapredili i taj proces još traje. Chicory je doneo napuštanje "kišobran" modela u ophođenju, pre svih, prema deci, i uneo višu dimenziju ljubavi prema drugima. Willow je pomenuti model ispotencirao i stvorio neku vrstu lične nedopadljivosti prema sopstvenoj džangrizavosti i prema vajkanju na druge i na sudbinu, što me je definitivno vratilo meni samoj, poverenju u sopstvene kapacitete i preuzimanju lične odgovornosti i inicijative. Holly je bio odlična podrška esencijama Chicory i Willow, transformišući sve reakcije lične nesigurnosti u ljubav i opraštanje. Water Violet (uz Clematis) je i dalje jedan od tipova moje ličnosti, ali sada sa pravom merom otvorenosti ka drugima, uz zadržavanje neophodne doze sopstvene intime i ličnog integriteta. Rock Water , kao podrška Water Violetu, olabavio je stisak moje čelične samokotrole i da! – svet se nije srušio zbog svega onoga što sam uradila dovoljno dobro, jer nije moralo (često, po cenu života) biti perfektno! Neki od unutrašnjih konflikata bili

su toliko duboko ukorenjeni zbog predugog perzistiranja da su razvili specifične crte tipa ličnosti i do njih je bilo najteže dopreti – sedimenti bola, trauma, sve naše devijacije koje krenu od neke vrste bola s kojim se identifikujemo, pa kasnije od njega gradimo tip ličnosti, sačekaju nas da se sa njima suočimo, a tada je dobro da su Bahove kapi tu da “odrone breg” poput “tihe vode”.

Mnogo je suočavanja bilo u mom slučaju, ali je vrhunac naišao sa poslednjim časovima edukacije u “JAZZ”-u. Tada je moja majka izgubila iscrpljujuću borbu sa Alzheimerovom bolešću. U periodu dok je mama još uvek bila sa nama, koristila sam Oak (da ne bih, ipak,

prekoračila granice sopstvenih snaga), Red Chestnut (da se, makar povremeno, oslobodim straha od tako nenadoknadivog gubitka), White Chestnut (da odagnam repetitivne misli o tužnom predosećanju i podsećanju na neminovnost bliskog kraja, na gustu zavesu sačinjenu od svih tih tužnih prizora maminog svakodnevnog nestajanja pred mojim očima)... A onda su usledili Star of Bethlehem (nakon maminog odlaska), Sweet Chestnut (da oslobim očaj i unutrašnji bol), Honeysuckle (da se fokusiram na život ovde i sada), Wild Rose (da se ne prepustim tuzi i malodušnosti)...I tako je tuga postepeno ustupila mesto sećanjima na srećne dane i čistu ljubav.

Не преузимама туђе, нити преувеличавам своје грешке

Пре 7-8 година сам имала великих проблема са вратном кичмом. Сви стресови су ми се одражавали на спазам мишића врата и леђа. Отишла сам на психотерапију у жељи да смањим стрес, пре свега начин на који доживљавам дешавања на послу. Моја правдољубивост, мој осујећени Vervain, стискали су ме као обруч око врата.

Пре неколико година сам чула за Бахове цветне есенције. Нисам била мотивисана да идем код Баховог практичара, те сам на сајту једне апотеке нашла објашњења

за поједине есенције, сама сам себи одабрала комбинацију, које се и не сећам. Приметила сам да сам задовољнија, али како је то био један сасвим површан рад, без расветљавања блокада у којима сам, остало је на томе. Повремено сам посезала за Rescue Remedy. У септембру 2018. ми се сакупио сав мој дубоки очај што не могу да имам децу (после 3 неуспеле вантелесне оплодње), осећала сам да мој живот више нема смисла због тога, да не знам како да наставим даље. Данима сам плакала, као

да сам неког изгубила. Ништа ми друго није било битно, нити ме је испуњавало. Ни боравак на мору, ни положен супсесијалистички, нити одлазак на конгрес у иностранство. Када су ми се појавили нестабилност (проблем са унутрашњим ухом) и укоченост вратне кичме, схватила сам да је све то емоционално изазвано. Тада ми је пријатељица моје пријатељице, која живи у иностранству и која је Бахов практичар, на основу нашег дописивања одредила комбинацију есенција (сећам се да су били Gentian, Gorse, Sweetchestnut и још неколико). Након само 24 сата интензивног коришћења, на сваких сат времена, наредног дана осећала сам се као да су моја туга и сва моја брига остале негде иза мене, 2 поново сам постала она која има воље и снаге за живот.

Кроз курс који је организован врло систематично и прагматично, почела сам да размишљам о себи, да се анализирам. Препознала сам неке емоционалне проблеме код своје сестре и куме, за које би им Бахове цветне есенције могли помоћи. Схватила сам да сам одавно могла себи помоћи у неким емоционалним стањима, само да сам се раније јавила Баховом практичару или дошла у ову школу. Убрзо сам купила комплет Бахових есенција и кренула да практично примењујем, проверавам своја сазнања. Код себе сам најпре освестила да имам посттрауматски стресни синдром од мобинга. Било је довољно да на дисплеју телефона видим начелницин број и да доживим стрес. Као и у директном контакту то је био ужасан паралишући страх, лупање срца, понекада осећај као да сам доживе-

ла струјни удар, глас би ми се стиснуо, била бих паралисана и никада јој се нисам могла отворено супротставити својим ставом. Почела сам са применом есенција Rock Rose и Star of Bethlehem. Месецима сам отпуштала тугу због свега што сам преживела на послу. Тек када сам могла да помислим на своју начелницу, а да се при том не узбудим, престала сам са њиховим узимањем. Сада могу да се пред њом зауздем за свој став. Било је ту потребе и за есенцијом Врбе, због огорчености на њу.

Читајући G. Blome-a, схватила да ме Rock Water оптерећује претераним планирањем. После више месеци коришћења есенције, приметила сам да се не љутим на себе, немам спазма мишића леђа и радоснија сам. Мање сам оптерећена перфекционизмом.

Када сам имала уклештеност прва три вратна пршљена, месецима сам имала главобоље, а ја сам при том полагала испите за докторске студије. Или на пример, ја сам 20. дан након лапароскопске операције ендометриозе дежурала! Затим моје главобоље дан након дежурства, јер не могу да се зауставим и искључим после напора док се потпуно не исцрпим. Оак ми поможе да боље послушајем своје тело, да будем опуштенија, боље спавам, да своју енергију трошим на оно што је вредно напора и што ме чини срећном.

Једна од најинтензивнијих, до сада испољених, мојих блокада је претерани ентузијазам. Годинама ми се дешава да се после неких 4-5 сати сна пробудим и мозак почне да ми ради као у сред дана. Тек после 1-2 сата некако заспим и при том се бу-

дим уморна, неиспавана. То је израженије ако имам неки нови задатак. Поремећени сан сам приписивала последици дежурстава и рада у болници. Најпре сам покушавала са WhiteChestnut, али није било ефекта. После једне ноћи када сам узела есецију Vervain-а, заспала сам за 5 минута. Сама нисам могла да поверујем у тако брз ефекат! Изражена правдољубивост уз ентузијазам били су чест узрок моје фрустрације и напетости на послу. Уз есенцију сам почела боље да спавам, а дешавања на послу, на која не могу да утичем сам примала мирније, без тензије у себи самој, просто као препорођена. Пре почетка коришћења Vervain-а и Oak-а, била сам на прегледу на апарату за квантну медицину. Речено ми је да имам спазам коронарних крвних судова (крвних судова који исхрањују срце). На акупунктури ми је доктор рекао да ја свој организам возим брзином 150 km/h. Сада сам уз Vervain и Oak много опуштенија, немам тахикардија-лупања срца, боље спавам. Питам се шта би са мном било за десетак година да се нисам уписала на овај курс. Вероватно бих узимала лекове за лупање срца и повишен крвни притисак и можда чак у неком моменту довела себе до инфаркта миокарда.

Приликом прошлогодишње реконструкције куће, почела сам да се осећам лоше ако неки мајстор не уради добро свој посао. Враћајући се једне вечери са курса за Баховог практичара схватиласам да је то осећај гриже савести. Око свих мајстора смо се

договарали заједнички супруг и ја, грешке су биле минималне, сасвим прихватљиве уз толики обим посла и при том ми супруг апсолутно није ништа пребацивао. Схватила сам да се ради у преувеличавању својих грешака, односно прихватању туђих као својих, што је још горе. Pine је то избрисао. Тада сам повезала да моје плакање и очајање после треће неуспеле вантелесне оплодње није произилазило само из Sweet Chestnut стања, већ из Pine-а. Био је то осећај кривице, да сам ја мајка убица којој се не примају, не имплантирају убачени ембриони. На послу одавно нисам оптерећена осећајем кривице за нешто што се није ни догодило, а ја сам унапред конструисала. После дужег коришћења есенције Црног бора не преузимам туђе, нити преувеличавам своје грешке. Будно пратим себе да ли се обезвређујем. Бодрим себе, сматрам да имам права да будем срећна! Спремам се на још једну вантелесну оплодњу. Прошло је 1,5 годину од последњег покушаја, колико траје и овај курс. Сада сам много стабилнија, оптимистичнија, радоснија. Прошле јесени сам узимала Gorse, да ми врати наду, да избрише песимизам и да се упустим у нови покушај. Када смо донели одлуку и план о новом покушају, почела сам са Gentian-ом. Уколико ме само мало обузме малодушност приликом размишљања о вантелесној, после неколико учесталијих узимања есенције Gentian-а, за сат-два, ја сам препорођена. Хвала Господу Богу на есенцијама др Баха!

Naučila sam da priznam i prihvatim postojanje problema

...Kada je najbolja drugarica krenula na edukaciju za Bahovog praktičara, s vremena na vreme donosila je upotrebnu flašicu Rescue Remedy na ispitima kako bi redukovali tremu. Iz ove perspektive shvatam da je de-lovalo a tada sam pripisivala placebo efektu. Imala sam određenu dozu odbojnosti prema esencijama iz razloga što sam kao i ostali laici mislila da je nemoguće da svaka biljka deluje onako kako je doktor Bah opisao da deluje. Dešavalo mi se, pošto patim od migrene i imam užasne glavobolje a i po prirodi sam impulsivna osoba, da mi je izvesna drugarica pravila kombinacije, ne sećam se koje su bile u pitanju, i pokušavala sam da ih koristim ali je odbojnost stvarno bila jača.

Priznajem da sam na njen nagovor uspisala edukaciju te sa punim pravom mogu reći da sam prvi put koristila pravu kombinaciju kapi tek tada. Kada sam se malo bolje upoznala sa konceptima i načinima primene i rada Bahove metode, odlučila sam da odem na konsultacije kod Milene kako bih dobila kapi. U tom trenutku sam shvatila da bi mi stvarno dobrodošle zbog stvari koje su se događale.

Počela sam da ih koristim i uspela sam da eliminišem negativna osećanja. Kao što sam već napomenula problem vezan za impulsivnost koja mi je donekle i stvarala glavobolju, postao je minoran i počela sam da verujem u efekat. Bio je neprocenjiv osećaj. Dalo mi je mogućnost i podstrek da nastavim sa kapima i da tretiram i ostala stanja. Postojao je tre-

nutak kada mi kombinacija nije odgovarala i nisam mogla da ih koristim, prosto sam zaboravljala da ih uzimam ili jednostavno nisam imala potrebu za njima. Žalila sam se Mileni za to i naišla sam samo na podršku i rekla mi je da slušam sebe i svoja osećanja.

S obzirom da sam po struci master psiholog i u trenutku upisa škole za Bahovog praktičara, prva godina edukacije za sistemskog terapeuta, shvatila sam da bi znanje i edukacija za Bahovog praktičara mogla da donese novu perspektivu, novo viđenje, suočavanje i rešavanje problema, da će nadograditi postojeće znanje vezano za psihologiju čoveka kao i pružiti samopomoć i naravno pomoć drugima. Činjenica jeste da sam upisala edukaciju nakon mnogih životnih stvari koje bi lakše podnosila i rešavala da sam imala znanja koja jedan praktičar mora da poseduje.

Svaki susret mi je pružao novi uvid kako u uspešnost metoda tako i u razumevanje čoveka pa i u otkrivanju novih blokada kod sebe. Imala sam poteškoća u priznavanju da neka esencija jeste deo mene i protivila sam da prihvatim, stoga mi je bilo mučno da koristim baš te esencije. Pomenula sam da mi je konsultacija u savetovalištu bila od izuzetne pomoći za prihvatanje sebe i problema kao i za suočavanje i eliminaciju istih.

Dešavalo mi se da dođem na edukaciju i da me mentorka samo pogleda i što bi se reklo 'provali' da nešto nije u redu. Tada sam shvatila da je esencija Agrimony imala efekta i da

sam počela da pokazujem pravu sebe. Naučila sam da priznam i prihvatim postojanje problema kao i suočavanje i rešavanje. Naučila sam mnoštvo stvari kako o sebi, tako o drugima, povezivala sam koncepte psihologije i psihoterapije sa Bahovim opisom esencija različitih stanja i ličnosti.



Nisu sve emocije odraz samo trenutnog dešavanja i izazova. Neke su tu jer su naša suština

Pre petnaestak godina iskusila sam da moje loše emotivno stanje poprima oblik i fizičkih manifestacija. Lupanje srca, gubitak apetita, jela samo zato što moram, lose sam spavala, a dodatno sam se noću i često budila da bi otišla u toalet. I tako sam u začarani krug, od lekara do lekara, tražeći uzrok za svoje stanje. Nisam ga našla, ali sam istovremeno uletela u još ozbiljnije anksiozno – depresivno stanje. A s obzirom da sam zdravstveni radnik, bilo je tu lepog prostora za hipohondriju. Kada je postalo nepodnošljivo, obratila sam se psihijatru, ne verujući previše da je tu rešenje. Upalilo je i to vrlo brzo. Ipak, bila je neophodna i pomoć lekova. I onda opet strah... koliko dugo ću morati da ih pijem, šta ako ne budem mogla bez njih, ako postanem “zavisna”??? Ništa od mojih strepnji nije se obistinilo. Hvala Bogu. Posle par meseci bila sam potpuno druga osoba, činilo mi se, jača i sigurnija u sebe, nego

Bolje razumem ljude koji imaju posla sa mnom. Kockice su se samo slagale a ja sam sve više prihvatila Bahov metod kao deo svake svakodnevnice, prvenstveno moje i moje porodice a onda i ostalih ljudi. Samim tim to me je učinilo reprezentativnijim primerom kako zaista Bahove kapi deluju i omogućuje mi da pomognem drugima.

ikad pre. Pre svega, drugačije sam doživljavala sebe.

...Gubitak oba roditelja u periodu od pola godine je bio “udarac” koji nije mogao da prestane da boli. Gomila pomešanih emocija i sve su bile manje ili više loše. Kada sam osvestila da ih zaista više nema, osećala sam kao da je deo mene otkinut. Praznina, tuga, a pomalo i ljutnja, posebno na mamu koja je umrla od patnje za tatom, jer više nije nalazila smisao svog života. A gde smo sestra i ja? Nisam mogla sve to da prihvatim tek tako. Sestra je imala užasnu potrebu da me svakodnevno čuje, a meni je samo trebalo da me malo ostavi na miru. Podsećala me je na naš gubitak. Kada sam primetila da ništa ne prolazi, potražila sam pomoć psihologa i tako došla do Milene. O Bahovim kapima sam čula i ranije, ali nisam ništa znala o njima. Kada mi ih je ponudila, kao podršku, bez imalo dvoumljenja sam pri-

hvatila. U svakom slučaju, mnogo prihvatljivija varijanta u odnosu na lek. Verujem u prirodu i sve što dolazi iz nje. Pustila sam da te nezne kapljice urade svoje. Svaki susret u savetova- lištu i ponuda podrške u vidu kapi za mene je zapravo bila osvešćivanje svih mojih blokada. Kao da sam počela da otkrivam sebe na neki drugi način. Moje stanje, koje mi se nimalo nije dopadalo, počela sam da prihvatam kao prirodno, ljudsko i svakako rešivo. Već posle prvog razgovora i par dana korišćenja kombi- nacije esencija, počele su promene. Bolje sam spavala i nisam se budila umorna i razdražlji- va. Imala sam potrebu na svakom sledećem susretu da odmah iznesem sve što se prome- nilo, uglavnom na bolje. Bilo je i nekih, u tom trenutku za mene neobjašnjivih, promena koje su "isplivale niotkuda". Glavica luka koja je počela da ljušti. I tada mi je posebno značilo objašnjenje i zbog čega se to dešava jednom slojevitom biću. A koliko slojeva samo ima, koliko iskustava, koliko doživljaja, potisnutih sećanja, emocija.

Milena mi je tokom naših konsultacija su- gerisala da razmislim o varijanti obuke za bahovog praktičara. Predočila mi je sve pred- nosti takvog učenja, pre svega kao metodu samopomoći. Višestruka korist je i mogućnost podrške ljudima oko sebe, porodici, prijateljima... Dopala mi se ideja i kao šansa za nečim novim čime bi mogla da se bavim. Ipak, u tom trenutku nisam bila sigurna da li je bolje da se još neko vreme dolazim kao klijent. Nisam bila sigurna da li sam spremna da se odre- knem sigurnosti koju sam našla u savetova- lištu. A onda sam presekla i celu stvar videla kao šansu da naučim da pomognem pre svega sebi, da ne tražim pomoć za svoja loša stanja

u nekom drugom. Bio je to izazov koji se desio, kako mi se sada čini, u pravom trenutku.

Došao je i oktobar i prvi susret u školici. Prelep ambijent, spontano upoznavanje sa drugim polaznicama i u opuštenoj atmosferi počelo je putovanje kroz nova saznanja. Na jednostavan, svima razumljiv način, mentor nam je držala paznju. Sve što je izgovarala de- lovalo je tako jednostavno, logično i prihvat- ljivo. Nizali su se susreti i vrlo brzo mi je bilo jasno da je svaka od nas, polaznica, tu sa ne- kim svojim životnim iskustvom i sa željom da nešto promeni, pre svega, kod sebe.

Kako smo se upoznavali sa esencijama, tako sam u nekima prepoznavala sebe, svog sina, supruga, sestru, drugarice... To mi je dalo za pravo da na sebi počnem da eksperimen- tišem. Zapravo, počela sam da se suočavam sama sa sobom sa novim oružjem koje je ovaj put bilo moj izbor. Pravila sam kombinacije kapi koje su mi se činile u tom trenutku onim što mi je potrebno. Možda i nisam svaki put napravila najbolji izbor, ali se u bočici uvek na- lazilo i nešto što je "pun pogodak". Učila sam o metodi dr Baha, ali sam učila i o sebi. Nemi- novno, usledio je susret na kome su tema bile esencije medju kojima je Star of Bethlehem. I eto, najpre stezanje u grlu, pokušavanje da se ostane pribran, ali nije išlo. Ponovo sam pre- poznala svoje teško podnošenje gubitka rodi- telja. Ponovo sam ubacila ovu esenciju u svoju kombinaciju. Zapravo, desilo se to da ispliva na površinu ono što je još uvek tu, samo je bilo malo manje vidljivo. Bio je najteži susret za mene, suze su same tekle i jedva sam doče- kala da počne da radi moj Star of Bethlehem. I domaći zadatak sam pisala jedva, kao da sam imala potrebu da pišem dnevnik o svemu što

se dešavalo, o svemu što sam osećala, a sada je ponovo tu. Ok, bila je to oljuštena glavica crnog luka koji je baš ljut i tera suze na oči.

Nisu sve emocije odraz samo trenutnog dešavanja i izazova. Neke su tu jer su naša suština. Tako sam ja jedan tipičan Rock Water, često prezahtevna prema sebi, čak i u situacijama koje ne zavise od mene. Loše podnosim situacije kada sam nemoćna. Onda se nadoveže jedan Larch, neretko i Mustard, White Chestnut, Beech i na kraju svega Oliva kao neiz-

bežna esencija. Bilo je svega pomalo, još uvek upoznajem sebe, još uvek otkrivam neke manje vidljive, potisnute emocije. Sa druge strane, lakše mogu da razumem druge, ovakve i onakve ljude, njihove postupke, reagovanja i samim tim čini mi se da sam postala tolerantija prema onome što mi se ne dopada. To ne znači da mi se i dalje nešto ne sviđa, samo me to ne remeti kao ranije. Učim da se nosim sa tim. To je samo još jedan od benefita moje edukacije za bahovog praktičara.

Идеално рјешење за мене која сам била непажљива и расејана

...Трагајући за рјешењем мог проблема почела сам да користим одређене препарате чије се дјеловање заснивало на кориштењу енергије усклађене са физичким или психичким траумама како би се исте и разријешиле што би резултирало оздрављењем. Међутим, иако дјелотворни препарати су ми били прилично компликовани за примјену те сам наставила да трагам и даље. Заинтересованост причом о природном лијечењу и исцјелењу, о енергијама и вибрацијама коју сви и све посједујемо а која има значајан утицај на нас ме је довела до Бахових цвјетних есенција. Покушавала сам да прикупим што више информација о самој техници исцјелења као

и о цвјетним препаратима и њиховом дјеловању. У самом почетку изгледало је исувише једноставно да би било дјелотворно. Тридесет и осам цвјетних есенција и тридесет и девета универзална, било је можда довољно али њих свега седам или максимално осам у једној комбинацији свакао премало да би мени погло. Међутим наставила сам да читам и истражујем и даље. Захваљујући интернету могла сам да прочитам како позитивна, тако и негативна искуства бројних корисника широм свијета. Након неког периода одлучила сам се да потражим Баховог терапеута и да пробам и ову методу. Након пријатног разговора добила сам моју прву комбинацију са пет

цвјетних есенција. Иако скептична обзиром на број цвјетних есенција у комбинацији коју је терапеуткиња одабрала за мене оно што ми је било крајње примамљиво, више и од самих резултата, била је изузетно једноставна примјена препарата. За разлику од претходних нисам морала да обраћам пажњу на намирнице које уносим у организам, вријеме између њихове конзумације и конзумације препарата. Бахове цвјетне капи сам могла да носим свугдје са собом, да их ноћу остављам на столићу тик поред мобилног телефона а да то нема штетан утицај на њих. Четири капи практично у било које вријеме,

распршене по лицу или узете директно из бочице биле су идеално рјешење за мене која сам тада била прилично непажљива и расејана. Оваква ремедија се врло лако и брзо уклопила у мој свакодневни живот не представљајући ми никакво оптерећење како би и требало да буде. Информација да капи немају никаква нежељена дејства нити контраиндикације је била још један плус у низу плусева. Први, мада минимални ефекти капи били су видљиви веома брзо. Након потрошене двије бочице капи и око мјесец дана континуираног узимања могла сам да се увјерим да капи „ипак дјелују“.

Kao da sam prvi put progledala

U moru alternativnih metoda nailazila sam na mnoge, ali su neke odisale nekom notom komplikovanosti. Nemoj piti kafu, nemoj jesti određene stvari.... niko nije spomenuo nigde JEDNOSTAVNOST. I tako usled dugogodišnjeg traganja za nekom metodom koja će mi pomoći na mom putu, naišla sam sasvim slučajno i spontano na metodu Dr Baha. Iskrena da budem, treba i biti otvorenog uma za ovako nešto, zato što nam baš naš um ne dozvoljava da prihvatimo da nešto tako jednostavno, nekomplikovano i neinvazivno može imati izvredan efekat. Nekada su jednostavne stvari i najbolje. Dr Bah je svojom metodom dao narednim

generacijama instrukcije za povezivanje emocija sa našim fizičkim simptomim. Nameće se pitanje da li smo spremni da se bavimo svojim emocijama i svojim mentalnim sklopom?

Moj prvi kontakt sa kapima je bio na poslu, u apoteci, ali tada sam veoma malo znala o tome. Jedna farmaceutska kompanija uvezla je na naše tržište Rescue remedy kapi, pastile i krem. Imali smo mini obuku o tome. Dobili smo pastile da probamo, pa su koleginiце nekako „zobale“ to stalno u želji da budu manje napete i nervozne. Od tada je prošlo dosta vremena. Do momenta kad mi dete nije krenulo na adaptaciju u vrtić. Taj strah u

njenim očima, može se reci i očaj kad mama ili tata odlaze na svega 30min i ostavljaju je tu samu sa još uplakane dece... ti momenti slamaju srce svakom roditelju. I slučajno na radiju čujem reklamu za Rescue i setim se da te iste bočice koja mi stoji na receturi pored svih ostalih kombinacija biljnih tiktura Instituta Josif Pančić. Mali liflet kao podsetnik za koju su namenu kapi mi je u tom momentu bio prosvetljenje. I naravno bočicu sam kupila i počela da dajem ćerci. I nisam verovala čudu da ona tako naprasno prestaje sa plakanjem, kao da sad moje reči nekako dopiru do nje „mama je tu blizu, mama brzo dolazi po tebe, mama tebe ne ostavlja“. I za dva dana ona sa osmehom i mahanjem ulazi u sobu. I naravno, mama dolazi posle 1,5h koliko je tad bila predviđena adaptacija, a na njenom licu nema tragova prestravljenosti i traume. Mojoj sreći nema kraja, imala sam želju da istrčim na ulicu i svim roditeljima, koji prolaze kroz istu agoniju, pričam o blagodeti sadržaja te male bočice. Pošto sam neko ko voli da zna dosta stvari o tome šta preporučujem svojim korisnicima u apoteci, i kao nespecifični predstavnik svoje struke koji uvek traga za prirodnim lekom, alternativom i neko ko je godinama koristio homeopatiju i osetio njene blagodeti, ko pratikuje jogu, meditaciju i određene energetske metode krećem u mini istraživanje i dopunjavanje svog znanja o esencijama Dr Baha. „Ah, pa postoji 38 esencija, a Rescue je kombinacija od 5 esencija i ona je 39a!“-eto mog iznenađenja. Nailazim na malu skriptu od 40ak strana prevoda Dvanaest iscelitelja i druge cvetne esencije. Tog momenta počinje jedno divno putovanje kroz svet jednostavnosti, upoznavanje sa jednom metodom za

kojom sa tragala toliko dugo. Moje ushićenje još više raste kad saznajem da postoji obuka za praktičare, a da ne postoji nikakvo ograničenje, elem ne moram biti medicinske struke lekari i sl- još jedan dokaz jednostavnosti i pristupačnosti. Ova metoda je za svakoga ko želi da se bavi sobom i to je sasvim dovoljno, meni pogotovo. Paralelo sa početkom obuke za praktičara upadam u malu, odabranu grupu farmaceuta i farmaceutskih tehničara za obuku o Osnovama Homeopatije od strane DHU akademije (Deutsche Homeopatische Union). Tako da sam mogla paralelno da imam informacije, što bi se reklo iz prve ruke, vezano za obe metode. I tu sve više uviđam zašto je baš metoda Dr Baha ono što mi najviše odgovara, opet ta reč jednostavnost i pristupačnost svima je ono čime odiše ova metoda. Pohađala sam i seminar „Udruženje za Ajurvedu Srbije“ i tu sam na neki način dobila potvrdu da u osnovi svih fizičkih bolesti i stanja leži unutrašnji nesklad i konflikt, emotivno-mentalno stanje pojedinca koje ako se ne sanira na vreme, ostane potisutno i bude kao neka vrsta komposta za razvijanje bolesti. Priznajem, ove dve metode se bave ublaženjem ili lečenjem stanja, koja su već nastupila, pa nekome može biti „logičnije“ da pomoć traži tamo, jer će imati konkretan efekat na ono što ga muči ili na bilo koji način onesposobljava za svakodnevno funkcionisanje.

Na jednom od susreta dobijamo papir sa citatima iz knjiga Dr Baha. „Pošto biljke leče naše strahove, nemire, brige, naše mane i slabosti, najpre to moramo istražiti, a onda bolest- kva god bila, proći će“- The Twelve Healers and Other Remedies. Ova rečenica odiše mojoj životnom i poslovnom filozofijom. I sve više

shvatam da nekako odudaram kao farmaceut u moru mojih kolega i medicinskih radnika koji su se prosto uklopili u danasnji način „lečenja“, a i života. Na dnevnoj osnovi vidim ljude, i to bolesne ljude, koji tumaraju po lekarima, biju svoje bitke, a pretežno konkretan odgovor ne dobijaju. Nekako smo naučeni da tražimo potvrdu na papiru, u obliku dijagnoze i putem krvne slike da je sve ok ili pak nije. Da imenujemo nešto što nas muči, a da pritom ne dobijemo „recept“ za izlečenje. „Eto, sad znam šta mi je, i to mi je što mi je i guram dalje“- učestala rečenica koju mogu čuti. Ili „mogla sam i gore da prođem, kao npr...“. Navikli smo da nam medicina daje odgovore za sve, da antagonizujemo svaki simptom, jer to je ono što lekovi rade. I niko se ne zapita zašto skoro većina lekova u svom nazivu ima „anti“. Protiv čega se mi to borimo? Protiv sebe samih, ali nikako to sebi da priznamo. Naše telo je perpetuum mobile, jedna savršena mašina, jedan sistem uigranosti svega, povezanost elektrolita, enzima, hormona, tkiva, organa... i sve to odlično funkcioniše dok nas jedna mini svar, sitnica u obliku straha, nemira, besa, stresa, tuge.. ne izbace iz koloseka. Ta jedna emocija, ili jedan mentalni stav može da pokrene niz reakcija koje kao domine sve redom aktiviraju i eto disbalansa, eto problema sa hormonima, eto simptoma bolesti. I eto još jednog citata Dr Baha „Iza svih bolesti leže naši strahovi, naša nespokojstva, naša pohlepa, naše naklonosti i nenaklonosti“ koji bih odštamala i zalepila na staklo u apoteci da ga svako pročita, pa ko razume razumeo je.

Kroz 15 meseci obuke pored druženja sa esencijama počela sam da se družim i sa sobom. Analizirajući sebe i odabir esencija bio je jedan zanimljiv put. Prva kombinacija koju

sam sebi napravila... pa što bi naš narod rekao „ni svom neprijatelju to ne bi poželeo“ da ima u kombinaciji. I nije bilo razočarenja u sebe, prosto jedno surovo sagledavanje sebe i trenutnog stanja. Onda mesec po mesec menjao se i sastav upotrebne bočice. Do onog momenta samospoznaje kad sam uvidela da Vine nije ono što sam mislila da jesam, već samo kompenzacija na dugogodišnje zanemarivanje sebe. Neću poreći da nemam u sebi i taj Vine aspekt. Ali nije to ono što dominira. Moj šok je bio kad sam u razgovoru sama sa sobom i analizom sebe došla do saznanja da ja imam dosta Water Violet-a, esencije koju sebi ni u kom momentu nisam mogla da pripišem. I eto iznenađenja, dosta se slagalica složi, dade mi obrazloženje zašto ja na određene situacije ili ljude reagujem tako da me to izbaci iz ravnoteže. I to je objašnjenje one metafore slojevitosti i glavice crnog luka. Ah taj White Chestnut, esencija kao stvorena za mene. Pa desi mi se da u sred noći ustanem, nakapam u moju času vode kraj kreveta i eto sna, eto razbijanja ustaljenih navika i preteranog razmišljanja o nečemu što se nekada desilo ili nije desilo. Da mi je neko ranije rekao da je rešenje u samo 2 kapi, u 38 biljaka. Da postoji metoda koju svako od nas na tako jednostavan način može primeni, da olakša sebi jer svi se mi borimo sa unutrašnjim demonima, samo je pitanje koliko ih je ko svestan ili spreman da se suoči sa njima. To suočavanje nam svima pada teško, pa to su generacije i generacije vaspitanja i utiskivanja u podsvest negiranja, zapostavljanja unutrašnjeg JA i sebe samoga.

Počela sam da se osećam kao da sam prvi put progledala sa svojih 34 godine, kao da je ona izmaglica sa kojom se rađamo tek sad is-

čezla. Ali tu i nastaje jedan drugi problem, ljudi oko mene se i dalje kreću u magli. Mladi ljudi, tumaraju, čak i nisu svesni nesvesnoti i svog zivotarenja. Tu se borim sa onim unutrašnjim Vervain-om da poželim sve da trgnem i probudim. I uvek se podsvesno setim Mentorke i njenih reči da je poenta ne siliti ništa i niko-ga. I spremna sam da čekam da svako dođe u onaj period svog života kad postaje svestan problema i svojih unutrašnjih demona i kad je istinski spreman da se suoči sa njima. Do tada ja iz svoje male drvene kutije sa esencijama

na sebi isprobavam i dokazujem njihove blagodeti. Kod mene ima dosta materijala za rad, a moja „glavica luka“ je tek počela da se ljušti. Čak iako sam svesna nekog perioda sebe iz detinjstva i neke blokade koja je tada nastala pa me je dalje odvela u neku „drugu ja“, moram biti strpljiva i čekati dok ne dođe momenat da se oživi taj momenat i da se radi na njemu. Do tada su esencije sastavni deo moje svakodnevnice borbe i mog rada na sebi, i kao što rekoh iz ovog novog smera mog života mogu izaći samo kao pobednik.

Могу себи да помогнем, а могу и теби, ако желиш

За Бахове капи сам сазнала од једне дугогодишње познанице, која ми је данас једна од најбољих пријатељица. Једне прилике, док смо обе биле у гостима код заједничких пријатеља који имају малог пса, видела је (што су и остали приметили, а није било ни тешко) колико се бојим пса. У необавезном разговору сам јој споменула да имам проблема са страховима, посебно од паса, које вучем још из раног детињства, а она ми рече: “Па ја могу да ти помогнем”. Знатижељно погледавши у њу, упитих је како то, с’ обзиром да се плашим паса и којечега још откако знам за себе. Онда ми је објаснила Систем др Баха, којим се она бави. Звучало ми је лепо, али помало нереално и мислила сам да то код мене неће ићи тако лако. Оба-

виле смо разговор, направила ми је комбинацију и ту почиње једно дивно путовање морем капи бродом доктора Баха.

Ово ће звучати као реклама “НАКОН САМО ДЕСЕТ ДАНА СКИНУЋЕТЕ ДЕСЕТ КИЛОГРАМА” али не, то је била реалност, и то реалност коју и дан данас живим и радо је се сећам. Као што рекох, након само десет дана мој страх од паса се толико смањило, да је готово нестао.

Наочиглед свих, и на моје изненађење после десет дана мог поновног сусрета са оним истим псом код пријатеља, нисам имала потребу да скакућем и вриштим по кући кад ми се пас приближи, већ сам потпуно мирна угледала Фифу поред себе и почела да је мазим. Превише очигледно, да би

било случајно, зар не? Ту је Mimulus итекако брзо одрадио свој посао и ту почиње моје занимање за ову Методу, на једном једином доказу да капи стварно 'раде'.

Идући даље, откривала сам и одушевљавала се на који начин капи делују. Схватила сам да је време да се коначно упознам са собом, својом личношћу, са тим шта ја заправо желим, са својим страховима, узроцима незадовољства собом и да коначно, и себи и осталима смем рећи: "МОГУ ДА МИ ПОМОГНЕМ, А МОГУ И ТЕБИ, АКО ЖЕЛИШ". Иако звучи мало себично ово претходно речено, овај метод ми је помогао да се окренем најпре себи, што до тада нисам била у стању, јер сам била исувише оптерећена осећајем за добробит других, а мени како буде и шта остане. У том окретању себи, кључну улогу могу приписати препарату Centaury који ми је помогао и осветио моју оптерећујућу улогу да другима морам бити на дугме у сваком моменту. Тако суптилно, схватајући да на то имам право, учила сам и научила да коначно могу бити недоступна и да моје ДА могу претворити и у НЕ кад пожелим, а и ако ми се ћефне и то без правдања, да тако нешто није грех и да притом нећу никога увредити ни умањити своју емпатију. То ми је донело огромно растерећење и време које нисам умела потрошити на себе и сопствени развој, и спознају да ћу таква бити боља и себи и другима, иако им нећу испунити сваку жељу и хир.

Са сваким новим сусретом и личним искуством са сваким новим цветом расло је и моје прихватање и захвалност за све што нам је др. Бах оставио у аманет на нашу корист и добробит, а искуство ме увек изнова

увери и подсети да сам нашла један прави бисер у мору компликованих и недовољно јасних и испитаних метода лечења. Највише од свега ме одушевила једноставност овог приступа и обраћање пажње на људе као индивидуе, а не као скупину истих. Иво Андрић је давно написао да треба порастати до једноставности, а доктору Баху је то пошло за руком када је осмислио овај метод и оставио нама на коришћење. И кад мало боље размислим, све лепе и корисне ствари су једноставне и лако сварљиве као и овај систем. То је нешто што ме највише радује када помислим на есенције, да могу себи помоћи, и да другима могу помоћи да помогну себи, а они могу другима, и све тако у круг и у коло добрих дела где је коловођа др Бах. Нажалост, будући да имам вишегодишње искуство са докторима, болницама, анализама, чекаоницама и третирањем само тела и физичких симптома болести, када се једно лечи а друго страда, коначно сам нашла нешто што ми помаже да излечим 'срце и душу', а тако ћу и остало много лакше носити и ићи даље. Упознајући себе кроз овај метод, застала сам и уверила се колико моје емоције и ментални ставови утичу на моје здравље. Заправо, сваки пут кад бих пролазила кроз неки тежак и стресан период живота и моја болест се обавезно погоршавала, иако би до тад бивала у ремисији. И то је било превише често и очигледно да би било случајно. Да су ум и тело итекако у кохезији и овај метод ми је потврдио, а осим тога, ко може боље знати шта је за нас најбоље осим Оног који нас је створио и саздао и дао нам Своју реч као упутство да би нас научио и посаветовао како

треба да живимо да би нам било добро. А у том упутству нам је открио и то како емоције утичу на наше здравље тиме што је дао да се у Његовој речи нађе то да је ‘мирно срце живот телу, а љубомора(завист) је трулеж у костима’, даље ‘да живимо пристojно, не у свађи и зависти’ и надасве да се ‘обучемо у љубав’. Стога, могу потврдити да ми је коришћење Бахових капи доста помогло у осветљавању своје природе и олакшавању физичких тегоба и уверена сам да је ово тек почетак пријатног путовања ка унутрашњем спокоју и хармонији. Уз њих се лакше живи и преживљава свака непријатна емоција и стање. Једно од њих је стање којем нисам знала име, и мислила сам да га ником не могу објаснити, али испоставило се да је оно познавало мене и да је описано на једном од сусрета. На моје изненађење, као да је неко упловио у мој ум и моје осећање преточио у речи. На обуци сам сазнала и како се зове, а јако је непријатно кад опхрва, не може се ником објаснити и долази ниоткуда. Онда ме зачуђену затече, упознах се мало боље са њим и још брже ме прође то ‘безимено’ и мучно стање користећи чудотворну есенцију Mustard.

Сваким коришћењем и увидом у деловање есенција бивала сам све одушевљенија и увек изнова подсећана да сам права срећница што сам се упознала са системом др Баха и дозволила себи да га осетим свим бићем. И када сам била обесхрабрена и саму себе саботирала, свака испијена капљица Gentiana ми је говорила ‘Можеш ти то, само настави’. Ове капи су ме посебно фасцинирале тиме да не постоји емоција или ментално стање које оне не могу попра-

вити и уклонити било коју блокаду. Тако сам ја кренула редом, најпре скинувши љуштuru са себе, а онда уклањајући један по један слој којешта сам сазнала о себи што до тада нисам знала или нисам хтела да знам. Захваљујући њима ухватила сам се у коштац са својим највећим страховима, стидљивошћу, равнодушношћу и осталим оптерећујућим стањима и по себе и по друге. Свака испијена флашица учинила ме је ‘лакшом’ особом себи, а верујем и другима, и водила ме корак ближе самоспознаји и унутрашњем спокоју, расту и развоју својих потенцијала и способности, како у приватном, тако и у професионалном окружењу. Тако суптилно и лепо, ни мало оптерећујуће и грубо су капи ушле у мој живот и подстакле ме да се окренем и правим најбољу верзију себе, разумејући свако моје стање и предлажући решење за исто, и што је најважније од свега без бојазни да ће покварити нешто у телу, што обично ураде неке од конвенционалних метода лечења. Од бесомучно неодлучне особе која бира хлеб у супермаркету барем 10 минута, којој су се ноге свађале на коју ће страну, са једне на другу, која у кафићу одлучује малтене до фајронта шта ће попити, која не зна да ли да пере косу сада или за сат времена.... до особе која без много премишљања обавља куповину, креће на пут, скреће баш где треба и уз помоћ Schlerantusa баца отпатке неодлучности. Волела бих да сам раније сазнала за ову методу и почела да је примењујем, али шта је ту је, зато ћу се увек трудити да не обезвредим њен значај и лепоту, и трудићу се да увек буде ту уз мене где год да се нађем, као главни сапутник и помагач у животу.

Mir sa činjenicom da imam pravo na grešku

Kada sam prvi put trebala da izaberem za sebe esencije bila sam veoma ozbiljna u shvaćanju i pristupu. Jedan krut stav. Takođe sećam se jednog stava sa distancom. Znala sam da su sve te emocije, osećanja, strahovi unutar mene, zato sam i želela da ih prevaziđem ali je postojala jedna distanca. Svaki naredni izbor preparata bio je nekako lakši, bez te strogosti, ozbiljnosti, tenzije prosto bio je lakši, suptilniji. Ta distanca kao da se pomalo topila. Sada mi to izgleda kao prihvatanje sebe, svih svojih aspekata. I jedan mir sa činjenicom da imam pravo na grešku i da ako nekada osetim emocije koje nisu ono što bih svesno izabrala zapravo ne znači da sam loša. Već da sam samo čovek koji ima svoje uspone i padove. Mnogo mi znači šta su mi kapi donele u procesu prihvatanja sebe i svog okruženja. Zapravo bilo je nekih emotivnih stanja koja sam mislila da sam prevazišla ali kroz korišćenje kapi opet su se pojavile zato osećam da sam uz njih prihvatila sve delove sebe, svog života i svog mentalnog, emotivnog i duhovnog nivoa. Mislim da je dr. Bah upravo to želeo da kaže da ako prihvatimo esencije kao deo svog života, zapravo prihvatamo sve segmente svog života.

Rečenica „kakve su ti misli takav ti je život” mi se veoma svidela prvi put kada sam je čula. Ali kako odmiče vreme i ja radim na sebi, trudim se da promenim sve ono što vidim da mi ne donosi mir i da nije u službi onoga što želim za sebe. I koliko lepih stvari može da se izrodi iz toga i koliko je zapravo sam po sebi blagoslov

ošetiti mir. Povezati se sam sa sobom i zaviriti u svoje dubine. Mada postoji tu i jedan moment koji nekada zna da uplaši ljude ili možda i pobegnu od njega a to je suočavanje sa stvarima koje nam se malo manje sviđaju i nekada veoma vešto znamo da zažmurimo i okrenemo glavu na drugu stranu. A tada samo sami sebe slažemo da ništa nismo videli. Ako skupimo hrabrosti i prevaziđemo strah i neprijatan osećaj koji se tada javi možemo to da pretvorimo u pravi blagoslov. Jer rad na sebi nije samo nešto što je lepo i šareno to je nekada veliki izazov. Volim da kažem da je to kao spremanje kuće, prvo nastane jedan kaos jer vidimo čega sve ima po ćoškovima i fiokama a onda jedna po jedna stvar počinju da dobija svoj prvobitni sjaj i vidimo kakva nas lepota okružuje. Ima još jedna veoma važna stvar koju sam shvatila kroz korišćenje Bahovih kapi. Nekada čovek može da se nađe u jednom začaranom krugu sa osećajima i taj osećaj može da dovede u jedno stanje bespomoćnosti. Tako da za mene upoznavanje sa Bahovim kapima donosi i jedno saznanje i spoznaju da ukoliko se nađem u situaciji da me preplavljaju strah, ljutnja ili se nađem u situaciji da nisam sigurna šta je pravi izbor za mene imam uvek na raspolaganju nešto sa čime mogu brzo i efikasno da reagujem i izdignem se iznad situacije kojom nisam zadovoljna.

Konkretne stvari zbog kojih sam uzela svoju prvu upotrebnu flašicu više nemam problem sa njima zbog čega sam veoma zadovoljna.

Najviše se radujem zbog onoga što sam postigla sa esencijom Pine. Sećam se da sam još kao dete počela da osećam krivicu a to me je veoma opterećivalo. Zatim još jedna stvar koja mi je bila prioritarna kada sam uzimala prvu upotrebnu flašicu je da preuzimam na sebe tuđe poslove i obaveze jer mislim da ću ih ja rešiti brže i bolje. U tom momentu su to za mene bila opterećenja od kojih sam bila umorna i emotivno i fizički. Sada ako to nekada uradim to radim iz razloga jer želim da pomognem a ne zato što to doživljam kao svoju obavezu, moranje ili netoleranciju na tuđ način rada.

Sve to je uticalo veoma pozitivno na moj život i zaista sam veoma zadovoljna svojom celokupnom transformacijom.



Što se tiče uklapanja samih Bahovih kapi u moj život mislim i osećam da su se lepo i dobro uklopile. Sve češće hvatam sebe kako nakon neke svoje instiktivne reakcije ili nekih misli da pomislim ovo je to emotivno stanje ili bila bi dobra ta esencija. Sećam se na prvim

predavanjima kako sam mislila, kako ja tako i većina učesnika, da nam trebaju sve esencije. Onda nam je Milena objasnila kako je to normalno i da će nam se vremenom to iskristalisati šta nam je zaista potrebno. I bilo je tako. Sada shvatam zašto sam to mislila. Sva objašnjena za esencije i primeri koji su dati su zaista tako realni, svakodnevnici. Zaista je svako od nas mogao da se prodađe u njima i da se seti neke situacije i dešavanja iz sopstvenog života i da se poistoveti. Ali vremenom kako sve bolje upoznajemo sebe i esencije tako i sasvim instiktivno počinjemo da pravimo razliku između emotivnih stanja, između mentalnih stanja i kada nam je koji preparat potreban. Ono što mi se isto sviđa kod Bahovih kapi je što njihova upotreba ne iziskuje puno vremena, veoma je laka i kapi su uvek pri ruci. A to je veoma bitno u savremenom načinu funkcionisanja. Da možemo brzo, lako i efikasno da delujemo. Zanimljivo je i to što bez obzira što su napravljene tako davno, toliko su napredne i praktične da se i danas savršeno uklapaju u život jednog čoveka. Zaista sam veoma zahvalna što sam krenula na obuku za Bahovog praktičara i što su sada Bahove kapi deo mog života.

Funkcionisala sam na energetskom minimumu, kao na 'autopilotu'

U poslednje dve godine bila sam potpuno svesna nezadovoljstva koje kao da se vremenom zgušnjavalo i postepeno mi oduzimalo životnu energiju i radost. Funkcionisala sam na energetskom minimumu, kao na 'autopilotu', koji ne zna kako da se vrati na svoju putanju. Osećala sam da mi je potrebno dodatno „štelovanje“ i intuitivno sam pomislila da su Bahove kapi to suptilno rešenje koje mi je potrebno za unutrašnje isceljenje.

Zakazala sam konsultaciju u savetovalištu i već u tom prvom razgovoru sam shvatila da sam na pravom putu da razumem razloge svog nezadovoljstva i prepoznam svoje blokade. Ono što sam uvidela kroz konsultaciju je ono što je ovaj terapijski pristup razlikovalo od prethodnih, a to je direktno i jasno usmeravanje na konkretna mentalno-emotivna stanja, kojih sam trenutno bila svesna, 'na površini' svog bića (a, koja su bila posledica unutrašnje neravnoteže), bez dubokog i katkad veoma napornog 'kopanja', koji se praktikuje u Theta isceljivanju i porodičnim konstelacijama. U toku tog razgovora osećala sam da jesusvim lako i gotovo prirodno izašlo na površinu nešto što nisam sama mogla da uvidim. U sebi sam prepoznala nadu i veru da je moguće da uz pomoć Bahovih kapi postepeno razrešim to unutrašnje stanje koje me tištalo. Uz tu prvu upotrebnu bočicu Bahovih kapi sam se odlučila i prijavila za kurs za Bahove praktičare.

Pošto je konsultacija bila u septembru, a kurs počeo u oktobru, drugu bočicu kombina-

cije Bahovih esencija sam napravila po svom izboru, u centru za obuku, a na osnovu iskustava koje sam stekla u toku korišćenja prve bočice, kao i knjižice dr Baha „Dvanaest iscelitelja“ i Mileninog priručnika „Bahovi cvetni preparati“. Tako je počela avantura upoznavanja skrovitih mesta moje duše i prepoznavanje potisnutih sadržaja, misli i osećanja koji su bili izvor moje neravnoteže i nezadovoljstava, a na kojima sam sada, prepoznavajući ih, mogla i sama da radim uz pomoć Bahovih cvetnih esencija.

Jedan od prvih preparata koje mi je na osnovu jednog od domaćih radova Milena preporučila da upotrebim za prolazno mračno raspoloženje beznađa, koje se s vremena na vreme pojavljivalo iz potpuno neprepoznatljivih razloga (i to nakon jutarnjeg vežbanja joge, kada sam ranije uobičajeno bila puna životnog elana, poletnog raspoloženja i energije), bio je Mustard. Njegovo brzometno delovanje u tim mučnim stanjima depresije i besmisla, iz kojih sam sada izlazila kao uz pomoć čarolije (već nakon uzimanja dve do tri doze na po desetak minuta razmaka), bilo je pravo otkrovenje!

Esencije su postale deo mog svakodnevnog života. U prvo vreme sam sebi postavljala 'dijagnozu' i na osnovu izbora cvetnih esencija pravila upotrebnu bočicu. Tako sam prepoznala i suočila se sa svojom dobro zakamufliranom Agrimony, upornom i dosadnom Beech, povremeno opterećujućim Pine, šarmantnom, ali katkad napornom Vervain i upr-

kos dugim godinama jogičkih praksi još uvek nepripitomljenim Impatiensom. Slojevi su se ljuštili i pojavljivali novi, ali je način bio ohrabrujuće nežan i delotvoran. . Koristeći esencije svakodnevno ili povremeno, već zavisno od svog mentalno-emotivnog stanja, uverila sam se kroz sopstveno iskustvo u njihovo suptilno, ali nesumnjivo delovanje. U poslednje vreme, nakon uklanjanja prepoznatih blokada, češće koristim esencije za prolazna stanja. Obzirom na povremena iskakanja mog gore pomenutog 'nepripitomljenog' Impatiensa (usled čega često zaradim opekotine, posekotine, uboje...), veoma često sam koristila i koristim Rescue krem.

Nakon nekoliko meseci upotrebe esencija, pozitivne promene su se ustalile - povratak životnog elana, volje i lepog raspoloženja, kao i poverenja u Božanski plan za svakog od nas!

Svoja iskustva sam ubrzo nakon rezultata kod sebe, podelila sa puno entuzijazma sa kolegicama na poslu i učenicama na časovima joge. Taj moj opravdani entuzijazam, kao i jednostavnost sistema su me podstakli da pred-

ložim i drugima da uz pomoć Bahovih cvetnih esencija pomognu sebi. Tako su se neki od njih ohrabрили da mi povere svoje probleme, nedoumice, teške životne situacije i izazove, pa smo zajednički, kroz razgovor, pokušavali da definišemo konkretne blokade, na osnovu kojih sam im predlagala kombinaciju esencija.

A, kada su se pojavili prvi rezultati u krugu mojih prijateljica i učenica joge, osetila sam zahvalnost što sam stupila na ovaj put proučavanja i korišćenja Bahovih cvetnih preparata – put koji mi daje odgovore, mogućnost da još dublje upoznam unutrašnju prirodu svog bića, transformišem strane svog karaktera koje sam prepoznala kao negativne i shvatim još jednu važnu svrhu svog postojanja - pomoći onima koji pomoć traže, da koristeći sopstvene kapacitete, upoznajući sebe od spolja ka unutra, uz pomoć Bahovih kapi postepeno uklone svoja nezadovoljstva, olakšaju teške životnu okolnosti, dobiju polet i motiv da se suoče sa opterećujućim stranama svog karaktera, postepeno ih prevaziđu i onoliko koliko su spremni zakorače na put svoje lične transformacije.

Krivudavi put uz planinu – posvećeno malom samuraju

Proces spoznaje i samog isceljenja je često veoma bolan i brdovit poput penjanja uz visoku planinu. Prvo vam je teško da se orijentirate, vidite u daljinu i adaptirate na nove okolnosti. Ali kada savladate uspon, uhvatite pravi tempo koji je adekvatan za vas, počinjete da hodate salakoćom, da upijate i sagledavate nove stvari oko vas, vazduh počinje bivati svežiji i disanje postaje lakše dok se osvrnete oko sebe shvatite da ste odjednom već na polovini puta ka vrhu. Moj put ka vrhu je bio krivudav, naporan, na momente težak čak i gorak ali svrishodan. Sagledati sebe svoje kapacitete i naći mir sa sobom i drugima tj uvesti sebe u stanje libre je izazov ali veoma moguća stvar ako se tome posvetimo i radimo na tome.

Put kroz planinu je ustvari priča o velikoj ljubavi, borbi, sreći i tugi zbog gubitka. Imala sam tu sreću ili blagoslov da sam u svom životu imala jedno veoma posebno malo biće. Volela sam ga mnogo i bio je centar mog sveta. Zvao se Nugat jedan mali crni mačak koji je moj život učinio lepšim skoro 13 godina.

Na moju veliku nesreću oboleo je fatalno i leka zapravo nikada nije ni bilo. Dijagnoza je značila samo jedno da ćemo se na žalost rasti iako to oboje nismo želeli. Klasična medicina – veterina je bila prilično limitirana u njegovom slučaju tako da sam brzo shvatila da se moramo boriti svim raspoloživim sredstvima tj alternativnim metodama ne bi li bar kupili što više vremena i odložili rastanak.

Na moju veliku sreću moj doktor Homeopatije i sada moj drag prijatelj mi je predstavila Bahov sistem i veoma brzo uputila u metod. U tom trenutku sam i tako bila spremna da probamo sve. Možda sam u početku priznajem bila i pomalo neverni Toma. A onda se sve promenilo... Maleni Nugat napaćena a dobra duša pravi mali borac poput samuraja se borio iz dana u dan i nije posustajao. Bilo je mnogo dobrih i mnogo teških dana ali smo se borili i probijali kroz krivudave puteve ka vrhu.

On je imao velike emocionalne probleme, traume što je rezultiralo jako ugroženom tiroidom. Koja je rezarala jetru. Bio je utučen, stalo agitiran, na momente odsutan. Pre Bahovih kapi je izgledao kao da je neko iz njega istisnuo svu životnu radost i energiju nije mu bilo više ni do čega bi je na korak da se preda to sam videla u njegovim očima i ponašanju. Jako smo patili i on i ja. Čovek pogotovo kad je očajan spreman je na sve ali isto tako se mnogo i preipituje pa su mu i čula oštija.

Tokom 2 godine borbe sam vodila detaljan dnevnik svih preparata koje smo primenjivali od Homeopatije pa kasnije Bahovih kapi. Prvi preparat koji smo koristili je bi rescue remedy. Kada sam videla prve efekte posle veoma kratkog vremena na nekome ko je meni bio toliko dragocen shvatila sam snagu Bahovih kapi.

Kombinacija homeopatskih lekova i Bahovih kapi je davala iznenadjujuće rezultate, realno smo dobili vreme koje nismo imali. A najvažnije od svega Bahove kapi su radile ne-

verovatnu stvar davale su malenom andjelu maltene trenutani mir i olakšanje tako da su i zadnji momenti moje neverice išćezli iz mog uma i otvorili moje srce ka ovom metodu i želji za izučavanjem. Svojim očima sam se uverila i shvatila koliko je Bahov sistem neverovatan i isceljujući. Moj Nugat i pored svoje teške dijagnoze i pored epizoda dobrog i lošeg je ponovo bio onaj sretni maćak na momente čak i bezbrižan i razigran.

Tokom moje edukacije kod naše mentorke Milene, Bahov sistem ne postaje samo školovanje nego postaje deo moje svakodnevne tje života. Zajedno smo pravile razne kombinacije esencija i Nugaju olakšavale život, zatim sam i sama počela da koristim kapi i hrabrim sebe da guram bolje i više i sa većom lakoćom da se nosim sa situacijom u kojoj se nalazimo.

Sada nakon svega kada analiziram situaciju zahvaljujući mom Nugatu i njegovoj neverovatnoj borbi i želji za životom i mojim konstantnim traganjem za isceljenjem i sve ozbiljnijim istraživanjem rada doktora Baha, sam ustvari i donela odluku da postanem Bahov praktičar.

Mali samuraj je bio na neki način moj učitelj igrom okolnosti ili sudbine ali baš zbog njega je u meni sazrela ideja i želja da pomognem drugima kojima je isceljenje potrebno. Što sam više učila i napredovala želja za pomoći i pružanju drugima mi je bivala sve jaća i postala smisao.

Nugat je na žalost izgubio bitku i otišao u miru kada sam upravo završila L2 obuku, ali moja motivacija nije tada opala naprotiv postala je jaća nego ikada. Dr Bah je rekao da je isceljenje leži u nama, što sam i sama spoznala kroz lično iskustvo. Učenje sam nastavila uz našu Milenu i dovela ga do kraja koji

ne da nije kraj već upravo sad koraćam ka planinskim vrhovima i znam da tek sada će se otvoriti vidici. Ljubav prema životu, višoj svrsi unapređivanju svog i tuđih života je dobilo pravi oblik.

Inače moj profesionalni put pre nego što sam počela da se bavim Bahovim kapima je bio PR i koućing, master sam neuro lingvistićkog programiranja. Moj rad se uglavnom svodio na motivisanje drugih, ojaćavanje njihovih potencijala i resursa, prevazilaženja blokada i slično. NLP sam oduvek volela i metod je koji daje odlične rezultate u kratkom vremenu. Kroz proućavanje Baha tje njegovog sistema shvatila sam da bi Bahove kapi uz strategije koućinga bile fantastična kombinacija i probala sam. Tako je počelo jedno novo neverovatno putovanje i iskustvo. Ljudi su zadovoljni su a meni je srce puno. Bahove kapi su mi kao i NLP promenile život. Uvek sam imala tendenciju pomaganja drugima i bavljenja pomagaćkim delatnostima ovde je nađjena prava svrha ili životni put. Profesionalno moj put se definitivno promenio obogatio, uvidjam koliko je kvalitetniji rad sa klijentima uz Bahove esence. Metod ne samo da je efikasan već zaista menja živote drugih. Osobe kada prodju kro proces isceljenja kraći ili duži ne samo da se uvere u to da je ovo pre svega self help metod nego požele da to znanje i iskustvo podele sa drugima koje vole i kojima žele da pomognu. Tako da sam metod prosto poput vode sa izvora teće iz ruke u ruku što ga još više oplemenjuje. Dr Bah nam svojim ućenjem dao dokaz da uvidimo da nam Bolesti dolaze zbog narušenog životnog balansa. Kad to shvatimo i krenemo da menjamo život i počnemo da ga živimo u harmoniji sa svojim

autentičnim ja pronalazimo mir i harmoniju a bolesti ostaju daleko. Bahov sistem kada vam jednom postane deo života on ostaje uvezan u sve njegove nivoe, učenjem i mi se menjamo napredujemo i živimo svrsishodnije.

Meni lično život se promenio iz korena i ušao u jednu novu fazu velikih tranzicija, čak smem reći i tektonskih promena koje me na neki način jesu uzdrmale ali su definitivno trebale da se dese i doživljavam ih kao jedno novo pozitivno iskustvo. Koristim redovno bahove kapi kao i moji ukućani, oseća se velika promena i u našoj unutrašnjoj porodičnoj dinamici. Rad na sebi i uklanjanje emocionalnih blokada je veliko iskustvo. Kada spoznamo da menjajući sebe utičemo dobro i na druge pravo putovanje počinje.

Na mom putovanju ka vrhu sve je počelo reklo bi se igrom tužnih okolnosti ili slučajnosti, putkoaz je bio moj susret sa neverovatnom osobom Homeopatom Biljanom koja je sada moj dragoceni prijatelj i bolest mog malog Nugija ali i dalji tok ka mom učenju je bio neverovatan.

Lepota sistema je u tome što nam omogućuje da pomognemo osobi da uz Bahove preparate prevazidje prepreke ka harmoniji sa samim sobom i svetom oko sebe što samim tim direktno utiče i unapređuje njen ili njegov život. Rad na razvijanju potencijala da volimo kao i na razvijanju svesti da smo mi i svi što na okružuje jedinstvena celina je pravi i jedini put ka životu autentičnosti i predstavlja suštinu ovog učenja.

Rad sa klijentom na osveščivanju stanja i boljem upoznavanju sebe je definitivno putanja za prevazilaženje prepreka koje narušavaju unutrašnji spokoj. Dobro zdravlje je u direktnoj vezi sa harmonijom, srećom, pozitivnim

mislima. Ono se mora negovati. Telo je uvek refleks našeg uma.

Čuvena Bahova misao "Tretiraj pacijenta, a ne bolest" je upravo suštinska i predstavlja fundament. Uklanjanjem negativnih štetnih misli i emocija imamo definitivno boljitak i na fizičkom nivou. Sobzirom da je i dr Bach imao letalnu dijagnozu lada je i doneo odluku da radi ono što najviše voli, posvetio je svoj život potrazi za čistim esencijama koje će pomoći onome koji pati da se uzdigne iznad svojih nesrećnih misli, znao je da se sve potrebno nalazi u prirodi cveću, drveću, pošto se sve ljudske potrebe zadovoljavaju iz prirode.

Jednostavan čist sistem koji se satoji od 38 cvetova koji pokrivaju 38 negativnih stanja uma od kojih ljudski rod može da pati. Sistem koji je podelio u 7 grupa. Smatrao je da sa tih 38 esencija predstavljaju kompletan i konačan broj u sistemu lečenja što nam je ostavio u amanet. One pokrivaju svako negativno stanje uma i zbog toga je sistem konačan.

Sistem ima neverovatnu lepotu i primenljivost iz mnogo razloga ali univerzalnu vrednost predstavlja činjenica da se svet i vremena mogu menjati ali ne i ljudska bit tj priroda, čovek je uvek imao emocije u kome god vremenu da je živeo. Stub sistema čini sam pristup da cvetovi tretiraju ličnost a ne bolest. Jednostavnost je ono na čemu je dr Bach insistirao, malo znanja mnogo saosećanja i naravno razumevanje ljudske prirode to predstavlja ključ za iscelitelja ili lično isceljenje.

Svaki čovek može da otvori svoje srce ako to želi, da podeli svoje iskustvo i osećanja, ako to čini autentično velika je šansa da se nalazi na dobrom putu i da se njegov um usmerio ka želji za isceljenjem.

Krivudavi put kroz planinu bio je započet rekli bi slučajno mada sada uvidjam da baš i nije bilo tako, u tom momentu osoba izgubljena u nepoznatoj gustoj šumi, gde se ni proplanak ni vrh nije nazirao a orijentacija nije postojala, gde je na momente bilo teško disati, kretati se i nastavljati dalje. Put je bio dug, bolan ali veoma koristan. Sa širokom paletom raznih emocija koje su se pojavljivale i rešavale, i baš kao u slučaju glavice luka ljuštio se sloj po sloj, viškovi su odpadali, spoznaje o sebi i drugima su dolazile, šuma je postajala sve lepša i vazduh

svežiji, korak lakši a vrh bliži. Sada se približavam tom samom vrhu završavajući ovaj esej, moja priča i druženje sa Bahovim kapima iz veoma personalnog ugla – mojih sopstvenih cipela. Novi horizonti su ispred što me veoma inspiriše da se još više i bolje posvetim svom radu na sebi i sa svojim klijentima.

Osećam zahvalnost i radost da sam došla tu privilegiju da budem obučena u Bahov sistem, da bolje poznajem prirodu drugih, da mogu da pomazem i sebi i njima na putu ka autentičnosti, harmoniji i pravom balansu.

Мама, требало би да се смејеш. Имаш две црте између очију. Изгледаш забринуту цео дан

Како бисмо користили све добробити колективног искуства у личном напредовању и делању, чиме би се очувала могућност континуитета нашег сазревања и раста, није потребно много – тек довољно храбрости која ће покренути неопходну искреност. Искрености како би човек признао да је престао да се развија, а храбрости како би прихватио изазове трагања за новим каналом којим би пустио жилице свога корена у стабилности. А често баш ова два главна животна покретача недостају. Зашто, питаће се свако ко је признао да животним ходницима не може даље. Он или нема довољно светла или је на вишекратној раскрсници и у кошмару је немо-

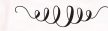
гућности избора или га је савладао умор усамљености. Човек је признао да не напредује. Стао је. Сваком овом трагачу, како га не би напустила жеља да расте, неопходна је прво ПОДРШКА.

Нема верније и поузданије подршке у оваквим ситуацијама од система Бахових есенција. Сваки човек који је довољно одговоран према себи, спреман да живот прихвати не само као комфортно трошење времена, повремено прави рекапитулације. Понекад својевољно, у жељи да напредује, јер препознаје стање мировања које се углавном манифестује у тренуцима малодушности или летаргичности, а понекад сам живот тражи да се "подвуче црта".

Неопходне већ у овом првом "чишћењу", како би се оно остварило у целини, Бахове есенције су тако пријатан сарадник и сапутник. Оне ослобађају наш заробљени ум и растачу наше менталне блокаде. Истовремено, кад год је то потребно, есенције помажу да превазиђемо узаврелости наших осећања, а затим, ненаметљиво нас подстичу да развијемо неопходне врлине којима ћемо успешно изградити и неговати емоционалну стабилност.

Заправо, систем есенција доктора Едварда Баха нас прво ослобађа. Сам процес "чишћења" истовремено је ослобађање и постепени повратак себи, својој суштини. Тај пут може бити дуг и нимало лак. Чиме смо све заробљени? Наша емотивна стања као и ментални процеси формирали су бројне слојеве нашег искуства. Сви су они били вођени како нашом интуицијом која је дефинисана нашом природом, тако и васпитањем, неминовним оквирима која дефинише увек окружење у којем се развијамо. Човек, чини се, нема природни потенцијал да увек стрпљиво и са довољно пажње, пропусти кроз све неопходне филтре сазревања сваку емоцију или мисао. Често, заправо, заведе свој ум и емоције или им, пак, неразумно робује. Тако заправо изгуби корак с природом, са својом суштином. И уместо да се развија, започиње процесе који компензују напредовање. Баш као што то чини природа која нас окружује. Човек постаје заточеник. У зависности од своје природне снаге и капацитета, он се или прилагођава, а заправо се преобликује и постаје неко други или, не препознавши разарајућу снагу патње, по-

степену губи снагу, емотивну и менталну, сахне и лагано се гаси.



Мој сусрет са Баховим капима имао је два почетка. Пре више од десет година, у периоду акутне емотивне неравнотеже (коју тада нисам препознавала), неизбежне су биле и телесне (физиолошке) узбуне, које су једине биле јасне и непосредне. Заправо, биле су исцрпљујуће. У жељи да нађем право решење за компликовано нездраво стање свог тела, трагала сам без страха и примењивала бројне методе и технике лечења, уз оне које је предложила и званична медицина. Тако сам открила Бахове капи и упознала вештину Баховог практичара. Како је мој фокус био на телесним проблемима, а жеља да откријем свој "чаробни напитака" који ће ми обновити добро здравље јача од свега, Бахове есенције сам, као и остале облике лечења, доживљавала као дављеник сламку. Открила сам систем Бахових капи, након више неуспешних покушаја лечења медикаментима и неким другим облицима алтернативног лечења.

Већ након конзумирања прве флашице комбинације есенција, неки телесни симптоми су скоро нестали или су се јављали ретко, са много блажим интензитетом (лупање срца, притисак у грудима, отежано дисање). После скоро шест месеци, моје тело је било здраво. Осећала сам се растерећено, ослобођено. Завршила сам неке важне, давно започете послове, остварила неке дуго осмишљаване планове. Како сам

у исто време, заједно са Баховим капима користила још неке облике комплементарног лечења (хомеопатија, фитотерапија), а срећна што је сваки одлазак у лабораторију био све лакши, а повратак са резултатима са много више радости, нисам много размишљала у којој мери је сваки од система доприносио мом оздрављењу. У том периоду живота посматрала сам их као добре сараднике, саиграче који се добро разумеју и допуњују. И живела сам задовољно, не слутећи да поново неспометрено трошим своје капацитете које сам тешком муком обновила.

Природа, међутим, има свој ток, у којем ми људи учествујемо, хтели ми то или не, а који често не препознајемо. И у мом случају, убрзо је природа је показала своју нарав, сада на потпуно другачији начин. Тело није имало старе патње, него нове, непознате и веома непријатне. И умножавале су се. Поново сам трагала за "чаробним напитком". Тражила сам више и више од хомеопатије, од фитотерапије, енерготерапије и сличних ...терапија. А онда ми је, једно јутро, док сам је возила у школу, млађа кћерка предложила да почнем да се смејем. У тишини коју је нарушавало само брујање мотора аутомобила, само је мирним гласом саопштила: "Мама, требало би да се смејеш. Имаш две црте између очију. Изгледаш забринута цео дан." Ћутала сам. Чула сам њене речи и након што је изашла из аутомобила. Зауоставила сам ауто. Нисам плакала. Схватила сам од које болести болујем. Схватила сам да ја, заправо, венем, јер сам, попут биљке са нежним кореном, нестабилна, и лако се могу одвојити од тла.

Тако није могуће неговати живот. И то је моје тело покушало да каже. Немам хране и воде! Немам кисеоника! То је заправо био мој главни здравствени проблем.

Потражила сам истог дана Баховог практичара код којег сам раније одлазила. А онда дивно, баховско људско поступање – без оптерећења претходних сусрета, потпуно усмерен на садашње манифестације емотивних неравнотежа и менталних стања, мој практичар је "засукао рукаве". Све је изгледало попут ланчане реакције – почело је "скалпелом пластичног хирурга" – настојањем да се уклоне оне две црте између обрва, које су говориле да сам беспомоћна, без решења и веома забринута због тога у животу (Sweet Chestnut). Остала сам без наде јер сам се одрекла својих амбиција. А то сам чинила јер сам добробит породице, како уже тако и шире, стално стављала у први план (Centaury). А они ме нису штедели. Када више нисам могла да издржим, ја сам или плакала или гунђала (Veech).

Било је мноогоо посла и за практичара и за мене. Међутим, овог пута, одлучила сам да само користим Бахове капи и своје капацитете, с намером да повратим уравнотеженост. Ни једног тренутка нисам сумњала да ћу тако оздравити. И направила сам прави избор. Научила сам, уз подршку Бахових есенција, да разликујем љубав и жртву, да није неопходно уцену заменити добровољношћу, да амбицију никад не зовемо надом. Ове се лекције уче и на друге начине. Неки други народи имају своју "методику наставе сазревања" која се разликује од оне често примењиване на нашим просторима. Мој пут је морао бити овакав – не пи-

там се зашто сам неке лекције морала да учим на тежи начин, зашто је било потребно угрозити своје здравље. Оно што данас имам, непроцењиво је. Захваљујући Баховим есенцијама упознајем праву себе – детаљну и систематичну, даровиту, снажну и амбициозну, са жељом да дели и помаже. Научила сам да препознајем тренутке своје слабости, да се носим са њима, да их превазилазим. Људе око себе посматрам са, мени неопходне и безбедне дистанце. Тада имам довољно разумевања, толеранције и сагледавам их не само као појединце него и у нашем међусобном односу. Тако је мој суживот са окружењем постао довољно безбедан за мене, а у исто време, довољно инспиративан.



Ослободила сам се стега окружења, дошла је та дивна природност и прихватање свега

Бахове капи и цео систем др. Баха су за мене најприроднији, најједноставнији и најделотворнији систем самопомоћи, раста и развоја личности. Оне не само да помажу да превазиђемо тренутне препреке, слабости и стресна стања проузрокована нашим мислима и емоцијама, него нас граде као личности. Помажу да саосећајност, љубав, мир и разумевање заживе у нама, да будемо у хармонији са собом и са свим што нас окружује.

Једном ми је један мудри професор, академик, покушао објаснити неку језичку појаву и њен историјски развој. Нисам била задовољна његовим одговорима, очекујући све само не тумачење: "Знате, колегинице, сва велика питања у историји развоја људског ума имају једноставан одговор." Тада, као млад и гладан истраживач, нисам била задовољна његовим одговорима, а до данас нисам добила бољи. Сетила сам се његових речи на курсу. И тада сам схватила шта је хтео да ми каже. Недавно сам прочитала нешто слично, само из пера једног интернационалног књижевника који је сматрао да интелектуалци све велике ствари саопштавају компликовано, а уметници то ради крајње једноставно. Зашто онда систем доктора Баха не сматрати уметношћу!

За Бахове капи сам чула у различитом периоду од више људи. Прво од колегинице са посла која је једно време ишла на консултације, а касније, након неколико година од једне Бахове практичарке, на дружењу енерготерапеута. Жеља да их користим дошла је касније. Имала сам већ своје технике и помагаче на путу пре Бахових капи, али сам се увек дивила колегиници са посла како је увек тако супер и размишљала како је постигла да увек буде

тако добро, ведро, активно.. Пошто се дуго и добро познајемо помислила сам да су јој капи помогле, па сам је питала. Кроз разговор са њом сам схватила да сам у праву и да је већину својих проблема и траума из прошлости решила на тај начин и да је добила пуно квалитета и помоћи у свакодневном животу.

Убрзо након тог сазнања муж ми се разболео и нико није могао да нађе узрок. Обраћао се лекарима, специјалистима, траварима, биоенергетичарима, али нико није могао да му помогне. Тада је пролазио кроз стресан период и помислила сам да је та његова болест узрокована његовим незадовољством у животу. Он је то негирао, али је хтео да крене да узима Бахове капи на мој наговор.

Моје духовно путовање је почело десетак година пре тога. На њега ме је повело моје незадовољство животом, страхови, немири, трауме... Тежила сам као и свако биће мирном, срећном и испуњеном животу, ка својој аутентичности.

Знала сам и осећала да је сваки стрес директно повезан са нашим здрављем и да ако не радимо на узроцима не можемо да се исцелимо. Читала сам доста литературе и свуда налазила да и конвенционална медицина каже да је 70% болести психосоматске природе, узроковано лошим менталним здрављем. На путу сам се прво сусрела са добробитима јоге. Медитација, технике дисања и крије су биле моји први помагачи. Толико су ми променили живот на боље и у опште поимање живота да сам одмах хтела да и ја даље ширим знање, учим друге техникама и помажем. Јога ме

је одвела у енерготерапију и отварање једног новог света. Све те технике су право благо за човечанство, али људска духовна лењост често одвуче од практиковања техника, па само највреднији и најистрајнији осете благодети. Мени лично је исто било јако тешко да будем дисциплинована у пракси. Чинило ми се да само учим технике, а да ништа не примењујем. Мислила сам да не могу да преносим знање, ако и сама не вежбавам редовно и да моји ученици то осете.

Онда сам открила Бахове капи. Моја прва консултација са Миленом ми је била невероватна. Прво њена природност, мирноћа, сталоженост и аутентичност су ме одушевиле. Пожелала сам истог момента да једном будем на том нивоу свести који нисам постигла након низа година духовне праксе. Често сам патила да прикријем од других како се осећам, јер сам мислила да ако користим духовне праксе и преносим их другима увек морам да будем расположена, срећна, пуна енергије, да сијам и будем у миру. То тако оптерећује и узима пуно енергије на оджавање увек исте савршене слике. Прва комбинација коју сам добила је одмах имала фантастичне резултате. Сви страхови, стрепње, осећај кривице, ослобађање од туге и старих траума су престали након само једног месеца.

Одједном ми је синило да су Бахове капи најконфорнији начин самопомоћи, не само мени него свим људима, уз минимално труда, узимањем комбинације неколико пута дневно. Прснеш капи и оне раде саме. Схватила сам да могу да буду прве на линији самоисцељења и да помогну бићу да

се покрене и учини још више за себе. Нисам схватила одмах објашњење да смо као главица лука и да љуштимо слој по слој док то нисам сама осетила кроз своје искуство. Прво сам се решавала својих траума, и нелагода у свакодневном животу, да би када сам ојачала емотивно и ментално почела да радим на својим квалитетима који су ми помогли да радим и живим како мислим да је најбоље за мене. Ослободила сам се стега окружења, дошла је та дивна природност и прихватање свега.

За годину дана коришћења Бахових капи живот ми се јако променио. Два нова посла и пресељење у другу државу. Осећам се стабилно и способно да будем ослонац себи, својој породици, пријатељима.

Моја предходна искуства у јоги и енерготерапији су ми само помогла да будем боље припремљена за учење овог система. Схватала сам да смо ми енергетска бића, душа која има тело, а не тело које има душу, а тако да и све друго има своју енергију. Није ми било страном да биљке свом енергијом, вибрацијом и особинама могу да нас исцељују. Дубоко сам веровала да све што нам је дато од Бога у природи, дато за наше добро и да само треба да пружимо руку и да прихватимо ту помоћ. Било ми је лако да прихватим цео Бахов систем у самопомоћи и духовном расту. Тако се лако уклапало у све што сам радила. Мој приватан и пословни живот је напредовао. Лакше сам доносила одлуке, била организованија, ментално јача, а ипак пуна љубави и разумевања за све друге. Спознала сам још више да не треба да се љутим на друге, да је на мени да их прихватим па видим шта ћу са тим, јер већи-

на неће да повреди намерно него из незнања, а они који раде намерно да су само поштари са лекцијом коју треба да научимо. Та будност која дошла са коришћењем бахових капи и присутност у сваком тренутку и разумевање су најлековити.

Од када сам купила свој комплет Бахових капи стално га користим за себе и своју породицу и пријатеље. То нам је постало нормално и уобичајно. Осећам на пример да сам данас љута нешто и помислим :“Хајде да узмем Holly“... Многи из мог окружења су осетили да им есенције пријају. Волим да их упутим да их сами истражују и траже шта им треба од мене. Моја кума је била толико одушевљена деловањем капи да је након што сам јој поклонила књижицу „12 исцелитеља“ купила свој сет капи и прави их себи, мужу, сестри, мами. Мислим да је управо то др. Бах и желео. Да свима буде доступно како се праве и како користе есенције. У башти ми је ових дана пуно тога процветало и већ размишљам кад и како ћу да правим своју прву матичну солуцију есенција.

Приметила сам да многе моје колеге јога инструктори и енерготерапеути су и Бахови практичари и слушала сам њихова искуства док још нисам тачно знала како оне функционишу. Слушала сам жену која се потпуно повратила после шлога уз помоћ капи, како је излечила од зависности сина своје колегинице и разне друге случајеве, што ме је још више приближило изучавању целог Баховог система.

Ovde smo da bismo dobili iskustvo

Svako putovanje se započinje sa nekom dečjom naivnošću, nemamo svesnost da se nešto može desiti baš nama što zahteva promenu, uvek postoji onaj momenat otkud sada ovo, i u većini slučajeva mi smo nesprenmi za mnoge stvari, a da li nam i spremnost nešto garantuje? Kompleksnost ljudskog bića je dar, koja nam ujedno i daje mogućnosti samopomoći kroz jednostavnost primene.

Duhovno napredovanje na putovanju nudi mi i Bahove kapi, kao u u nekom prepunom izlogu knjiga, u moru ponuda... kako usrećiti sebe, kao uspeti, kao ostavriti sve svoje ciljeve, kako privući novac, moć, biti u samom vrhu, kako voleti sebe i mnoge razne teme... nazire se jedna knjiga, koju vidim kao Plavu i čiji naslov glasi Ovde smo da bismo dobili iskustvo, i to me privlači, ne posežem odmah prema njoj, sagledavam je sa svih strana i osećam da je kompletna i baš onakva kakva ovom svetu treba.

Zapravo iskustvo je nešto što nas i razlikuje, i to vidim samo kao različito putovanje, ali ipak putovanje. Smisao je isti, kako da budemo u skladu sa sobom, ali ne prividno, već istinski. I baš na ovom koraku Bahovi preparati mi pomažu i ulaze u moju svakodnevnicu. Drago mi je što sam ih svesno pustila da dopru do mene. Šta li ima bolje za nas od prirode koja nas okružuje, jer i sa njom smo celina, sve nam je tu na dohvat ruke i ima mogućnost da nas vrati na put gde smo u skladu i samim tim posledično dešavaju se

čuda. Uvek možemo bolje i više, to se dešava sa ovim susretom. Tragaj za onim manama, blokadama koje remete prirodno dat sklad, ne posustaj... to je ono što čujem u ovom prijateljstvu.

Pustivši Bahove kapi u život, kao deo života, je prava radost, jer one podrazumevaju ljubav i empatiju, mudrost i snagu, razumevanje i toleranciju, hrabrost, opraštanje, postojanost... a suočavaju nas sa raznim preprekama pre svega neznanja, straha i neodlučnosti, i sve više prisutnom svakodnevnim apatijom i nezadovoljstvom koji neminovno vode ka nastajanju bolesti.

Prethodna iskustva su brojna, slagala su se kao neka dobra slagalica, počevši od klasične medicine, preko akupunkture, homeopatije i na kraju Bahovih cvetnih esencija. Zapravo jedan vrlo dinamičan proces popunjavanja znanja, i kako je proces tekao shvatim da fali još nešto i još nešto. Holistički pristup je zahtevan, traži više angažovanja, traži sklad i ravnotežu, i zapravo je prava mudrost nekad sve to pronaći. Ne mogu da odvojim privatni i profesionalni život i korišćenje cvetnih esencija na taj način da podelim, to ili se živi ili ne. Tako je isto i sa homeopatijom. Pošto je komplementarno, ja lično nikad nisam isključiva na odabir koji ljudi naprave, način na koji žele sebi pomoći, smatram da svako ima svoj put i da ga treba ispoštovati. Ovo je nešto što se ne nameće na taj način, ali sam primetila da se duša nameće upravo ovim načinima isceljenja, traži po-

moć u jednom momentu. Klasična medicina može da zaceli mnoge tegobe, ali one koje ne može su naša svakodnevna emotivna stanja i čovek neprimetno trpi nezadovoljstvo, remeti se postepeno, a ponekad i vrlo naglo, silovito mir u duši, ona harmonija zbog koje imamo osmeh i sjaj u oku, koji se ne može odglumiti, što se širi oko same osobe i na okolinu na pozitivan način. Pošto ovi preparati pokrivaju sva negativna mentalno-emotivna stanja, i uz jednostavnu primenu bez agravacija, njihova upotreba je zaista svakodnevna. Na svakodnevnom nivou mogu reći da ih koristim da svoje bliske osobe, kako kući tako i na poslu, ne ustručavam se posegnuti za ovom vrstom pomoći i ponešto ispričati o njihovom dejstvu. Njihovo dejstvo je toliko blagotvorno i brzo. Evo već unazad ovih godinu i po dana se jako veliki broj bliskih ljudi oslobodilo patnje, pre svega duševne patnje i nema sumnje u njihovo dejstvo, čak i onih manje verujućih. Ovo vreme nas tera samo na materijalni segment, duša se stvarno negde zagubi, neprimetno pati, daje neke signale ali mi ne osluškujemo i naravno kako vreme odmiče sve se i materijalizuje, nešto što je bio samo simptom postaje bolest. Kroz ovo iskustvo shvatila sam da ljudi lako mogu pričati o emocijama, kada su Bahovi cvetni preparati u pitanju, to isto ukazuje koliko je ovaj vid pristupa ljudski i koliko zapravo je na dohvat ruke svima, i zato sada

shvatam onaj početni pristup o ideji pomoći a pre svega samopomoći. Lako shvatljiv, neopterećujući način dejstva ovih biljaka je jako zanimljiv, i rado svi posežemo za nekom literaturom sa kojom možemo saznati više o samim biljkama i njihovom dejstvu, moje knjige su obišle ozbiljnu kilometražu, bile su tražene. Kada pomislim na homeopatiju i na Bahove cvetne esencije, shvatim da je pojednim ljudima dato da vide nešto više od materijalnog, od obične činjenice i da im je dato da mogu sve to staviti na papir i da sve do čega su dosegli ima smisla i ima život u sebi, i da se zbog toga lako mogu prihvatiti i koristiti. Tako vidim ova dva slična, dopunjujuća vida terapije koja sam bez nametanja sasvim spontano uvela u svoj svakodnevni i profesionalni život. Prethodna iskustva su mi pomogla da shvatim da želim dalje da izučavam ljudsku dušu, potrebe, da budem sposobna da čujem sve to kroz obične reči, a ponekad i kroz tišinu i da pružim sebi i ljudima oko sebe više mogućnosti, izbora a samim tim i da ja imam više alata sa kojim mogu da pomažem i da se prilagodim ljudima u tom momentu, da ispoštujem kojim rečima govore i način terapije.

I to jeste definitivno, ovo ili živiš ili ne, nema polovičnog tako da je nerazdvojivo na segmente, kao i što je ono po sebi komplementarno i holistički tako se i u našim životima nalazi, potpuno i celovito.

Svi izazovi sa kojima se srećemo su univerzalni

Za Bahove kapi i sistem isceljivanja čula sam 4 godine pre nego što se otvorila mogućnost da upišem i pohađam edukaciju u Bahovom centru kod Milene Kostić. Čitala sam casopise i godisnjake prethodnih polaznika i zelela da naučim sistem dr Baha. Nakon nekog vremena, verovatno kada sam bila spremna, otvorio se poziv, edukacija je počela i svakog susreta učila sam od nase učiteljice i razmenjivala iskrena iskustva sa ostalim polaznicama u grupi. Kroz ovu edukaciju, upoznavala sam sebe na drugaciji način, i shvatala da su svi izazovi sa kojima se srećemo univerzalni i da svi možemo imati u svom iskustvu stanja koje esencije pokrivaju. Već na prvim susretima sam prepoznavala svoja stanja i pravila kapi u centru, za sebe. Ubrzo, posle 2-3 meseca otvorila se mogućnost da i sama nabavim komplet bahovih esencija, da ih imam u kući, uz sebe, uvek, kako bi mi bile podrška za razna stanja, da pomognem sebi i prijateljima, članovima porodice, poznanicima, kolegama u prevazilaženju raznih izazova u životu. Počela sam sama sa korišćenjem esencija, najpre sa kombinacijama od 2-3 esencije, a kako se moje znanje produbljivalo, tako sam koristila kapi u najrazličitijim varijantama. Otkrivajući mogućnosti Bahovog celovitog sistema, „ljustila sam glavicu luka“ sloj po sloj, a svaki sledeći sloj je nosio novi način na koji vidim sebe i uticaj stvari u okruženju. U početku sam zapisivala svaku flasicu, svaku esenciju koju sam uzimala i njene reakcije. Kasnije bocica je uvek

bila sastavni deo moje torbe i moje svesti, da sam sebi bitna i da je mnogo toga resivo, kad nam je dostupan ovaj jedinstveni sistem isceljenja. Jedno od mojih iskustava sa korišćenjem Bahovih esencije je da su mi mnogo pomogle u stresnom načinu života, pre svega vezanim za rad u korporaciji, a zatim i u „multitasking“ životu savremene zene, koja ima mnogo posla, interesovanja, obaveza, izložena je raznim energetske uticajima okoline, a u svemu tome nema dovoljno vremena za odmor i sopstveni mir i uzivanje. Moja omiljena esencija je uvek walnut, oak, impatiens, beech, aspen. Kada bezbroj obaveza preplave telo i um i kada je potreban reset i odmor, mnogo mi je pomogla kombinacija oak, olive. Izdvojila bih još jednu izazovnu situaciju, u kojoj su me bahove esencije „spasile“. Naime, krajem 2019. godine upala sam u stanje preteranog umora, stresa, preplavljenosti mnogim informacijama i različitim obavezama, te izazovnih energetske napada okruženja na poslu. Sve je to isrpelo moje kapacitete i jednostavno sam videla da klizam u najpre u bes, otpor, a zatim u neraspoloženje, nezainteresovanost, ravnodušnost, nesanicu, umor... prolazili su dani, a ja sebe nisam prepoznavala u tom stanju. Pokušala sam sa jednom kombinacijom, ali je ravnodušnost rasla, a radost opadala. Na prvi mah nisam prepoznala da klizam u depresiju. Koleginica i drugarica, polaznica nase grupe bahovih praktičara je primetila moje stanje, i kako to biva, da vas drugi vide bolje nego vi

sami sebe... rekla "draga, uzmi mustard". Iznenadila sam se svojim stanjem i shvatila reci nase uciteljice kako svako moze doci u svako stanje koje pokrivaju esencije. Takođe sam shvatila sa zahvalnoscu, da je uvek potrebno da bahov prakticar ima svog terapeuta, bahovog prakticara, koji ce doprineti poboljsanju njegovog stanja i sa kojim ce rasti i razvijati se kao individua. Koristila sam intezivno mustard 15-20 dana u kombinaciji sa oak, olive, holly, gorse i drugim varijantama, i nakon tog perioda „iznenada“ povratila sam energiju, radost, smisao. Zahvalna sam na svakom iskustvu koje mi dolazi, jer bolje upoznajem sebe kao licnost, i bivam bolja. U buducnosti, kao Bahov prakticar, iskustvo nas uci da prepoznamo stanja kod sebe i svog okruzenja, klijenata. Nakon završenog kursa L1, L2, L3 poceli su se javljati ljudi iz okruzenja i traziti „one carobne kapljice“... jer su videli promenu na meni, i na par mojih drugarica koje su koristile Bahove kapi. To su uglavnom ljudi slicnih godina kao ja, zene i muskarci, zaposleni u korporacijama sa brzim i stresnim nacinom zivota. Poceli smo terapije... i vec postoje rezultati. Nastavljamo dalje, uz carobne esencije. I da zakljucim, uvek nam dolaze ljudi sa pitanjem za pomoc, koji su u slicnom ili istom stanju i vrstom problema, koje i mi sami imamo, kako bi resili i svoj i njihov izazov.

Pre nego sto sam dobila mogucnost da pohađam i završim edukaciju za Bahovog prakti-

cara, primenjivala sam razne metode rada na sebi..meditirala, bavila se jogom, konzumirala cvetne kalifornijske esencije, zatim esencije zivotinjskih duhovnih vodica, vibratorne esencije andjela koje se prave na osnovu poludragog kamenja i vezane su za astrolosku kategoriju. Imala sam prethodno iskustvo sa esencijama i postale su sastavni deo mog zivota. Uvek sam zelela da i sama naucim kako se spravlja cvetne esencije, jer je frekvencija biljaka uvek bila moje glavno interesovanje. To se odnosilo i na poznavanje i primenu fitoterapije, cajeve, tinkture, etericna ulja, aromaterapiju i slicno. Sistem isceljivanja Dr Baha je dosao kao prava nadogradnja za rad na sebi. Esencije su se savrseno i skladno uklopile u moj svakodnevni zivot i uz praktikovanje drugih tehnika rada na sebi. Dosla sam do faze, da kada ljudi pricaju na neku svoju licnu ili profesionalnu temu, pocinjem da prepoznajem stanja koja su pokrivena celovitim sistemom isceljivanja. U profesionalnom okruzenju prepoznavala sam puno stanja Beech npr., a u privatnom okruzenju stanja Wild Out. To su samo pojedinačni primeri. Sada mi je potpuno normalno da flasica ili sprej idu uz mene uvek i svuda. U privatnom zivotu su ukucani i prijatelji vrlo brzo prihvatili, probali i nastavili da koriste kapi, tako da su one uvek tu, kao i vaza sa cvecem i vaza sa vocem.

Кад сам додала и есенцију Walnut имала сам чувство да могу да полетим

Од први пут када сам направила моја прва комбинација на први час па све до данас за мени ове есенције су благослов и дар, знам да рецим моје откровение. Од почетка хтела сам да ставим више од пола од њих у једна бочица па све да попијем одеднаш. Толико сам се проналазила у многа од них. Решила сам да почнем прво са страхове. То је била и једна од причине како сам наишла на ове есенције. Било је одамно од кад се страх удомио у мог живота. Страх од болести, страх од гомила људи, с трах да се суочим са неки лоши вести, страх да будем сама, генерално страх живота и све што носи он. То су били свкодневни страхове. Тако да Mimulus и Aspen били су саставни дел од моје прве комбинације. Брзо сам осетила благодат од коришћења. Дешавало ми се кад седим кући сама у соби да осетим нека нелагодност, страх, а не могу то објаснити од шта конкретније. Сетила сам се како кад сам била 15 -16 год и први пут кад сам остала сама у кући (моји родители су отишли на одмор) цела ноћ нисам могла да заспим, била сам будна са упалено светло све док се није разденило. За око три недеља сам осетила да та нејасна нелагодност полако је нестала. Mimulus се показао како дел од моје карактерне црте. Срамлива, плашлива, хиперсензибилна на звуце, силно светло. Кад осетим да ми треба мало више храбрости за неке дела или да преузmem корак да се суоћим одма

посегнем по негa. Mimulus се налази стално у моје комбинације. Pine је направио голем помак у моје однесување и контакт са људима. Много често сама на себе сам преузмела туђе емоције и последићно тога осет кривица ме је тормозио. Око мени су били много људи несвесни манипулатори, па ја сам се лесно уфатила у нихова мрежа т.е осећала кривица за нихове емотивне реакције. Есенција Pine ме је растеретила. Научила сам да грешке су ок и да разликујем грешка од грех. У реду је грешити и учити из те грешке. Ту ми је добродошла и есенција Centaury. Помогла ми да зајакнем своја воља. Често ми се дешавало да се уморим додека задовољавам туђе потребе и заборавим на своје. Кад сам се наишла између посилне лићности догађало ми се да не се заузмем за себе и сопствене границе и после тоа дубоко да патим. Кад сам додала плус и есенцију Walnut имала сам чувство да могу да полетим. Надворешне дразбе, туђе енергије, реакције као да су проађали покрај мене. Не ометају ми. Инаку по природа сам хиперсензибилна особа и сам много осетлива на енергије око мене. Walnut је једна од ћесте есенције у мојој комбинацију. Chicory, Willow, Heather су моје свето тројство. Од кад памтим за себе мени постојно фали љубав. Од мој супруг постојано желим да ми да внимание. Били смо у периоду брака са мало дете, његов посао је био са дежурства и много често

сам била сама са дете. Освестила сам код себи да ја сам нешто стално лута на њега. Све ми фали нешта кад сам освестила да ја барам да ми он задоволи та моја потреба за љубав, блискост и да ми буде често ту до мени. Осетила сам слобода када сам почела користити ове три есенције. Почела сам да уживам у њин даење љубав без очекивање да ми неко за то даје орден. Исчезнула је та опседнутост себе у свог ума. Со један збор много послободније и задовољније сам се осечала.

Есенција Agrimony је моја десна рука. Помогла ми да ослободим све затрупане емоције испод маске осмех лица. Механизам потиснавање и прикривање ми је био одамно наућен. Осмех на лицу и идемо даље. Сада јасно и гласно знам да се узмем за себи и када има потреба од конфронтације да се деси без прикривања. Не би могла а да не спомињем овде и есенција Water Violet. Када сам увидела како знам горделиво понашати се и потценујем људи око мене дали по изгледу или манири или знање, то је био за мени WAO! Па што ја радим. Прекидам комуникација

када осетим да неко за мени не толико ближни (комшиница) отпоћиње да потпитује где идем, са киме идем, па ја fino лепо само кажем „Журим“ и отидем. Са ова есенција ја сам се на неки наћин приземјила, постала сам много поотворенија са људима. Сада знам да уфатим себи како кад идем у куповини почињем да разврим муабет са продаваћницама па се само fino осмешим себи.

И за крај есенција Veech која је дел од моје битие. Сватила сам шта је то што код мене изазива лутња. Туђе понашања, навике. Од кад сам почела да ја користим у склопу моје употребне флашице постала сам много толерантнија и поотворенија за људске различитости. Сада знам да смо сви различити и доколико мој син у суботи претпладне хоће да се излежава по кући са свог оца а јас хоћу да изађем и уфатим дан у костац и сунце и свежи ваздух - fino лепо ја идем, а оставим њих двоје да раде то што њима прија тада. И да је то све ок. Раније била би лјута како могу тако да упропасти дан и да не ради ништа, а сада сам у мир са то. И то је ок за мени сад.

Uzimajući Bahove cvetne kapi, transformisala sam svoje slabosti u moć

Uzimajući Bahove cvetne kapi otkrila sam u sebi ogromnu želju za učenjem o samospoznaji, samopomoći, metafizici, spiritualnosti... Okružila sam se tada sa mnoštvo knjiga koje sam htela da pročitam, a i internet je imao veliki udeo u tome. Godinama se to razvijalo i još se razvija u meni. Potreban mi je bio period da sve te knjige pročitam i vreme da se utisnu informacije u moj um. Sve je to novo bilo za mene, ali oduševljenje ni sada ne splašjava. Sagledavajući taj period od pre 11 godina pa sve do sada, primetila sam da sam mnoge strahove zamenila sa hrabrošću, da sam sposobna da se suočavam sa razlozima svog straha i spoznala sam načine kako da ih prevazilazim. Takođe, osećala sam se sposobnom da se okušam pa i upustim u izazove, da uradim nešto povodom svog neznanja i nevestina. Stvorila se zaštita da izdržim spoljne uticaje kao i unutrašnja stabilnost i odbrambena snaga u meni.

Pronalazim u sebi ono što mi treba i nastojim da koristim snagu svog intuitivnog saznanja. Ja sada već znam da sam osoba sa karakteristikama Mimulusa, Larcha, Walnuta i Clematisa. Imam ih još, ali su mi ove najglavnije. Po prirodi sam senzitivna, osetljiva, stidljiva, plašljiva, sa nedostatkom samopouzdanja, osećanja inferiornosti, preplavljena tuđim energijama i osetljiva na spoljne uticaje kao i teško prilagodljiva na novonastale situacije u životu i veliki sanjar. Uzimajući Bahove cvetne kapi, transformisala sam svoje slabosti u moć.

Ima mnogo primera, ali navešću nekoliko primera ranijih i sadašnjih. Kao devojka sam položila ispit za vozačku dozvolu, međutim tada nisam imala dovoljno samopouzdanja, prakse, kao ni auto u to vreme da bih poradila na tome. Ali već kao mlada mama, imajući auto, izbegavala sam da čak i da pokušam da vozim, nisam imala dovoljno vere u sebe i bila sam puna strahova. Vozila sam dvoje male dece na bicikli, na prednjem i zadnjem sedištu za decu, dokle se to dugo moglo kada bih želela da idem sa njima negde sama. I tada uz pomoć svekra, koji je bio moj mentor i suvozač kao i kombinacija Bahovih kapi koje sam pila, uz nekoliko vožnji postala sam samostalni vozač. Mojoj sreći nikad kraja!

Kao i primer navešću želju za učenjem i odluku da upišem Školu za Bahove praktičare. Međutim, imala sam velike strahove i nedostatak samopouzdanja da je upišem, jer nisam završila nijedan Fakultet, iako to nije bio preduslov za upis, a na obuci sam videla da je pohađaju sve same mlade visokoobrazovane mlade žene. Pa ipak, tu sam.

Sadašnji primer koji bih opisala je kako sam uz pomoć Bahovih kapi u toku obuke odlučila da izbacim iz ishrane mlečne proizvode, žitarice sa glutenom, industrijski šećer, slatkiše. Meso sam pre ove odluke već izbacila iz ishrane par meseci ranije iz prostog razloga, jer mi ne prija više da ga konzumiram. Moj razlog ove odluke je bio ustvari da prvo eksperimentišem na sebi, da bih videla kakve promene može da

podnese telo, psiha i emocije tokom ovakve promene i koji su to boljici, da bih mogla da ga primenim i na starijeg sina koji je dete sa posebnim potrebama – autizmom.

Stariji sin je već bio na ovakvoj vrsti dijeta kao malo dete, međutim zbog nemogućnosti komunikacije sa njim, govora, nisam znala tačno šta se sa njim dešava, a bilo je mnogo nuspojava i pogoršanja kod njega. Tada sam odustala. Od tada su prošle godine, a ovde na obuci sam dobila informaciju o jednoj mami koja je uspešno uspela da „izvuče“ svog sina iz autizma sa pravilnom, zdravom ishranom koja izbacuje namirnice sa glutenom, mlečne proizvode, šećere, sa dodacima suplemenata i čišćenjem organizma. Zbog prethodnog iskustva, eksperiment prvo započinem sa sobom. Veliki zavisnik slatkiša sam bila. Ostavljanje šećera i glutena je bilo najteže, ali sada sam imala jasan cilj pred sobom. Često sam imala jake glavobolje, pulsirajuće, sevajuće i probadajuće u toku nekoliko dana. Ali i to najgore je prošlo. Javljala se ogromna glad i mislim da sam tada u par meseci sigurno pojela 100kg krompira samo da osetim sitost u stomaku. Vremenom telo mi je pokazivalo zasićenost sa kuvanom hranom, a potrebu samo za sirovim voćem i salatama, povrćem, pa sam i prešla na takvu ishranu.

Međutim, javljala se nostalgija, Honeysuckle, da ponovo okušam kuvanu hranu posebno na porodičnim okupljanjima. Poklekla bih, sutradan ponovo, a trećeg dana bi mi se javila opet jaka glavobolja. Kada bih se vratila na svoju regularnu ishranu, bila bih odlično. Ovakve greške sam ponavljala nekoliko puta, a glavobolja nesnosna plus Chestnut Bud, bi me ponovo vratila na dobar put. I za sada se tu

nalazim. Bahove cvetne kapi su mi bile najbolja podrška da istrajem u ovom eksperimentu koji je sada postao moj životni odabir ishrane, promenim stare navike, da ne činim više iste greške i da ne žalim za starim prošlim danima.

Kada sam se uverila da je ovaj put bezbedan, krenuo je i stariji sin sa ovakvom ishranom, za sada na kuvanoj hrani, voću, povrću i mesu. Dajem šansu nadi, Gorse, da nam osvetljava put. Vreme će pokazati da li je nešto zaista moguće promeniti u stanju sina ili je to Viša sila gde treba prihvatiti sudbinu. Zanimljiva mi je takođe bila i esencija Willow. Prepoznala sam sebe u njemu da sam prilično dugo boravila u takvom negativnom stanju. Zbog svoje osetljivosti često sam bila razočarana i povređena i veliko zlopamtilo koje je krivilo druge osobe za sve što ne valja u mom životu. Uzimajući Willow cvetnu esenciju primetila sam da to zlopamtilo sada bleđi u meni, naučila sam da praštam tako da me više ne vuku opterećujuće misli o prošlosti, sada sam prisutna u sadašnjosti i bitno mi je ponekad samo da „budem“, zatim da vodim računa o svojim mislima i osećanjima, jer sada znam da one kreiraju našu realnost.

Tokom obuke, na jednom predavanju bila sam vrlo iznenađena kada smo detaljno govorili o unutrašnjem kritičaru Pine. Nisam ni bila svesna koliko je on dugo i negativno uticao u mom celom životu i sada znam zbog čega ne podnosim i ne reagujem dobro na bilo čije kritike. Osećaj da nisi „OK“, da si drugačiji, da se ne uklapaš u ovu realnost, da nisi prihvaćen, od strane drugih ljudi i od sebe. Osećaj krivice i samog postojanja. Uzimajući Pine cvetnu esenciju eleminisala sam osećaj krivice i umanjila tog unutrašnjeg kritičara.

Zatim, cvetna esencija Beech, sve te alergije od malih nogu do danas sa izraženim ekcemom na ruci, netoleranciji koju sam osećala, a vidno prikivala u sebi. Kao u pesmi „Namćor“ od Đorđa Balaševića, ne volim... Uzimajući esenciju, postala sam sposobna da prihvatim druge onakve kakve jesu i da nađem razumevanje za njihovu različitost, bez osude i kritikovanja.

Cvetna esencija Wild Rose, sećam se da sam još kao devojka želela da se pokrijem ćebetom preko glave i želela da samo što pre prođe ova inkarnacija, jer sam imala ta duboko bolna osećanja za ljudsko postojanje na planeti Zemlji i samo sam želela da više ne učestvujem u ovom životu. Samo da što pre prođe ovaj život. Takva su bila moja razmišljanja.

Star Of Betlehem, ta duboka neverica, trauma kada sam saznala da stariji sin ima stanje autizma. I baš on me je pokrenuo da izađem iz tog dubokog Wild Rose stanja. Da ti ne bude svejedno, da se boriš, baš zbog te divne duše se pokrenuo i moj duhovni razvoj. Star Of Betlehem mi je pomogao da izbacim svu tugu kada mi je majka napustila fizičko telo. Moje srce nije moglo više podneti tu količinu tuge, zamrzlo se. Pored cvetne esencije mi je pomogla i jedna druga žena koja je kasnije ušla u očev život. Sva ta potiskivana tuga je izbila na videlo i strašan osećaj nedostajanja majke, kao i suze. Sada kada pomislim na nju, vraćaju se samo srećne i lepe uspomene provedene sa njom kao i zahvalnost što je baš ona bila moja mama.

Moja omiljena cvetna esencija je Hornbeam, mnogo puta mi je pomogla da uklonim taj unutrašnji otpor da radim sve što mi nije interesantno. Odjednom bih dobila snagu i motivaciju da započnem aktivnost i da završim sve

što sam isplanirala. Bahova cvetna esencija Scleranthus mi je pomogla da više nemam neodoumice i kolebanje između dve opcije odabira, tačno bih znala šta hoću i zašto je to bolje za mene.

Cherry Plum cvetna esencija mi je pomogla u boljem razumevanju sebe, kada bih bila besna pa bih rekla nešto nakon čega bih se pokajala, pomogla mi je da upravljam razumom i važno mi je bilo zbog čega se takva stanja ponavljaju, a objašnjenje sam dobila u knjizi „Bahova Cvetna terapija“ od Götz Blome, a to je konflikt između emocija i intelekta, kada red stavljamo ispred sreće i razum ispred emocija. Kada primetim da mi se takvo stanje ponovo ponavlja, sada prvo zastanem da razmislim o tom unutrašnjem konfliktu, a kada shvatim gde je problem, lakše ga i rešim. Naravno, uzmem i popijem cvetnu esenciju, volim podršku koju mi pruža.

Jedna isto draga cvetna esencija mi je Red Chestnut, imajući preterane brige i strepnje za svoje sinove, svog oca koji je ostao sam, postala sam sposobna da šaljem pozitivne misli o njihovoj sigurnosti, dobrobiti i hrabrosti. I pisajući ovaj esej, osećam se pomalo kao cvetna esencija Heather, isključivo sam preokupirana sama sa sobom. I još koliko drugih divnih Bahovih cvetnih esencija a koje nisam opisala ovom prilikom, a ono što osećam je zahvalnost za njihovo postojanje. Rescue Remedy, kapi za prvu pomoć, koliko sam srećna što uzimajući te kapi odmah osetim smirenje nakon iznenadne i neprijatne krizne situacije. Bahove cvetne esencije su jedinstvena samopomoć u svakodnevnom životu. Srećna sam što postoje i što ih mogu koristiti zajedno sa svojom porodicom. Prepoznavajući svesno

svaku emociju i mentalnu neravnotežu i sada poznavajući Bahove cvetne esencije, mogu ih lako uzeti, popiti i vratiti sebe u ravnotežu i znam da nismo bespomoćni i da možemo sebi pomoći u svakoj situaciji.

U isto vreme kada sam počela uzimati Bahove cvetne kapi počinje i moj rad na sebi takođe u samospoznaji i samopomoći uz pomoć

jedne divne žene koju nam je preporučio Bahov praktičar. To je jedan način iscelenja koji sam radila na sebi. Bahove kapi podržavaju i dopunjuju svesno razvijanje svesti sa ovakvim radom na sebi. I ona su tu u svim mojim kriznim stanjima da me vrata u ravnotežu i harmoniju samom sobom da bi se ona odrazila i na spoljni svet koji me okružuje.

I tako opet shvatim da ništa nije slučajno

Sasvim spontano, rekla bih iz ovog ugla u pravo vreme, cvetne bahove esencije su došle do mene. Boravak u prirodi je prizvao nešto što nisam imala svesno u mislima, ali sam osećala da želim nesto sto biće od pomoći meni, bližnjima i mojim dragim svakodnevno prisutnim životinjama. Dugogodišnji rad sa životinjama je negde i put ka samoj sebi, jer sa njima jednostavno bivaš ono što jesi, hteo ili ne, oni te drugačije i ne prihvate.

Da bih ih što bolje spoznala bilo je potrebno da izuzetno dobro za početak spoznam i upoznam sebe, svoje reakcije, emocije, strahove, blokade, jer je očigledna reakcija životinja na moje unutrašnje stanje.

Taj rad uvek je zahtevao i rad sa ljudima koji su vlasnici, i oni sami su svedoci koliko njihovo stanje utiče na njih. Delili smo u većini slučajeva, bez zadržke divne razgovore, i uvek

je nešto nedostajalo. Pitala sam kako ukloniti određenu emociju, koja uslovljava sledeću i tako dalje, a sve ide prema tome da gubimo našu suštinu i da neki naučeni obrasci, šabloni budu naša svakodnevnicica. Ovakve misli su me i pokrenule da i neznajući za mogućnost učenja o bahovim cvetnim esencijama zapravo zakoračim prema njima. Meni se činilo da dugo čekam na ovu mogućnost, ali sad znam da je došla u pravi moment, u onaj kad ne postoji zamena.

Ideja davno začeta se desila u septembru, u neobaveznom razgovoru sa poznanicima koji se prepoznaju po toj želji da nešto urade za sebe i za svoje, neposredno pred početak edukacije. Sećam se na pomisao u slučaju da nema više mesta da gubim nesto jako važno, nije mi bila prijatna. Podrška porodice mi je jako značila, jer oni su znali da idem u ime

svih nas. I to je ono što će obeležiti ovaj period, svesnost svih nas da imamo pomoć od biljaka koje su jedne od nas i koje su tu da daju bezuslovno ono najbolje od sebe zaradi našeg mira. Dobila sam mnogo od svega, više razumevanja, mogućnost sagledavanje iz više uglova, nove tačke gledišta. Nedostaju mi je ovaj momenat u dosadašnjem radu. I to sam osetila nakon prvih sati provedenih na časovima, imala sam ideje kako mogu pomoći dragim ljudima oko sebe i svakodnevno životinjama sa kojima radim. To mi je bilo dovoljno odmah da krenem i da primenjujem, jer sam htela što pre da primenim. Rezultati su bili odmah vidljivi i zapravo to me više i više i ohrabrilu da je to ono što želim. Sećam se neki su me pitali šta ovde radim, jer se bavim pre svega sa životinjama, a to me je još više učvrstilo u uverenju da je ovo nešto što meni treba, ovo znanje sam čekala. Nije velika razlika u živim bićima, samo je potrebno da ih znamo slušati i gledati i to se pokazalo više puta kroz posao koji radim, jer rad sa životinjama uključuje i rad sa ljudima, na kraju i reakcija biljaka na ove esencije je neverovatna.

Naravno da na ovom putu spoznanje i samopomoći nailazim na situacije koje prevazilaze moje sposobnosti, znanje i sam život. Bilo je teško ponekad nastaviti, kombinacija tuge koja na neki način blokira sve i želje da nastavim dovela me do još snaznijih momenta, kada čovek donosi odluku. Zahvaljući cvetnim bahovim esencijama i njihovom magičnom dejstvu nisam imala snage da odustanem od njih, jer to bi značilo da sam odustala od sebe.

Odustajanje i pored velikih životnih iskušenja bila je jako daleka ideja, skoro nemoguća. Pratila sam svoj tempo ovaj put jer ništa ne

ide na silu. Zato sad mogu reći da cvetne bahove esencije zauzimaju moje vreme svakodnevno i omogućavaju mi bolje razumevanje, prihvatanje i prisutnost.

Cvetne bahove esencije su promenile moju volju ka usavršavanjem, napredovanju i širenju znanja, kao ponovi početak pun entuzijazma, obogatilo je moj život i svrhu postojanja kroz davanje.

Uvek volim da se zahvalim za sve, a za ovo definitivno blagodarim upravo onoj borovoj šumi, divnom razgovoru koj je očigledno bio slušan dušom, jer je izrodio odlukom koja menja život na bolje i kvalitetnije. I tako opet shvatim da ništa nije slučajno, i da bih jednom rečju mogla opisati sta su za mene bahove cvetne esencije i ceo proces, upravo u toku ovog pisanja i razmišljanja je VERA - blagodarim na svakom momentu tvoga prisustva.

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.



I onda, prst na čelo...

Na svakom susretu bilo je izazovno upoznavati sebe, svoje reakcije na sve što nam se dešava. Posmatrala sam ostale polaznice. Poneka bi nešto i ispričala o svom ličnom iskustvu ili doživljaju. Imala sam i ja tu potrebu jer sam se osećala sigurno u okruženju koje može da razume. Tu atmosferu je kreirala pre svega Milena. Bilo je mesta i za konstruktivne diskusije. I onda, prst na čelo... Otkrivaš nešto novo o sebi, priznaješ sebi i ono što ti se ne sviđa, ali si svestan da je to jedini način da promeniš ono što ti se ne dopada, što te remeti da budeš srećan. To je proces.

Kada se samo setim početka edukacije, mislila sam da nikada neću moći da zapamtim sve nazive, koja esencija je prava za stanje koje prepoznam, pa onda dileme koja je bolji izbor između dve slične, a ipak različite. Pročitam knjižice koje su nam bile dostupne, a onda i dragocene beleške mentorkinih objašnjenja i kockice se polako slože. Treći nivo mi je posebno dragocen kada se javila dilema da li ću ja

to moći, kao voditi konsultaciju, kako zadržati empatski stav prema klijentu, gde su granice, koji sve izazovi mogu da budu pred nama...

Kažu da ništa nije slučajno, da se mnogo toga u životu dešava u pravo vreme, kada smo spremni. Tako se i meni desila prilika da steknem neka nova saznanja o sebi, o ljudskoj prirodi, o metodi koja je tako jednostavna a tako moćna. Beskrajno sam zahvalna mentoru što je u meni prepoznala nekog spremnog za izazov. Veliko olakšanje mi daje činjenica da je svaka ljudska emocija prirodna, razumljiva i kada nam smeta, rešiva! Iskusila sam to koristeći bahove kapi, najpre kao klijent, pa onda kroz sopstveno istraživanje i eksperimentisanje. Danas imam i skromnu potvrdu drugih koji su mi ukazali poverenje i kojima sam ponudila podršku bahovim esencijama.

Kažu da su stvari onakve kako ih mi vidimo. Ja metodu dr Baha doživljavam baš ovako. Jednostavno, nežno rešenje koje nam priroda nudi.

Баш организовано да се натенане сазна и окуси све што је требало

...Оно што је деловало готово немогуће са овим капима је постало могуће. То сам схватила кад сам кренула на обуку и устала са столице након првог сусрета у Школи какву до сад нисам похађала - без стреса, нервозе, грчева у стомаку, треме и осталих пропратних емоција и манифестација које су уходиле цело моје школовање и студирање. Пријатна атмосфера, простор, са још пријатнијим људима и тренером допринеле су да се осећам одсечено од стварности која ме у том периоду оптерећивала и мучила, а ту сам налазила потенцијално решење за своје најдубље страхове и бриге, самој себи говорећи 'Лако ћу сад, кад сам сазнала за ово'.

Овај курс је деловао не само на свеобухватно разумевање Бахове терапије, већ ми је отворио нове видике у животу: помогао ми да упознам себе, да схватим да је време да 'скинем љуштuru са себе' и упознајући сваки цвет понаособ, помогао ми да разумем друге, да се помирим са чињеницом да нисмо сви исти и да се прилагодим на све што живот са собом носи. Направиле су један огроман помак у мом животу и пружице ми огромно олакшање и ветар у леђа да наставим даље иста, а другачија, спремна на промену и рад на себи, на доживотно оспособљавање и учење али опуштено и без икаквог оптерећења, аутентична и своја. Капи су ми помогле да на сва лоша искуства гледам као на добру школу и на

прилику да без превише враћања уназад радим на себи, градим се као личност и будем спремна за све што треба да дође, па чак и на проблеме који су неизоставни део свакодневнице. Помогле су ми и да схватим да се промене дешавају сваког дана свих 86 400 секунди дневно, ако ја то желим. Курс сам похађала 'успут', али не зато што ми није било важно, него зато што сам на ту школу гледала и осећала је као нешто бескрајно лако и лепо, опуштено и ненаметљиво, без стега и рокова и питања ДА ЛИ ћу ја то положити. Сваки пут сам долазила срећна, иако уморна након радног дана који је почињао у пет ујутру и путовања од барем три сата. Упркос свему томе, тај петак је био најрадоснији петак у месецу јер сам знала да ћу доћи у несвакидашњу школу живота и тај дан би заправо тек почео када бих се удобно сместила у фотељу и кад би започела прича о животним искуствима и цветовима без којих не бих могла да замислим живот сада. Већ на првом сусрету сам разумела да је то баш за мене. Цео курс и метод је тако једноставан, а тако снажан, разумљив и логичан, без сувише теорије која је у исти мах пропраћена праксом и искуством. На почетку сам мислила да је размак између два сусрета поприлично дуг, али убрзо сам схватила да је то оптимално време да се свака информација коју сам чула на курсу свари и сазри до следећег сусрета и да се утврди кроз до-

маће задатке и додатну литературу. Курс је текао тако да сам имала довољно времена за све, без икакве пресије да нећу нешто стићи. Домаћи задаци су ми помогли не само да разумем сваку Бахову есенцију теоријски, већ и да повежем са сопственим искуством и животном ситуацијом коју сам оживљавала кроз сваки цвет. Ту сам заправо схватила да не постоји животна ситуација којој нисам могла приписати неки од цветова и то колико је заправо живот шаренолик и колико има места у нашим животима да прихватимо комплет есенција као неодвојиву целину и могућност да нам сваки од њих може затребати. Кад смо се упознавали са основним карактеристикама сваког препарата, за сваки сам помислила 'Па ово мени треба' и на моменат сам се и уплашила при помисли да не могу у своју флашицу ставити више од седам препарата одједном, али у исто време и растеретила знајући да за сваку моју потенцијалну неравнотежу и стање др Бах има по један цветић за мене. Тако је било на почетку, али наравно, како је време пролазило

боље сам упознавала и себе и финесе сваког препарата појединачно, па сам могла препознати и који ми је потребан у ком тренутку. У ових петнаест месеци је било довољно времена и за експериментисање тако да је то време баш организовано да се натенане сазна и окуси све што је требало. Било је времена не само за експериментисање, већ и за примену препарата на другима. Иако је у почетку ретко ко знао да похађам овај курс, није требало да прође пуно времена да понесена одушевљењем почнем и другима да причам о свему што сам сазнала и научила, јер би било нехумано са моје стране ћутати о тако дивној и великој ствари. А и без речи, други су видели да се мењам на боље, тако да је то најбоље сведочанство и реклама о деловању ове школе и Бахових капи. За разлику од осталих школа и курсева, ову могу назвати "Животним факултетом за рехабилитацију ума и тела", а траје свега три семестра, али таман толико да схватимо да треба и можемо помоћи и себи и другима, а ова нас школа позива баш на тако нешто.

Дивно искуство и дио животне школе

Прича о Баховим капима се проширила у нашој фамилији и мени су била упућена бројна питања на која, иако доста упућена, нисам била сигурна да имам прави одговор иако сам била рада да га пружим. Обзиром да ми је било прилично компликовано доћи до капи, а видјела сам да комбинације које сам и сама бирала имају ефекта, покушала сам да набавим есенције за властиту употребу како би избјегла перипетије око транспорта а имала капи када год ми затребају. У овом покушају сазнала сам да поред тога што могу да набавим есенције могу и да упишем школу за Бахове практичаре што ме је одмах и заинтересовало. Контактирала сам школу, врло брзо и лако

одлучила да је то прави избор за мене. Први ниво обуке изазвао је у мени велико одушевљење. Са нестрпљењем сам чекала нове задатке, нову литературу, нове коментаре и сугестије. Сваки сусрет доносио је нове информације, проширивао моје знање и појачавао интересовање. Знала сам да ћу наставити пут другог и трећег нивоа који су, сада слободно могу да кажем, били једно дивно искуство и дио животне школе у којој не само да сам учила о Баховим цвјетним есенцијама него и о самој себи. Схватила сам да захваљујући Баховим капима и мом комплексу са есенцијама могу истински да помогнем како себи тако и другима што радо и чиним.

Sada kažem da je to za mene životno iskustvo koje nema cenu

Upisivanjem u Školu za Bahove praktičare, shvatila sam da sve što sam do tada znala o kapima i sebi predstavlja samo senku svega što je usledilo. Obuka je bila izuzetno dobro organizovana i osmišljena, a lično i profesionalno iskustvo mentorke doprinelo je visokom kvalitetu obuke.

Nikada nisam imala prilike da prisustvujem i budem deo edukacije ovakvog tipa, pa je za

мене све у целини представљало једно ново животно искуство. Атмосфера је била увек пријателјска и пријатна, пуна размене и добрих вибрација. Сваки сусрет сам једва чекала, а после svakog сам била пуна утисака. Sada kažem da je to za mene životno iskustvo koje nema cenu i koje nigde drugde ne bih mogla da steknem.

Na prvom stepenu obuke upoznavali smo se sa filozofijom dr Baha i teorijskim osnova-

ma mentalnih i emotivnih neravnoteža, kao i indikacijama za koje se cvetne esencije koriste. Milenina veština da na zanimljiv i prijemčiv način prenese svoje znanje i iskustvo, uz slikovita objašnjenja pomogla su mi da steknem jednu širinu u prepoznavanju mentalnih i emotivnih blokada, naspram mog „plastičnog“ shvatanja esencija teorijski do tada. Takođe, mentorkin smisao za humor u pravom momentu učinio je da i onda kada je teško naučim da pogledam sa vedrije strane. Samo sam shvatila u jednom momentu da pričamo o grupi esencija za „utučenost i očaj“, a da se ja smejem njenim duhovitim opaskama. Neverovatno olakšavajuće iskustvo u trenutku kada sam samo osetila da se atmosfera u grupi zgusnula i stegla, baš zbog toga što smo pričali o najtežim životnim iskustvima.

Domaći zadaci su predstavljali pravi način da svoje znanje proverimo, ali i upotpunimo i saznamo nešto novo ili razjasnimo ono što nam je promaklo. Brojna pitanja podudarala su se sa mojom svakodnevicom, što mi je bilo neverovatno. Radila sam ih sa velikom radošću i sa nestrpljenjem čekala sledeći.

Inspirativno predavanje Mire Ković za mene je bilo prava bajka. Priprema esencija, izgled biljke i ponašanje u svom prirodnom staništu kao odraz njene duše, predstavlja sam izvor informacija i sliku koja govori više od hiljadu reči. Npr. šuma graba (*Hornbeam-a*) koja je sva neuredna, dezorganizovana i haotična, dok je šuma bukve (*Beech-a*) sva pod konac, uređena skoro precizno, glatkih stabala bez nepravilnosti, sva uspravna (i ispravna :). Pa zar nije tako zaista? To su slike koje se zauvek urežu u pamćenje da nas podsete da smo mi neodvojivi deo prirode.

Usledio je drugi stepen obuke, koji je bio dinamičan i pun interesantnih vežbi koje su bile nova prilika da usvojimo praktična znanja o Bahovim cvetnim esencijama. Sastavni deo podrazumevao je i proširivanje znanja o emotivnim i mentalnim stanjima, suptilnim razlikama između pojedinih esencija, definisanje tipa ličnosti i prolaznih raspoloženja i učenje o tome kako jedno isto ponašanje može biti posledica različitih uzroka. Sve su to teme koje predstavljaju suštinu za istraživanje i traganje za time šta je uzrok, a šta posledica. Prava riznica znanja i inspiracije za svakog budućeg praktičara.

Rad u manjim grupama je za mene bio oplemenjujuće iskustvo. Jednostavno, nisam očekivala od sebe da će mi ovako nešto prijati. Sada mogu da kažem da sam zaista uživala u tome. Prilika da međusobno razmenimo svoja iskustva i mišljenje mi je otvorila novi pogled na Bahov cvetni sistem. Komentari pojedinih koleginica i spremnost da to podele pomogli su mi da lakše razumem neke neravnoteže i na drugačiji način sagledam ono što mi nije bilo jasno.

Na trećem stepenu obuke usledile su najzanimljivije vežbe „klijent-praktičar“. Praktično učenje veštine vođenja konsultacije uz obilje smernica od strane mentorke bilo je neprocenjivo. Posebne diskusije na teme perfekcionizma, opraštanja, tolerancije i osećanja krivice objašnjene su na način koji ni u jednoj knjizi ne može da se pročita.

Na kraju mogu da kažem da ovo što sam napisala predstavlja samo jedan delić svega što sam doživela i naučila. Način na koji je kurs osmišljen i vođen od strane mentorke, jasan i prijemčiv za svakoga, a pre svega

podsticajan u svakom momentu, nezamenljiv je u mom psihološkom i emocionalnom opismenjavanju. Posebno bih istakla mentorkinu otvorenost, njenu nesebičnu podršku u sticanju i proširivanju znanja, izboru esencija, kao i u kriznim trenucima, zbog čega ću imati doživotnu zahvalnost.

Da sam mogla zapisala bih svaku reč, da je imam kao „bukvar“, ali ono što sam upila i doživela ostaje zauvek deo mene. Bahove cvetne kapi obojile su moj život najlepšim mogućim bojama i znam da će mi osvetliti put uvek kada mi to bude potrebno.

Све то нам је преношено на лако пријемчив начин

Имам само речи похвале за обуку, били смо као једна мала породица, захваљујући томе што је менторка особа која несебично даје своје знање и која је свима нама дала предивну основу и припремила нам стазу по коју можемо да почнемо да корачамо. Она је прави пример како треба предавати и како људе учити. Сам концепт обуке је јако професионално замишљен, а са друге стране, осећате се као код куће. Све практичне вежбе су јако добро осмисљене, а сама интеракција са осталим ученицима, давала нам је неко посебно и чудно знање, јер мислим да је свако на свој начин добијао то знање. Неко би у тим интеракцијама чуо тачно оно што је њему потребно у том тренутку, а особно се то и мени дешавало, зато сматрам да овакав тип изучавања Бахових капи је најбољи тип изучавања. Посебно ми се допао део са

консултацијама уживо, где смо могли видети како један професионалан предавач и Бахов терапеут треба да ради са својим пацијентима, а нарочито што смо то могли да учимо од некога ко је много година у том раду, ко је психолог и ко зна како радити са људима. А са друге стране, све то нам је преносио на лако пријемчив начин за нас. Такође, јако инспиративна су била предавања која смо имали током сваке обуке на различите теме, а које нам је менторка тако добро преносила. У свим тим различитим темама била су интересантна и наша искуства које смо делили између себе, а везане за теме као што су опрост, кривица и друге. Сви смо имали велику подршку од стране нашег ментора из сваког аспекта, и професионалног и приватног, од набављање материјала, есенција, па до злата вредних савета.

Било је ту пуно исцељујућих суза, суочавања и увида

Јако ми се допао систем на који смо учили. То је била моја прва школа и обука на којој апсолутно никада нисам имала трему ни на предавањима ни на полагањима. Све нам је било доступно кроз литературу и Миленину непосредну подршку. Осећала сам се слободна и да погрешим. Некако смо сви расли из дана у дан. Они који су били превише причљиви у почетку школовања су добили на мудрости и стрпљењу. Затворенији су се отворили и постали слободнији. Расли смо и цветали од првог до задњег дана обуке. На крају школовања се баш примећивала промена код сваког од нас.

Настава је била јако квалитетна. Увек би добили литературу везану за област коју пролазимо, а онда би нам било детаљно појашњено на примерима и увек смо могли да питамо у вези теме часа и нашег приватног раста и дилема у одабиру личне комбинације. Имали смо и подршку саветовалишта уз погодност мањег плаћања консултација и то сам радо користила.

Како нам је Милена била ментор упутила нас је да пређемо на консултације у саветовалиште, са Александром. Било ми је много лакше да пратим наставу, јер сам паралелно у пракси радила на себи и својим комбинацијама са неким које искусан. Успут сам могла да пратим како изгледају консултације из угла пацијента и приметим како практичар долази питањима до одговарајуће комбинације есенција. Те консул-

тације су поред школовања најдрагоценије што можемо себи да приуштимо.

Први део обуке нас је упозано са сваком есенцијом понаособ, којој групи припадају, када се користе. Могла сам да сваку повежем са неком особом која ми је блиска. Било ми је лако и забавно да видим да је моја најбоља пријатељица типичан Vine, мој партнер Rock Water, како пријатељичином мужу сад одговара Wild Out, да треба да ћерки дам Gentian... и то моје помагало да их лакше научим и упознам.

На предавањима је све било конкретно и сликовито, па сам лако усвајала које есенције припадају групи претеране заинтересованости за друге, које помажу код несигурности, како да изаберемо одговарајуће капи за усамљеност, шта када смо утучени и очајни, а шта када смо преосетљиви на спољње утицаје и када изгубимо интересовање за актуелна збивања.

Домаћи задаци у првом делу обуке су захтевали доста нашег ангажовања, али су баш они доприносили да прво себе исцелимо, јер смо сваку есенцију коју би учили анализирали из свог искуства. У свачијем животу се бар једном јави потреба за сваком врстом есенције. Било је ту пуно исцељујућих суза, суочавања и увида.

Можда је тај почетак највише утицао на деловање и разумевање Бахових капи и Бахове цветне терапије уопште. То што смо морали да нађемо кад, у којој ситуацији,

ком периоду, и под којим околностима су биле активирани мисли и емоције које су нас избацивале из равнотеже, шта нас сада избацује из равнотеже, због чега се осећамо да смо под стресом и не можемо да живимо живот какав желимо. Тај део анализе, освешћивања, признавања себи.

На другом нивоу обуке смо улазили дубље у разумевање есенција. Правили смо разлику која су стања привремена, повремена или трајна. Препознавали ментална стања, учили које су есенције за одређени тип личности, а које су за пролазна стања.

Најпластичнији део обуке је био на крају, на Л3 обуци где смо имали вежбе, стварне клијенте који су долазили на консултацију са ментором, а касније и вежбе где смо се смењивали у улогама практичара и клијента.

Овде смо могли да видимо како се води консултација, како се постављају исправна

питања отвореног типа и образложење сваке дате есенције. Добили смо кодекс кога би требали да се придржавамо, схватили како терапеут треба да приступи клијенту, шта да избегава. Учили смо то на примерима у паровима и кроз смех видели какви не треба да будемо у свом будућем позиву.

На крају обуке смо доста говорили о осећају кривице, толеранцији, опраштању, да нама буде лакше да се носимо са тим осећањима, али и да лакше објаснимо клијентима зашто им дајемо баш есенције за тај њихов проблем. Схватила сам да су савети кроз постављање питања најбезболнији и да ће се многи мењати уз нас. Имали смо довољно времена да апсорбујемо сва знања, да нам се слегну. Добили смо знање и алат да свој живот и животе других људи учинимо лакшим и лепшим.

Suptilne razlike između različitih vrsta osećanja straha

Na svakom susretu u toku obuke, kao i u toku izrade domaćih zadataka sam uživala u novim saznanjima i oduševljavala sa jednostavnošću sistema Bahovih cvetnih esencija. Prepoznavala sam crte svog karaktera koje su u smislu blokada, u prošlosti, imale značajan uticaj na formiranje moje ličnosti, karaktera i obrazaca ponašanja. Sada sam bila potpuno svesna sa čim se suočavam, i sa kojim konkretnim obrascima i blokadama, a za koje postoje

adekvatni cvetni preparati u sistemu dr Baha. Sredinom decembra već sam kupila svoju „magičnu kutiju“ Bahovih cvetnih preparata i počela da eksperimentišem na sebi.

Kroz kurs sam naučila da uvidim suptilne razlike između različitih vrsta osećanja straha, strepnji, nesigurnosti, utučenosti, očajja, usamljenosti, preosetljivosti... kao i da za svako od tih osećanja postoji različita odgovarajuća esencija.

Iz susreta u susret, na kursu sam sticala interesantna saznanja o naizgled kontradiktornim crtama ličnosti koje mogu biti istovremeno prisutne u jednoj osobi, pa naravno to prepoznavala i kod sebe ili u svojoj najbližoj okolini. To mi je pomoglo da razvijem bolje i potpunije razumevanje ljudske prirode i uvidim da je sve moguće i da jedan karakter ne isključuje drugi, njemu naizgled suprotan. Jedan od najznačajnijih aspekata delovanja esencija, koji u prvom razgovoru sa nekim naglasim je da kada smo svesni svojih emocija i misli koje nas blokiraju, sa većim razumevanjem, motivacijom i uspehom ćemo koristiti esencije koje služe da nas oslobode tih blokada. Zatim, da je prava umetnost pažljivo slušanje i ohrabrivanje osobe da sagleda neku svoju izazovnu situaciju iz više uglova, i da razazna svoje emocije i misli, koje stoje iza nekog ponašanja, reakcije, simptoma, koja su posledici

te situacije. Shvatila sam i to da je veće zadovoljstvo i dragoceno iskustvo kada osoba nauči i uvidi nešto novo o sebi, kroz naš razgovor, nego da dobije gotove pretpostavke i zaključke.

Pravo otkrovenje koje sam stekla kroz kurs i korišćenje Bahovih kapi je jednostavnost ovog sistema terapije i njegove primene u tretiranju apsolutno svih mentalno-emotivnih stanja koja se u ljudskoj prirodi mogu pojaviti. I ranije sam verovala da je Priroda izvor svih rešenja naših bolesti, ali nakon kursa verujem da je Bahova cvetna terapija najsavršeniji i najjednostavniji metod kojim nam Priroda može pomoći u isceljivanju naših strahova, nesigurnosti, nespokojstava, strepnji, nezadovoljstava i pomoći nam da ponovo uspostavimo ravnotežu kao celovito, zadovoljno biće koje može u potpunosti da iskoristi svoje potencijale i uživa u životnim radostima.

Sumnja je ustupila mesto Zahvalnosti

Edukacija je u potpunosti obezbedila shvatanje suštine u načinu delovanja kapi, znanje o samim esencijama, njihovom korišćenju, delovanju i kombinovanju. Omogućila nam je takođe mnoga saznanja o emotivnim i mentalnim stanjima, o tome kako jedna zavise od drugih. Ono što je od velikog značaja za sve nas polaznike edukacije je veoma stručno vođenje predavača kroz svaku oblast nastave, detaljan odgovor na svako naše pitanje, di-

lemu koju smo imali (a imali smo ih mnogo). Veoma jednostavnim jezikom nam je Milena približila ovu oblast za koju verovatno većina nas do same edukacije nije ni znala da postoji. S obzirom da je ovo oblast koja nije još uvek dovoljno poznata i propagirana, tako i velika većina ljudi nema još uvek dovoljno saznanja, a samim tim ni poverenja o efektima ove metode. Zahvaljujući edukaciji stekli smo ne samo osnovna znanja, već smo proširili svoje

vidike i osposobili se da možemo stručno da objasnimo i približimo ovu oblast drugima.

U početku mi se činilo da je rok od godinu i po dana predug i da bi možda mogli brže da savladamo ovu oblast, ali sam shvatila i to prilično skoro tj. tek posle nekih godinu dana obuke zašto je potrebno toliko vremena. Naime, konzumirajući esencije i pohađajući smo imali prilike da prođemo kroz različite faze - od ushićenosti, do nemira, ponekada i depresije, da odreagujemo na iste, da dobijemo odgovore na pitanja zašto i kako, da dobijemo preusmeravanje tj ukazivanje na pravi put. Svi uvidi koje smo stekli, sve naše promene, naša ushićenja, razočaranja, čuđenja zbog promena koje nam se dešavaju su bila ispraćena i na pravi način podržana od našeg predavača tako da možemo da shvatimo zapravo kako deluje cela ova priča. Učila nas je kako da sebe zavalimo, prihvatimo. Sumnja koja je postojala na početku, a verujem da je potpuno ljudski sumnjati u nešto novo i nepoznato sve dok se ne uverimo u suprotno, je vremenom potpuno iščezla. Ustupila je mesto zahvalnosti, samospoznaji i uverenju da je ovo pravi put i pravi način. Zahvaljujući znanju stečenom na

obuci smo dobili priliku da se uverimo u delotvornost kapi. Stoga mogu da kažem da nam je edukacija pružila znanje o materiji, pružila mogućnost da spoznamo da ne postoje granice u našim mogućnostima i lepoti življenja, da sve možemo ako sebe poznajemo. Velika satisfakcija je ta što je mentor osoba sa ogromnim životnim i profesionalnim iskustvom, koja je svojom blagošću i jednostavnim rečima dolazila do same suštine i na taj način nam bila od neprocenjive pomoći.

Meni lično, svim što sam naučila a potom i primenila je otvorilo novo poglavlje mog života pruživši mi nove uvide i pritom me oslobodilo mnogih tereta. Probudilo je u meni želju da i druge ljude upoznam sa ovako jednostavnom i delotvornom metodom pomoću koje mogu da bolje da upoznaju sebe a potom i pomognu sebi.

Sušтина je da sam zahvaljujući obuci dobila priliku i "alat" da radim na sebi svakodnevno, da sebe bolje upoznam da znam način kako da sebi pomognem ili olakšam doživljaj neke situacije. Sada imam mogućnost da svoja očekivanja i svoju viziju budućnosti realizujem na najbolji način.

Ne dozvolimo da nam opet naš um umeša prstiće i sve iskopljuje

Petnaest meseci divnog druženja i učenja u Psihološkom savetovalištu Jazz kod naše drage Milene Kostić, mentora kojeg možeš samo poželeti, u sjajnoj atmosferi u tom malom ušuškanom prostoru je proteklo kao treptaj oka. Ništa popmežno, napadno, baš kao što je i sama metoda koju nam prenosi. I uvek je tu u obuci provlačenje te jednostavnosti, da ne dozvolimo da nam opet naš um umeša prstiće i iskopljuje sve, a priznajem lako se upada u to vrzino kolo. Mentorki se divim na energiji koju poseduje, na načinu na koji ume da prenese svoje dugogodišnje znanje, jer znamo da mnogi mogu da poseduju znanje, ali treba posedovati tu veštinu da se znanje prenese nekome ko nije ni psiholog, niti terapeut, već jednoj prosto duši koja je voljna da primi znanje i više nego voljna da to znanje prvenstveno primeni na sebi. Pored osnovne obuke i tog upoznavanja sa svakom esencijom po naosob, tokom dalje obuke, sve više i detaljnije zadiremo u sitnice esencija, razgraničavamo zašto bi izbor bio baš ta esencija a ne neka druga. Tu sam ipak videla, kao i za sve tokom godina mojih studija, da

se iz knjiga ne može dobiti sve, iako u mojoj maloj biblioteci za sada imam 8 knjiga o esencijama različitih autora. Dok se ne prođe kroz neke konkretne primere na stvarnim klijentima kao što smo imali tu privilegiju da na kursu prisustvujemo konsultaciji Milene sa dobrovoljnim klijentima. Da vidimo i osetimo šta to znači samostalno voditi konsultaciju, imati različite klijente i scenarije. Nije isto kad vi sedite preko puta nekoga ko je dobio određene esencije za koje bi trebalo kroz određeni scenario da vas navede, da odredite stanje i napravite odabir, i kad čitate sa žutih papira knjiga opise esencija. Praksa i iskustvo će tek da nam kristalizuje sve. A prednost ove metode je u tome što ne možete da napravite pogrešni odabir, ne možete da načinite štetu, da iskomplikujete stanje onome ko od vas traži pomoć. Iako mi se učini da sam pogrešno protumačila neko stanje, i dam neku esenciju, ona prosto neće delovati, jer nema na šta da deluje i eto još jedne sjajne prednosti ove metode. Pa čak i za one koji imaju problem sa samopouzdanjem ili sebe znaju da opsednu osećajem krivice - ovo je pravi izbor za vas.

Vodeni kroz ceo kurs polako, sistematično a opet lako

Na prvom mestu i ono što mi je bilo najznačajnije tokom kursa je bila posvećenost mentorke i iskustvo da nam pojasni i približi sve esencije, tako da razumemo kako se čovek u svakodnevnom životu nađe u tim situacijama. Kao i šta je uzrok tome a i koje posledice mogu biti tj. u koja stanja to vodi. O Bahovim kapima sam veoma malo znala, sem da su to biljne esencije ništa više što bi bilo značajno. Moram da priznam da sam nakon prvog predavanja bila i malo zabrinuta kako ću savladati sve što je predviđeno programom. Međutim Milena nas je razuverila da je ceo program osmišljen tako da svi možemo da ga savladamo bez obzira na naše prethodno iskustvo i znanje o Bahovim kapima i Bahovim cvetnim esencijama. I zaista smo vođeni kroz ceo kurs polako, sistematično a opet lako da možemo sve da razumemo i usvojimo informacije i znanje koje je predviđeno programom. Značajno mi je bilo što su mi pojašnjene neke stvari koje su na izgled slične a zapravo različite. Zašto smo nekada zabrinuti a nekada brinemo i šta je razlika u tome. Kako i zašto neko može da bude neodlučan, kakva mu je podrška tada potrebna. Zatim kako ljudska dobra namera i želja da stvri budu urađene dobro može da ode u skroz drugu krajnost i ispadne maltretiranje i ne prihvatanje svog okruženja. Sve su to bile informacije veoma značajne za mene. I sve je to dovodilo do razumevanja Bahovih kapi i njihovog načina upotrebe i

shvatanja zašto i kako mogu da postanu deo našeg života. Mislim da je veoma dobro što smo predavanja imali jednom mesečno jer je to dosta vremena da se informacije slegnu i da dođe na jedan nivo kada su primenljive u praksi tj. da imamo praktično znanje. Sećam se svojih ranijih obuka kada su se odvijali u par dana i posle kada treba da radimo sa klijentima a i mi sami smo još nesigurni na tom terenu zna da bude veoma neprijatno. A ovde imamo dovoljno vremena za vežbu i da sve što je predviđeno programom lepo usvojimo da se osećamo sigurno na tom terenu. Što je naravno veoma važno za sve nas koji želimo da se time bavimo profesionalno. Takođe kroz kurs se još više razvijala veština slušanja. Kroz ranije obuke koje sam pohađala se davao akcenat na slušanje sagovornika. Ali na ovoj obuci, zbog njene dužine trajanja smo dosta puta mogli da uvidimo koliko puno stvari možemo da saznamo o sagovorniku ili klijentu ako smo skoncentrisani na to što on govori i ako ga pustimo da svojim tempom kaže ono što želi, misli i oseća. Za mene isto veoma značajna i zanimljiva stvar koju smo radili na krusu je bila i kada smo učili različite tipove ličnosti i kako za svaki taj tip postoji i cvetna esencija koja mu pruža savršenu podršku. Jer nekada znamo da kažemo kako su se ljudi promenuli, kako je sve drugačije nego nekada. A Bahove esencije baš potvrđuju suprotno. Jer bez obzira na to što je koncept osmišljen početkom XX veka on se

i sada savršeno uklapa u život savremenog čoveka i daje mu podršku u svim sverama njegovog života. Znači da se ipak nismo toliko promenili i da su neke stvari ipak ostale iste a to su naše emotivna stanja u koja upadamo tokom života. Kroz obuku za Bahovog praktičara sam još jednom uvidela koliko jednostavne stvari mogu da budu duboke.

Da zaista nema potrebe da komplikujemo svoj život i koliko ako pogledamo prirodu oko sebe vidimo da i tamo sve se odvija polako, jednostavno i svojim tempom bez stresa, žurbe i požurivanja. Već baš onako kako treba i kada treba. I da upravo iz svog okruženja možemo da učimo kako da živimo i šta da nam bude vodilja u životu.

Deljenje iskustava je bilo više nego dragoceno

Počela sam da tragam za školom gde se mogu edukovati i sasvim slučajno pronašla baš Milenu Kostić, čak sam i zakasnila sa prijavom tj škola je već počela ali je nakon našeg razgovora odlučeno da mi se da šansu i primi me imala je još jedno mesto u grupi, na čemu ću joj biti večno zahvalna. Tako da ja duboko verujem da slučajnosti baš i ne postoje. Stvari se dešavaju kada im je pravo vreme i kada ste otvorenog uma i srca i pristupate stvarima posvećeno i iskreno.

Sam proces učenja u ovoj školi je bio predivno i korisno iskustvo. Taman prava mera u predavanjima i vežbama. Deljenje iskustava je bilo više nego dragoceno. Imali smo zadovoljstvo da nam je sistem predstavljen na jako jednostavan i razumljiv način što je fenomenalno. Grupa potpuno različitih individua iz raznih oblasti i profesija a svi na istom mestu

sa jednom bitnom zajedničkom crtom - želja za napredkom, želja za unapređenem sebe i drugih, pravi ekološki pristup što je najveća dragocenost.

Mentorka nas je obasipala empatijom, uvek aktivno slušala, umela da nas oseti i pojasni nam stvari kada nam nisu bile jasne. Meni lično ovakav postupak učenja je bio poptuno prijemčiv. U moj život Bahov sistem je došao u pravom momentu kada sam bila očajna ali sam i bila spremna. Uživala sam u svakom susretu, svakoj novoj naučenoj stvari, pravljenju kapi, probama na sebi, analizi i razumevanju. Veoma mi se dopala suština Bahovih preparata gde je za cilj imao da napravi preparate koji će pomoći da odnegujemo pozitivne osobine ljudske rase. Za mene lično ekološki pristup radu i klijentu je najvažniji.

Шта ли ћемо да ућимо цели 15 месеца?

Моја професија е лекар – гинеколог. Сређавам се ћесто са парове који имају проблем са неплодност. Радно место где сада радим је огранићено у однос примену на алтернативне методе на лећење. Али моја искрена жеља је један дан слободно да нудим у току мој рад са пацијентима и ове Бахове есенције као дел од програма за парове кои се сусреће са неплодност као проблем.

И све знаење шта сам добила не би било тако јасно савладано да није била школа и учителица моја.

Жеља и нетрпение преди сваки ћас била је огромна. Одвај сам ћекала следећа и следећа. Предавања су били са тачно изабране информације да задрже наш фокус цели 5 ћаса, атмосфера је била пријатна и пријателска. Имала је много примера од нејзино долугодишно искуство које је делила несебично са нама. Кад смо поћели питала сам се сама: Шта ли ћемо да ућимо цели 15 месеца? Али како је пролазило време сам сватила да уште 10 месеци да има Милена би имала шта да ни пренесе. Први ниво је прошло врло брзо. Тада сам наућила како да разгранићим ментално од емотивно стање, да постанем свесна за своје сопствене емоције и да увидим суптилне разлике помеђу њима. Второ ниво било је још занимливије. Ушли смо полако све дубље у материја. Били смо сведоци на клијенте у живо. Видили смо како тече консултација. Наућили смо да позади свака емотивна реакција стои различита

мотивација па зато и не постои универзална есенција за једна једина емоција. Трето ниво је било најпредизвикујућу са много корисне животне теме као што су опроштај, осет кривица и грижа савести, толерантност на различитости итн. Када сам слушала од страна како Милена води консултације све то ми личило пуно једноставно и јасно, али кад сам ја узела места практичара, а пред мени је био клијенат није било тако лако. Но ту је зато била Милена са стране да када заглавим или вртим у круг да топло, тихо и са пуно разбирања каже: Марија сигурно си мислила на то... и охрабри нежно ко ветар у леђа. Толико сам била пријатно изненадена како она бира рећи да делује на нама са пуно разбирање за сваки од нас (а били смо око 15 у нашој групи сви разлићити карактера) са пуно трпение и покој.

У овој школи ја сам се осетила како ученик достоинствено и са сва поћит. Није имало места за критике, омаловажења. Ова школа искрено препорућујем свакога ко има жеља да истинито се здобије са знаење а не само диплому. Свака есенција смо прорадили деталније на разне начине. Имали смо разне типове вежбице у групи, глумили смо, учили преко картицима, разрадивали ситуације и уште пуно више. А ми радознали упијали смо све знаење које Милена је делила са нама. Све ова је било једно прекрасно дивно искуство за мени.

Kurs podstiče rad na sebi

Naglasila bih da mi je edukacija pomogla da shvatim bitnost unutrašnje harmonije i da postojanje simptoma, primetno je da reagujem somatski, povratno deluje na stvaranje dishramonije.

Za razumevanje rada i delovanja Bahove cvetne terapije od izuzetne važnosti jeste sama edukacija koja je koncipirana tako da svako može da nauči i primenjuje Bahove esencije u svakodnevnom životu. Edukacija nastoji da se razume na koji način one deluju na nas što je od nužnog značaja prilikom samopomoći i pomoći drugima. Ono što ovaj kurs čini posebnim jeste pojednostavljenost i konkretnost. Po meni je takođe važno onaj ko vodi edukaciju iliti mentor. Sa dugogodiš-

njom karijerom i primenom Bahove cvetne terapije, mentor je itekako imao uticaj prilikom shvatanja delovanja i primene Bahovih esencija. Edukacija promovise introspekciju za koju smatram da je takođe važna kako bi mogli kroz iskustva da identifikujemo svaku esenciju ponaosob i pronađemo bar deo sebe u njima ukoliko je to moguće. Samim tim kurs podstiče rad na sebi jer ćemo tako lakše pomoći drugom ako smo uspeli sebi. Primeri tuđih iskustava su veoma korisni iz razloga što je lakše kada znamo da ne prolazimo sami kroz neke stvari. Povezivanjem situacija koje za mene imaju značaj sa odgovarajućom esencijom doprinelo je da brže povezujem, naučim i razumem svojstva iste.

Moje iskustvo na kursu je bilo izazov i poziv na rast

Ova Škola za Bahove praktičare mi je, učeći o cvetnim esencijama donela dublje razumevanje i razvijanje više empatije i saosećanja prema drugim ljudima kao i bolje razumevanje svoje ličnosti. Mogla sam da sagledam svoju ličnost u svim segmentima i vremenskim linijama života i razloge zbog čega se ponekad

ili uvek ponašam isto i koji su to emotivni i mentalni uzroci. Zanimljivo je kako iza svakog cveta stoji neizreciva snaga i vrlina. Samo uzimajući ih kada smo u neravnoteži doživljavamo transformaciju i harmoniju.

Moje iskustvo na kursu je bilo izazovno i poziv na rast. Bazični deo obuke je bio meni

najlepši. Uživala sam slušajući predavanje. Bilo mi je veoma zanimljivo raditi i domaće zadatke, nekada su mi bila i veoma frustrirajuća jer sam morala da se suočim i osvestim neke delove sebe. Sada mi je drago zbog toga. L1 i L2 obuka je za mene bila mnogo teža. Zbog svojih karakternih crta, bilo mi je teško izražavati se i komunicirati. Ali bih ponovila, da je i ova obuka bila poziv za moj rast. Grupa u kojoj sam ja bila je imala odlične polaznice kursa. To su sve komunikativne, pametne i inteligentne mlade žene. Bilo je dobro slušati i čuti svačiji komentar i

mišljenje kada smo imale zajedničke zadatke, teme, diskusije i vežbe. Iz tog ugla, kao i predavanje i sva pomoć naše drage mentorke je neprocenjiva. Hoću ovom prilikom i da pohvalim njeno odlično predavanje i da se zahvalim za svu pomoć koju nam je pružila. Uvek nam je izlazila u susret i pomagala nesebično, sa puno razumevanja, strpljenja, nenametljivo, empatično i saosećajno. Divna žena. I zato moje mišljenje je da je potreban ovakav način obučavanja Bahovih praktičara jer se stiču nova iskustva, nova saznanja, nova poznanstva...

Курс је прилика да човек научи да ослушкује себе

Курс је био вишеструко драгоцен за мене. И он је, баш као и систем Бахових есенција, једноставан и целовит. Систематично и довољно динамично представио је сваку есенцију. Водио је будућег практичара на путу стицања не само нових знања него и повезивања већ познатог што није до тада било у вези. Похађање овог курса била је прилика да се научи повезати свака емоција или ментално стање са одређеном, њој одговарајућом биљном

есенцијом. Како би то неки основношколски уџбеници назвали – још нешто о вези појединих чланова животне заједнице. Курс је прилика да човек научи да ослушкује себе, да научи да се споји са енергијом одговарајуће есенције како би успоставио равнотежу. А онда може да буде оно што је његова суштина – творац! То је прилика да научи да ослушкује окружење и да учествује у његовом бивствовању на добробит свих. У овом случају као Бахов практичар.

Tokom obuke smo svi mnogo naučili i o sebi

Zbog benefita koje sam sve jače i jasnije osećala na svojoj koži, 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 mentorka 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. Učeći 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. Osvešćivanje je aktiviralo znanje i rešenje je bilo na dohvat ruke. Uživala sam u zadacima, jer su mi bili putokaz u kom smeru ići dalje na putu mog rasta i razvoja. Mentorka 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.

Dobro osmišljen program

Ova edukacija je imala mnogostruk uticaj na razumevanje pre svega da sebe bolje razumem i naravno samim tim i ljude oko sebe. Vrlo detaljno posvećeno svako predavanje ljudskim stanjima i njihovim negativnim i pozitivnim stanjima, i stepenu neravnoteže, koje ne mora uvek biti jasno izraženo. Od ključnog značaja je prikaz nas po metafori „ljuštenje glavice luka“, vrlo slikovit i razumevajući način slojevitosti naših emocija. I tretirajući samo ono što vidimo, esencije koje smo odabrali biće u stanju da deluju i skrivena negativna stanja postaće vidljiva, mislim da smo kroz ovu edukaciju shvatili da ne projektujemo sebe, već da budemo u stanju da se odvojimo i bez pretpostavki i nagađanja odaberemo najbolju kombinaciju. Na ovoj edukaciji nije bilo praznog hoda za učenje, obnavljanje

gradiva, dobro osmišljen program kroz same časove i kroz domaće zadatke, što je sve bilo izuzetno korisno za sve bolje razumevanje esencija, svakim danom. Dostupnost naših predavača za sve što nam nije jasno, za svaku nedoumicu je takođe značajno da napomenem. Postoje knjige i razne mogućnosti učenja, ali ovaj ljudski faktor iskustva koji se bezrezervno prenosio nema cenu. Ja sam dugo čekala da odaberem pravu edukaciju, dovoljno dugu i posvećenu svakom segmentu, jer bez obzira na jednostavnost ove metode, njeno razumevanje i da budemo u stanju da je primenjujemo adekvatno je nešto što zahteva ozbiljan rad. U ovom periodu sam dobila sve to i mnogo više, spremnost da zakoračim u dalje proučavanje i primenjivanje sa velikom radošću.

Dobili smo fenomenalnu osnovu, vrednu veštinu, odličan alat

Pohađanje kursa mi je pomoglo da naučim najpre osnove, zatim da proširim znanja i veštinu slušanja. Edukacija mi je omogućila da kroz niz praktičnih vežbi, konsultacija, studije slučaja, sagledam celovitost sistema i njegovu primenu u svakodnevnom životu. Nakon završene tri nivoa edukacije, zaključak je da je po-

trebno vreme kako bi teorijsko znanje postalo upotrebljivo u praksi. Jednostavno sa svakim sledecim terminom edukacije, pakovao se sloj po sloj iskustva, kako bi sve postalo jedinstvena celina i sastavni deo nas, kao veština. Misljenja sam, da smo dobili fenomenalnu osnovu, vrednu veštinu, odličan alat, za ceo život,

koji možemo primenjivati na sebi i svom okruženju. Svakim danom i svakom novom prilikom i sa upoznavanjem i radom sa klijentima, produbljićemo naša znanja i obogaćivati našu praksu, kako bi vremenom postajali sve kvalitetniji Bahovi praktičari. Na edukaciji sam shvatila celovitost Bahovog sistema isceljivanja, odnosno da postoje razna stanja i kombinacija raznih stanja i karaktera, te da esencije nude rešenje. Bahove esencije su prirodno sredstvo, koje nose vibraciju određenih biljaka, koje kroz organizam koji je većim procen-

tom voda, prenosi tu vibraciju i na taj zdrav i neoštećujući način utiču na rešavanje stanja. Radom na edukaciji i paralelnim radom na sebi, primenjivanjem Bahovih esencija, došla sam do zaključka da je potrebno kraće vreme za rešavanje pojedinih prolaznih stanja, dok je za neka stanja potreban dugoročniji aranžman rada sa esencijama, kako bi zablokirana i potisnuta stanja mogla finim radom, sloj po sloj, da isplivaju na površinu. Nakon toga potrebno je da stanja vidimo, prepoznamo, prihvatimo, postanemo svesni i rešimo ista.

Koncept je zamišljen i postavljen bez ijedne greške, kroz sva tri nivoa

Kažu da se Učitelj pojavljuje onda kada je učenik spreman. Susret sa Milenom Kostić smatram jednim od suštinskih susreta u ovom životu, susret sa njenom školom - početkom (n)ovog života. A evo i zašto. Najpre moram reći da je edukacijski koncept zamišljen i postavljen bez ijedne greške, kroz sva tri nivoa. Predavanja su obilovala korisnim informacijama, dinamika usvajanja znanja je bila savršeno dozirana i omogućavala da unapređujemo znanje u onoj meri koliko se sopstvenoj potrebi za usavršavanjem posvetimo. Smatram da vremenski kraća edukacija, a ni samostalno učenje bez mentorstva i interakcije, ne bi uspela da nam podari dubinsko razumevanje

materije. Na prvom nivou, za mene su posebno korisni bili domaći zadaci kao reperi uspešnosti razumevanja i usvajanja naučenog, a od velike pomoći su bili i komentari na njih kao feedback koji se nekada odnosio na greške (koje sam, kao ispravke, usvajala trajno) i/li se sastojao iz pohvala (koje su, takođe, predstavljale veliku podršku), a oba su delovala podsticajno. Hvala Vam na tome, Hanka Kujović. Na kraju prvog nivoa, najsnažniji utisak su ostavili prezentacija i predavanje Mire Ković o dve metode pripreme Bahovih esencija, živopisno i upečatljivo upoznavanje sa vezom između biljaka (njihovog izgleda i svojstava) i mentalnih i emotivnih stanja koja se tretiraju

odgovarajućim Bahovim esencijama, pa ostaje žal što moja generacija nije imala priliku da stečeno znanje potvrdi i usavrši boravkom na terenu. S radošću, nadam se nekoj novoj prilici za druženje u prirodi, iščekujem neka nova i divna Mirina predavanja kakvo je bilo i prošlo-mesečno koje je održala sa kolegicom Aleksandrom Arsenijević, čija je tema bila praktična podrška ženama u trudnoći, pod nazivom "Na putu do bebe", a brojim i dane koji me dele od susreta sa Mirinom knjigom koju ću, sigurna sam, s posebnom pažnjom i pijetetom čitati. Velika ste mi i trajna inspiracija i hvala Vam na tome, Miro.

Napredni nivo je pružio dublje spoznaje i omogućio savladavanje tehnika potrebnih praktičaru za uspešno razlikovanje onih esencija koje su veoma slične, razlikuje ih tek neki detalj ali je baš on presudan za efikasnost odgovarajuće esencije kod određenog klijenta. Rad u grupama i parovima se intenzivirao, a pokazne vežbe su bile dragocen dar za sticanje najpre pasivnog, a potom i realnog iskustva u radu sa klijentima. Granice znanja su se širile neprestanom vežbom na časovima, kroz upotrebu slajdova, filmova, kartica, igranje uloga u parovima i grupama, a kod kuće prepoznavanjem emotivnih i mentalnih blokada, kao i otkrivanjem tipova ličnosti u filmskim ili romanesknim likovima tokom čitanja knjiga ili gledanja filmova. U tom periodu, neprocenjiva je bila podrška knjiga "Bahove kapi (udžbenik i vežbanka)" Stefana Balla i "Bahova cvetna terapija (naučni pristup dijagnozi i lečenju)" Götza Blomea - prva, sa mnoštvom testova i zadataka, druga - sa kompletnim značenjem i korišćenjem Bahovih cvetova, od karakteristika, preko područja korišćenja, uzroka i simptoma sindro-

ma, efekata, psihoterapijskih zapisa o svakoj od Bahovih esencija ponaosob, kao i uobičajenih kombinacija sa drugim esencijama.

U završnoj fazi, usledila je još jedna pismena provera znanja. U ovoj fazi, tzv. "filigranskom radu", posebno su obrađivane velike i važne teme kao što su: postavljanje granica, odgovornost, krivica, tolerancija, opraštanje. Razgovaralo se o kvalitetima i veštinama koje bi trebalo da svaki Bahov praktičar poseduje, ali i o tome kakvi bi klijenti i koji problemi bili najveći izazov u daljem radu. Poseban akcenat je stavljen na veštinu vođenja konsultacije, pa se shodno tome mnogo pažnje posvetilo uvežbavanju veštine postavljanja otvorenih pitanja, na uočavanju distinkcija i sličnosti među esencijama, na definisanju i razgraničavanju psiholoških stanja (na primer, tolerancija - trpeljivost, samoća - usamljenost).

Najsnažniju promenu na ličnom planu pružio mi je "role play". Pripremajući se za ulogu klijenta, direktno sam ušla u neke od svojih najjačih blokada, u nikad dublju introspekciju, sagledala sam sve složenosti osećanja i moguća samoograničenja kroz koje prolazi klijent tokom konsultacije i isto tako kompleksnu, ali odgovornu i divnu ulogu praktičara na zajedničkom putu kojim se oboje kreću.

Bahov sistem obuhvata 39 esencija za stanja duše. Kao maksimalan broj esencija za pripremu upotrebne flašice, po preporuci samog tvorca metode, uzima se 7. Znete li koliko je to mogućih kombinacija u, recimo, LOTO sistemu, gde takođe imamo odnos brojeva 7 i 39? Tačno 15. 380. 937! Šansa za dobitak je nešto veća od 1:15.000.000. I pomislite - u Bahovom sistemu, taj broj je mnogo veći, šansa da svakodnevno budete nagrađeni onim

što nema cenu, uvećan je mnogostruko. Pre početka edukacije, želela sam da se oslobodim posledica dugogodišnjeg konstantnog i intenzivnog stresa. Čeznula sam da ponovo doprem do sebe, da unapredim gotovo sve segmente života. Otuda i strah, potištenost, zabrinutost, a odatle nedostatak asertivnosti, defokusiranost, neodlučnost, odustajanje od postavljenih ciljeva. Zahvaljujući Bahovim

kapima, svesno sam i postepeno prošla kroz sva ova stanja, obrasce ponašanja, odbrambene mehanizme. Očekivala sam da makar pomognem sebi kako bih uopšte bila u stanju da pomognem bilo kome - pomogla sam sebi, porodici, prijateljima, ljudima koje sam srela zahvaljujući njihovom poverenju u savršenost i efikasnost metode dr Baha. To je, priznaćete, neprocenljiv dobitak.

Ovaj kurs me naučio istrajnosti

Pre svega ovo je prvi kontakt koji sam imala sa ovom vrstom terapije i edukacijom. Kroz rad sam imala potrebu da se edukujem za nešto što nije samo fizički nivo i kraj, jer sam i sama videla kako određena stanja su uticala. Sasvim slučajno ako bih tako mogla reći, upoznala sam osobu sa kojom sam mogla pričati o svemu, iako se nismo poznavale dugo i ona mi je pričala o mogućnostima edukacije i kako postoji više škola ali da je ovde potrebno vreme i ozbiljna posvećenost, i da sve to imamo u jednoj školi.

Ovaj kurs me naučio istrajnosti, bez obzira na potrebu da se edukujem bilo je mnogo situacija koje su me sprečavale, ali kao što sam rekla momenat za odustajanje nije postojao. Putovanja su bila duga, posao koji radim zah-

tevan, ali radost je bila svaki put kada krenem na put jer sam na svakom času dobijala mnogo.

Prvi deo kursa je bio predivan uvod u sve, i iako je bio sam početak jako dobro je bio osmišljen jer sam se mogla usuditi da krenem sa primenom. Vrlo dobra bazična obuka, sasvim dovoljna da se shvati način funkcionisanja i da se odlučimo da li želimo dalje i još znanja. Obimni domaći zadaci su bili izuzetno korisni, kao i nakon analize odgovori i saveti. Potreba da svakodnevno pročitam po nešto novo i da se vratim kroz iste ove domaće zadatke je vrlo korisna, i kroz njihovu analizu, vidim i sama napredak u samospoznaji i samopomoći.

Naredna dva nivoa su bila savršena jer smo tu mogli videti na primerima kako se vodi slu-

čaj, uključena je bila i naša kreativnost sa kojom su započinjali časovi, koja nas je navodila da svaki put da obnovimo staro i uočimo nešto novo. Kroz životne primere smo učazili sve dublje u materiju i shvatili koliko je zapravo nemoguće sve naučiti za kratko vreme, i zato mislim da je ova dužina trajanja bila idealna da nam omogući odskočnu dasku i da sami nastavimo dalje. A još važnije da nas nauči skromnosti i da naše oduševljenje bude jer se naš sagovornik oduševio sobom nakon razgovora, to je ono što je cilj zapravo.

Ono što je meni značilo jesu teme koje smo obrađivali jer su naša svakodnevnica, i ako da ih na pravi način razumemo i sutra kada naiđemo na određene teme koje su zapravo blokada kod ljudi da im na razumljiv način objasnimo i da im omogućimo poverenje u proces iseljenja, da ne bude ništa na silu.

Isto tako faciniralo me je koliko neka stanja na prvi pogled mogu biti isključujuća, ali zapravo nisu, ne smemo ništa isključivati, kao niti pretpostavljati, to je ono što cenim kod ove vrste terapije i to smo i naučili, mi pokušavamo da pomognemo osobi da definišu stvari pravim imenom.

Način kako voditi slučaj, koje su zamke u pitanjima, na koji način se snalaziti u jednoj životnoj priči koja traži pomoć je bila vrlo korisna, i sami smo mogli videti kako nekad ne ide po planu, i da nije samo terapeut taj koji nosi odgovornost. Dobili smo pomoć kroz razne teme i kako da se zaštitimo, sačuvamo granicu do koje možemo, kako da ostanemo profesionalni, sve ovo smo dobili za vreme trajanja edukacije.

Jednostavnost, pomaganje samome sebi i da su osećanja bazični uzroci bolesti, kao i tre-

tiranje samo vidljivog uz individualnu kombinaciju cvetnih esencija čini ovu metodu savršenom što nam je i prikazano tokom perioda edukacije.

Upućeni smo u Kodeks Bahovih praktičara što je za mene takođe važno, znamo koliko i šta možemo, ne obezvređujemo sistem, i sasvim slobodno možemo predložiti i druge sisteme.

Kurs je definitivno upotpunjen i prikazom načina pripreme, kao i prepoznavanjem biljaka koje pričaju priču ljudi, gde se sa njihovim opisom u izgledu mi već puno možemo znati koje emocije iste te biljke pokrivaju, njihovim sakupljanjem koje mora biti precizno i sa puno strpljenja i uzivanja u svakom momentu, to je bilo predavanje da sam poževela i sama da krenem sa izučavanjem i prepoznavanjem biljaka.

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.

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 korišćenje 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 korišćenja 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 7 godina, a najstarija sagovornica bila je penzioner . Jedan od prikaza ilustruje i primenu Bahovih esencija u rešavanju problema kućnog ljubimca.

Sve to govori u prilog široke upotrebljivosti koncepta dr Baha i njegovih cvetnih esencija – za različite uzraste i za različite probleme.

SADRŽAJ

KAO GROM IZ VEDRA NEBA DOĐE NEKI STRAH. ZA BUDUĆNOST.....	99
Slavica Đukić	
OD JEDNOG MILOG DETETA, POSTADE PRILIČNO “TEŽAK” PUBERTETLIJA NEZGODNE NARAVI . . .	106
Sonja Koprivica	
НИШТА СЕ НЕБИ ПРОМИЈЕНИЛО, НЕМА СМИСЛА ТРУДИТИ СЕ	111
Ivana Terpić	
САМО СЕ СМРАЧИМ.	116
Marija Milosavljević	
МИХАЈЛО ЈЕ ПЛАШЛИВО ДЕТЕ ПО ПРИРОДА	121
Marija Koceva	
ЈА ŽELIM DA BUDEM SREĆNA	124
Žaklina Prijić	
SAMO ZNAM DA MI JE MESEC DANA KAO 10 MINUTA. TOLIKO BRZO PROLETI.....	129
Slavica Đoković	
KAD BIH MOGAO “DA IZBROJIM DO 100”.....	136
Sonja Koprivica	
OSEĆAM SE PONAЈVIŠE ZABRINUTO ZA BUDUĆNOST.....	140
Ana Petrović	
MORA SVE BITI PERFEKTNO, NIJE BITNA CENA TOGA.....	149
Sanja Radmanović	
НЕ МОГУ СЕБИ ДА ОПРОСТИМ ШТО САМ СЕ ОБРУКАЛА.	153
Dušanka Mitrović	

МОЛИМ ТЕ РАДИ ШТА ЗНАШ, ЈЕР ЋУ ДА ПОЛУДИМ ОД КИЈАЊА	155
Gabi Nikolova	
SADA MI JE ŽAO ZBOG SVEGA ŠTO SAM JOJ IZGOVORILA.....	161
Gordana Janković	
MISLIM DA ĆU PUĆI. SVE JE NA MENI.....	165
Mirjana Vučković Zlošilo	
ЈА СВЕ УВИЈЕК МОРАМ ДА ПРЕДАМ У РОКУ И СВЕ МОРА БИТИ ПОД ЦРТУ.....	171
Ivana Tepić	
MRTVA SAM UMORNA, ALI SAN NEĆE NA OČI!	175
Jelena Bogojević	
УПЛАШИМ СЕ И ИЗНЕРВИРАМ СЕ, МИСЛИМ КАКО САМ НЕСПОСОБНА!	184
Gabi Nikolova	
ISTINA JE DA MI SVAKA POMISAO NA TO STVARA NERVOZU U STOMAKU.....	188
Jelena Bogojević	
SAD JE TOTALNI MRAK. BUKVALNO NIGDE NE VIDIM CILJ	194
Jelena Simić	
КАЖЕМ ДА ЈЕ СВЕ У РЕДУ ЧАК И КАД НИЈЕ.	204
Ajša Ćorić	
ГДЕ ГОД ДА СМО МУЖ И ЈА, ТУ ЈЕ И ОНА, УВЕК СЕ УПЛИЋЕ И У СВЕ СЕ МЕША.....	210
Marija Milosavljević	
НАЈОВИЧНИЈЕ СТВАРИ МЕ ОПТЕРЕТЕ: „КАКО ЋЕМО?“	215
Jelena Simić	
KAD USTANEM I SAMO POMISLIM NA PREDSTOJEĆE OBAVEZE VEĆ MI SE NIŠTA NE RADİ.....	223
Marina Zlokolica	
ХОЋУ ДА УРАДИМ ОНО ШТО ЈА ХОЋУ, А НЕ ОНО ШТО СЕ ОД МЕНЕ ОЧЕКУЈЕ.....	225
Milanka Ubiparip	

ĆUTALA SAM JER GA TOLIKO VOLIM.	231
Mirjana Stevanović	
INFARKT. ZNAM DA NIJE REALAN STRAH, ALI... ..	236
Sanja Radmanović	
У ОВАЈ МОМЕНТ ЈА САМ У ЦЕЛОСТ ДИСФУНКЦИОНАЛНА.	240
Marija Koceva	
POKRILA BIH SE PREKO GLAVE.	243
Žaklina Prijić	
POLOŽILA SAM ISPIT NA KOJI SAM IZLAZILA SEDAM PUTA.	248
Sanja Radmanović	
МОЈЕ МИСЛЕ. ИМАЈУ ЗАСТРАШУЈУЋА САДРЖИНА.	252
Marija Koceva	
U SVETU ODRASLIH	255
Žaklina Prijić	
NEĆU DA ODUSTANEM, MNOGO MI JE VAŽAN	260
Zvezdana Čović	
NERVIRAM SE KADA VIDIM KOLIKO SU SPORI LJUDI	263
Ajša Ćorić	
TO SVE BUDE NEKO STANJE POLUSNA, ISPREKIDAN SAN. UJUTRO SE PROBUDIM IZMUČEN	269
Ana Petrović	
УЛЕТИМ У ПОГРЕШНЕ ВЕЗЕ И НИКАКО ДА НАУЧИМ ЛЕКЦИЈУ	278
Gabi Nikolova	
UŽASNO JE SEBIČNA. A ŠTO JE STARIJA, SVE JE GORA.	283
Gordana Janković	
TRAŽIM SAVET PA URADIM PO SVOM!	286
Jelena Bogojević	

MI SMO OD NJE SAMO LJUBAV DOBILI	292
Ana Jovanovska	
СВАШТА РУЖНО САЋАМ.....	296
Dušanka Mitrović	
BEOGRAD SE MNOGO PROMENIO.....	301
Maja Slater	
FALI MI HRABROSTI, ZNAM ŠTA BIH REKLA I KAKO, ALI SE NE USUĐUJEM	305
Jasmina Mrdalj	



Kao grom iz vedra neba dođe neki strah. Za budućnost

Dragana ima 36 godina, fakultetski je obrazovana, zaposlena, udata, bez dece. Oseća hroničan umor, ima nesanicu već par meseci, ima strahove, anksioznost, radi stresan posao. Imala je veliki problem sa dve neuspešne vantelesne oplodnje. I organizam je fiziološki narušen hormonskom terapijom.

Prijatnog izgleda, deluje umorno, iznureno, sivo. Iz kratkog uvodnog upoznavanja, zaključak da je klijent vrlo jaka mladjina žena, koja radi u velikoj korporaciji godinama, ima vrlo odgovoran i stresan posao, dugoročni stres je uticao na zdravstveno stanje, pa je narušeno. Dva puta u poslednjih godinu dana imala je neuspele vantelesne oplodnje i izgubila je bebu u ranim periodima. Ono zbog čega se javlja je nesanica, umor, ulepljene misli i pitanja, frustracija na poslu i pritisak, i potreba za regulisanjem promena raspoloženja, narušen hormonski status zbog intervencija hormonske terapije. Ima osnovno poznavanje Bahovih kapi, koristila je RR u kriznim situacijama kada je imala priliku.

Klijent se informisao o Bahovom sistemu esencija po preporuci prijatelja koji su koristili Bahove cvetne esencije. Poznata joj je meto-

da, do sada je nekoliko puta koristila Bahove esencije, i to samo RR u izuzetno stresnim situacijama i prilikom letenja avionom. Drugarica je preporučila razgovor sa praktičarem. Pristala je jer je primetila promenu kod svoje prijateljice i interesovala se koju metodu rada na sebi primenjuje.

T: Dragana, dobro došli, kako ste danas raspoloženi?

K: Nije loše, ali pamtim i bolje dane...

T: Kako se osećate sada?

K: Iskreno, vrlo sam iscrpljena... Znao na poslu mi je veliki pritisak i guzva, koja nikako ne prestaje, samo stižu novi zadaci. Radim ja, ali vidim da su baterije prazne.

Inače mnogo loše spavam već noćima..

T: Koliko dugo traje nesanica?

K: Pa skoro 2 meseca. Umorna sam jako, ali kada legnem, ne mogu da zaspim..ili ako i uspem da zaspim, budim se noću, to je isprekidano san, i zaspim tek pred zorom, a budim se umorna.

T: Da li ste ranije imali problema sa nesanicom?

K: Nisam. Uvek sam dobro spavala, bilo je par puta po dan dva, da lošije spavam..ali nikad kao u ovom periodu

T: Šta mislite da bi mogao biti uzrok?

K: Pa, preživela sam jedan veliki stres, pre dva meseca nije uspela vantelesna oplodnja. Od tad mi je to počelo. Najčešće sam se budila sa raznim mislima, prvo tuga i bol, to je kratko trajalo, a onda sam odlučila da se borim dalje, i da je ovo samo jedan neuspeli pokušaj. Znam da će sledeći put uspeti, želim da verujem da ćemo uspeti da dobijemo bebu. Tu sam nepokolebljiva.

T: Da, to je veliki stres, koji ste preživeli. Mentalno ste vrlo jaki i to je dobro, razmišljajte pozitivno, ali postoji i nesvesni deo naše ličnosti, kome je nekad potrebno duže vreme da prebrodi stvari. Preporučila bih vam jedan cvet, koji će pomoći za nesenicu, da bolje spavate i da se regeneriše organizam kroz san i odmor.

K: Odlično, to mi je sada najvažnije. Kad sam odmorna onda sam i dobro raspoređena i onda je sve lakše.

T: Kako podnosite situaciju na poslu i ostalim obavezama u poslednje vreme?

K: Posle gubitka koji sam imala, par dana sam bila bez snage i volje, a onda sam ustala i krenula dalje. Znam da imam snage za sve, znate, ja nikad nisam bila ni slabić, ni gubitnik. Idem dalje, gazim i to je to.

T: Vi ste vrlo jaka osoba i hrabra, ali nekada i najjači posustanu pred životnim izazovima. Ponekad je potrebno samo prepoznati trenutak, kad treba malo usporiti da bi sebe sačuvali.

K: Apsolutno ste u pravu. Rezonujem s tim što ste rekli. Jedino što ja jednostavno nisam navikla da budem bolesna, usporena, a sada

definitivno vidim da mi ponestaje snaga. Sve mislim ako ikad stanem, neću moći da se pokrenem..

T: DA, to je odlika jakih ljudi, nisu navikli da dozvole sebi da makar na kratko budu slabi. Šta mislite da posmatramo tu situaciju iz drugog ugla?

K: Kako mislite?

T: Da li vam je u redu da dopustite sebi da usporite malo i dozvolite odmor od uobičajenog tempa, i na taj način dokažete sebi da ste još jači?

K: Kad iz te prizme posmatranja objasnite, to i nije tako loše. Pa neće ništa pobeći, mogu jednom sebi dozvoliti da sebe stavim kao lični prioritet. Ionako kad krenem punom snagom, sve završavam. Da probam i ja jednom da zastanem, da vidim kako to izgleda.

T: Da li ste raspoloženi da u vašu kombinaciju dodamo jednu esenciju, koja je upravo za jake osobe, koje trebaju sebi da dozvole malo komfora i odmora?

K: Ako to postoji, dajte mi odmah 1 litar.

T: Kako ste inače raspoloženi u poslednje vreme?

K: Pa, promenljivo... od euforije neke, do nerveze, na momente tužno, pa onda ubrzo raspoloženje se podigne.. Nije mi tako bilo pre. Moguće da mi je to od ove hormonske terapije koju sam uzimala... isciman mi je organizam. Da li imate neko rešenje možda..?

T: Postoji jedna esencija, namenjena kolebljivom raspoloženju koje vi kod sebe prepoznajte. Dosta je dobra i za hormonsku ravnotežu, nije lek ali svakao preporučujem, pa ćemo i nju dodati.

T: Šta bi ste još prepoznali kod sebe u ovom periodu, što vam smeta?

K: Pa, da sam više nervozna, bolje reći na momente uplašena, na momente kao pod nekom tenzijom... šta će biti sledeći put, kada će biti taj sledeći put, da li ću biti dovoljno spremna.

T: Da li vam se taj strah javlja s vremena na vreme, iznenada pa prođe ili kako, možete slobodno detaljnije opisati.

K: Danima budem dobro raspoložena, i kući sa mužem, sve u redu, on mi je velika podrška, i sa prijateljima. Onda samo kao grom iz vedra neba dođe kao neki strah, za budućnost, šta, kako..da li ću uspeti sve da prevaziđem. Pa, onda mislim, mislim..počinjem da budem jako nervozna, strah, neki hladan osećaj..i onda me prođe taj osećaj.

T: Da li imaš strah od neke poznate stvari, npr. pregleda, doktora?

K: Ne, nemam strah od toga, to mi je ok, navikla sam. U stvari, ne znam da opišem čega se tačno plašim, više nekih budućih okolnosti, ništa nije vezano za sad, za neke konkretne stvari, koje mogu da navedem.

T: U redu, razumem. To je više strah od nezvesnosti i slično.

K: Da, u suštini je to to.

T: Postoji esencija, koja će pomoći da se oslobodite od tog straha, da nemate te iznenadne napade, koji vas ugrožavaju.

K: Da li mogu da vas pitam još nešto..imam neko čudno stanje u zadnje vreme..možda to i nije nešto posebno..ali ipak da vas pitam, ima li za to neko rešenje...

T: Samo izvolite. Tu smo da možemo o svemu pričati, da dođemo do rešenja zajedno.

K:Znate, ja sam osoba koja nikada nije sumnjala u sebe, i uvek sam imala snage i volje za sve. Kao i svi, ponekad se umorim, pa kukam,

pa je malo teže, ali ne posustajem i na poslu i u mojoj velikoj želji da se ostvarim kao majka.

T: Jasno, šta ste prepoznali kao neko osećanje koje vam ne prija?

K: Čini mi se da počinjem da posustajem, fizički..da, to mi je jasno, nesnica, umor..hormoni, nego počinjem i mentalno da posustajem, kao da gubim samopouzdanje da li ću moći sve da postignem i uspem?

T: Kažete da vam se to ranije nije dešavalo?

K: Ne skoro, da se sećam. Ali sada to mi je dominantna misao u toku dana. Da li ću stići sve na poslu da završim, a ranije sam to uspevala sa „pola gasa“.

T: Da li sada imate možda više posla?

K: Pa imam više, ali sve ja to mogu inače da stignem, ali sada sumnjam, da ću biti uvek u roku.

K: Da li prepoznajete još neki elemenat tih osećaja, misli?

K: Da, kao da se od mene očekuje previše u ovom trenutku..i na poslu i kao buduće majke. Nisam sigurna da li mogu da se nosim sa tolikom odgovornosti, u više sfera.

T: Deluje , da trenutno imate manjak samopouzdanja. To je sve normalno i prirodno. Pa ljudi nisu mašine, i realno je da ponekad osete da ih obaveze i odgovornosti prevazilaze. Postoje kapi, koje vam mogu pomoći da povratite poljuljano samopouzdanje i da prevaziđete sumnju u sebe, koja vam se pojavljuje u ovom periodu. Probajte samo da se opustite, i da verujete sebi da ćete uspeti, sve što ste zamislili.

K: Hvala vam puno na razgovoru, baš mi je prijalo.



Klijentu su prezentovane najvažnije stvari o Bahovoj metodi i primeni kapi

Obzirom da je klijent naveo da ima samo osnovno poznavanje Bahovog metoda, o kome se informisao po preporuci osobe iz bliskog okruženja koja primenjuje esencije, klijentu su date malo detaljnije informacije o Bahovom sistemu. Bahov sistem je jedinstven sistem isceljivanja, pomoću 38 esencije koje je Dr. Bah istraživao i kompletirao, i koji se primenjuje već dugi niz godina sirom sveta. Dr. Bah je bio lekar po zanimanju, ali se pred kraj svoje karijere posvetio detaljnoj analizi biljaka, njihovih osobina i mogućnosti upotrebe u celovitom lečenju ljudi. Zasniva se na biljnim esencijama, koje deluju po osnovu frekvencije biljke. Sistem je sličan donekle fitoterapiji, homeopatiji, ali naravno ovo je poseban sistem. Mogu ga koristiti svi uzrasti, nije u suprotnosti sa lekovima, ne može se predozirati. Koristi se za tretiranje različitih prolaznih stanja i raspoloženja, kao i za tipove ličnosti, ponašanja i slično, koje se mogu javiti kod svakog čoveka, u različitim periodima u životu. Rezultati su vrlo dobri, postoji veliki broj korisnika, i čine podršku svakodnevnom životnim izazovima i situacijama. Esencije deluju na postojeći uzrok kako bi se rešila i posledica. Uglavnom se tretiraju različita mentalna i emotivna stanja i njihove varijante, koje su individualne za svakog pojedinca, ali za sve njih postoji odgovarajuća kombinacija u celovitom sistemu Dr. Baha od 38 esencija. Primena je vrlo jednostavna, dobija se upotreban flašica sa vašom kombinacijom, koju uzimate najmanje 4 puta dnevno

po 4 kapi, ili po potrebi više puta u toku dana. Na vama je samo da ih uzimate redovno, kako bi mogle da imaju dejstvo, i kako bi mogle da pruže podršku. Ono što je vrlo interesantno za Bahov sistem isceljivanja, reći ćemo da Bahov praktičar i klijent, zajedno otkrivaju postojeće stanje i dolaze do prepreka i postojećih blokada, koje klijenta dovode van ravnoteže, kako bi onda prema tome mogla da bude odabrana odgovarajuća kombinacija esencija. Nisu štetne, mogu se primenjivati i kod dece, kućnih ljubimaca, kućnih biljaka, potpuno su prirodne.

Klijentkinja je navela da je otvorena za razgovor, da je inače iskrena po prirodi, te da ima poverenja u prirodne stvari, jer konzumira fitoterapiju godinama. Pokušala bi da reši neka svoja trenutna stanja kroz koja prolazi, a koja nije uspela sama, navela je da ne očekuje čudo, ali svaka vrsta posvećivanja sebi, naročito kroz metode koji doalze iz prirode vrlo su joj bliski. Klijentkinja je otvorena ka metododama isceljenja koja nisu zasnovana na farmaciji i hemiji, i koja nisu štetna, u smislu narušavanja zdravlja. Već oko godinu dana se bori, sa velikim životnim izazovom, a to je da se ostvari kao majka, i to je zaokuplja, pa je i ovo jedan od načina kojim bi htela da sebe dovede u balans, i da pokuša da se umiri.

Ponuđene esencije: OLIVE- za preko potreban odmor fizički i mentalni i regeneraciju. Čini se da u savremenom načinu života, koja je obeležena multitaskingom i preopterećenošću brojnim obavezama, mnogim osobama ova esencija ne može biti višak u svakodnevnom funkcionisanju. OAK-uz prethodnu esenciju data kao "duo fantastiko" za odmor i resetovanje sistema, i prepoznavanje svojih

mogućnosti pre pucanja sistema, koga klijent često nije svestan, već snagom volje preteruje u obavezama i odgovornostima. SCHLERANTUS-indikovano zbog postizanja balansa, koji je narušen nakon hormonske terapije, kao i uravnoteženja kolebanja u raspoloženju. ASPEN- dat u kombinaciji za prevazilaženje strepnje i straha od nepoznatih stvari, koje su smeštene u budućnost, za smirenje. ELM- za vraćanje poljuljanog samopouzdanja, zbog situacija i okolnosti koje prevazilaze trenutne mogućnosti i resurse, za ohrabrenje i vraćanje poverenja u sebe, radi postizanja cilja.

Klijentu je pojašnjeno da od esencija koje smo odabrali može očekivati da se više posveti odmoru, kako dnevnom tako i nedeljnom. Pojašnjeno je da esencija Olive upravo fokusira na potrebu odmora, te ako bude osetila da joj se više spava, u narednom periodu, da se to dozvoli svom organizmu, jer naše telo uvek daje signale koje trebamo slušati. Esencija OAK će u kombinaciji sa prethodnom, nakon nekog vremena dozvoliti da osvestite svoje granice, u fizičkom i mentalnom smislu, i da ne dozvolite sebi da dalje ulazite u crvenu zonu premora, da ne dovede sebe do potpune fizičke isprljenosti, koje možda u ovom trenutku nije svestan. Schlerantus esencija će pomoći kod promene raspoloženja i uspostavljanja hormonske ravnoteže, koja je narušena prethodnim hormonskim terapijama, koje su u prethodnom periodu ostavile traga na organizmu. Takođe, pomoći će vam da možda osvestite neke odluke, šta vam je bitnije a šta manje važno u ovom periodu. Aspen je esencija koju smo dodali kako bi smanjili strepnju i iznenadne napade straha, koji su smešteni u budućnost, a koji se odnose na buduće ishode

u pokušajima da se ostavri kao roditelj. ELM je dat kao podrška poljuljanom samopouzdanju, kako zbog količine obaveza koje klijenta prevazilaze na odgovornom poslu u korporaciji, tako i zbog brojnih obaveza koje se odnose na pripreme i kontrole za sledeći pokušaj vantelesne oplodnje, kao i očekivanja rezultata na koji se ne može uticati. Osećaj da odgovornost za postignuće poslovnih obaveza i privatnog problema pritiska klijenta, ali ne odustaje i ne odbija mnoge obaveze i postupke.

Preporučeno je da kapi koristiti najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi, a po potrebi i više puta u toku dana, ali po 4 kapi. „Ne brinite, ne možete se predozirati. Videćete i sami, vrlo je moguće da ćete spontano želeći da uzmete kapi i mnogo više puta u toku dana, koliko vam bude prijalo. Ukoliko bočicu potrošite i pre dve nedelje, to je takođe sve u redu. Preporučujem da kapi uzmete ujutru i uveče pre spavanja, i u toku dana kada se ste u prilici i kada osetite potrebu.“

Naredni susret

Klijentkinja se javlja, sa lepim vestima, da se bolje oseća, pa je sledeća konsultacija održana mesec dana kasnije

T: Kako ste?

K: Odmah da vam kažem, da sam počela bolje da spavam.

T: Da li ste uspevali da sastavite celu noć u dubokom snu ili..?

K: Jesam, većinu noći spavam kao pre i ustanem i pre sata. Desi mi se ponekad da se probudim u toku noći, samo kratki intervali i onda nastavim. Odmornija sam.

T: Da li vam se spava i preko dana?

K: O da, dešava mi se da kada dodjem sa posla, prilegnem i zakucam se. Nekako se opustim..

T: To je dobra promena..

T: Kakva je situacija sa strahovima koji su se povremeno pojavljivali?

K: Pa nisam primetila da ih sada ima. Nekako sam pozitivnija dosta. Trudim se da dan za danom odradim šta sam planirala, i ne optećujem se... biće sve dobro, to mi je mantra.

T: Lepe vesti, ne trebaju nam ti strahovi, samo napred.

K: Primetila sam i da sam mnogo manje nervozna, smanjila se tenzija.

T: Odlično. A kako ste raspoloženi inače, jer ima tu raspona i promene raspoloženja, opišite mi..

K: Uglavnom sam ok, manje tenzije, nemam ni neke preterane euforije. Nekako mi se to sve ujednačilo. Imam još ponekad situacije na poslu, da sam malo više nervozna... ali nadam se da ću i to prevazići. Možda da još malo produžimo one kapi za promenu raspoloženja? Ipak, da mi se to ustali... šta mislite?

T: Slušam vas, i razmišljam da bi svakako predložila da tu esenciju zadržimo i u sledećoj kombinaciji, dok i hormoni i raspoloženje dođu u ravnotežu, ipak je potrebno malo duže vreme.

K: Slažem se. Naročito, što me ponovo za par meseci čeka sledeća procedura za vantelesnu oplodnju, pa da izbalansiram stanje koliko je bolje moguće do tad, da budem spremna.

T: Zadržaćemo tu esenciju u kombinaciji

T: Recite mi, kako se nosite sa obavezama i odgovornostima na poslu?

K: Bolje, nekako sam uhvatila ritam, ne razmišljam i puno, odrađujem..

T: Niste više sumnjičavi prema sebi, postižete ono što isplanirate?

K: Da, vratila sam se u svoj kolosek, lakše mi je.

T: Da li imate neku novu temu, koju bi želeli da podelite, pa da rešavamo zajedno?

K: Imam, jedva sam čekala da se vidimo da popričamo. Sećate se da smo nešto pričali prošli put o strahovima... tada sam vam rekla da imam neke iznenadne napade nekog straha, šta će biti u budućnosti..i tako nisam mogla da ga definišem. Odakle i kako dolazi, samo sam znala da prepoznam da me hvata iznenanda, pa prođe..

T: Tako je, pričali smo i pokušavali da odgovorimo pravi uzrok. Kako je sada?

K: Sada nemam te napade... ali se pojavilo nešto drugo... sad mi je počela da bude frka od odlaska kod ginekologa, i svih ovih terapija, koje primam. Valjda je toga bilo previše u prethodnom periodu, a sada mi je već više muka od tih stalnih pregleda, terapija, igala, čekanja rezultata. Počela sam da sumnjam i u te doktore.

T: Da li vam strah uliva to što isčekujete rezultate?

K: Da, upravo to. Ranije mi se to nije pojavljivalo, imala sam poverenja, radim kako mi kažu lekari.

T: A sada se vaš stav promenio?

K: Pa da, uvek rezultat može doći i ovakav i onakav. Počela je da me hvata briga od tog čekanja, od neizvesnosti... hoće biti ok ili neće.

T: Da li vas to blokira u razmišljanju?

K: Ne, nije da me preplavljuje, da odustanem i tome slično, nego više od tog čekanja, neizvesnosti dok čekam.

T: Da, jasno, to su vama već poznate stvari, kojih se ranije niste plašili?

K: Upravo tako, a sad su počele da mi stvaraju neko nepoverenje.

T: Da li se možda plašite te promene koja će nastati kada postanete majka i prestanete sa sadašnjim ritmom života?

K: Imam i takve misli, strahujem kako ću se ja u svemu tom snaći. Ja nisam kukavica, ali kada su u pitanju ovako značajne stvari, ne znam da li ću biti dovoljna dobra i pouzdana... Nije mi lako kad o tome razmišljam..

T: Koliko vas često preplavljuju te misli?

K: Pa, s vremena, na vreme... ne baš svaki dan.

T: Da li ste podelili to sa nekim bliskim prijateljima, suprugom?

K: Pa nisam... svi oni znaju koliko sam ja jaka i vesela osoba. Svi bi se oni šalili sa mnom kad bi im rekla da se nečeg plašim, ne bi verovali. A suprug, pa on se boji više nego ja, svega... ne bih njega da zamaram..

T: Mislite, da nemate sagovornika za neku od ovih tema među bliskim ljudima?

K: Ma, biće to sve u redu, to će proći. Nije to baš neka značajna tema :) Smeh...

T: Da, razumem. Recite mi, kada se obično pojavljuju razmišljanja o tim osećanjima?

K: Pa dok sam u akciji, na poslu u obavezama, sa prijateljima sve je u redu. Idemo završavamo stvari. Ali kad ostanem sama kući.. pa počnem da mislim, onda je baš bezveze.. na momente mi se čini da sam tužna, pa onda sebe sažaljevam, pa plačem, pa onda se dignem i kažem, nećeš biti slabić, da te vide ljudi takvu... i tako vrti se to sve u krug...

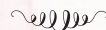
T: Šta misliš, da li možda to što lošije spavaš ima veze sa tim osećanjima?

K: Ne znam, moguće je..vrlo verovatno

T: Imam jedan predlog, za vrlo interesantu

esenciju, za koju mislim da bi vam pomogla kod ovog stanja. Da dozvolite sebi da osećaje koje možda potiskujete, a niste ih svesni, malo stavimo pod lupu, i da onda pokušate da ih dešifrujete.

T: Tu sam, naravno, da vas podržim. Javite se kad osetite potrebu da popričamo, da ispratimo kako se stanje razvija.



Sažeti opis promena u odnosu na prethodni susret: Klijent na konsultaciji deluje dosta odmornije, manje iscrpljeno. Kroz razgovor opisuje, da je počeo bolje da spava, da su prekidi sna ređi, te da uspeva da odmori i popodne. Naglašava da je prestao da sumnja u sebe, i da je sve došlo na svoje mesto, te da se podesio u svoj kolosek. U pogledu česte promene raspoloženja, koja je postojala prilikom prošlog susreta, opisuje da je to u prethodnom periodu bilo manje izraženo, da je manje nervozan, ali da ipak ima iskaknja sa raspoloženjem, i zatražio sam da ostane esencija za balansiranje raspoloženja i hormona, kako bi to stanje propostigao potpuni balans. U polgedu iznenadnih napada straha od neizvesnosti i nedefinisanog stanja nije rešila do kraja, jer ga još uvek prepoznaje kod sebe. Po pitanju strahova nepoznatog uzroka, a vezanih za neizvesnost u budućnosti, na koje ne može uticati, odgovorio je da se ne seća da ih je bilo, u prethodne dve nedelje, a kapi je koristila mesec dana.

Ovog puta kombinacija esencija je bila sledeca:

OLIVE - nastavilo se sa ovom esencijom, jer je ocenjena potreba da je klijentkinji po-

trebna regeneracija i refrešovanje resursa i nastavak odmora. SCHLERANTUS je dat kao nastavak regulisanja poremećene hormonske ravnoteže, koja utiče i na promenu raspoloženja u manjem obimu. MIMULUS preporučen za ohrabrivanje klijenta na putu ka novim izazovima koje ga očekuju, i kod kojih ima prirodan strah od očekivanja i neizvesnog ishoda, te se javilo nepoverenje u sebe, kao i u lekare i sl. AGRIMONY je prepoznato stanje kod klijenta, i data je kao podrška za preosetljivost u izazovnom periodu. Klijentkinja deluje vrlo hrabro, nasmejano, raspoloženo, ali iz razgovora, ustanovljeno da se postojeći problem minimizira i potiskuje. Dok postoje sve druge teme i ljudi to je sve u redu, međutim kada ostane sama kod kuće postaje tužna i to je vodi u tugu, i nesanicu, i umor. Takođe, naglašena je preosetljivost u prethodnom periodu,

na pojedine, čini se manje značajne situacije u svakodnevnom životu.

Prilikom odabira kombinacije, razmatrala se i esencija Holly zbog manjih negativnih komentara na okruženje, ali je eliminisana kao opcija, već je prepoznata preosetljivost. Zbog tuge koja se pojavljuje pretpostavka je išla u pravcu Star of Bethlehem, ali nije prepoznata mentalna i emotivna zaledjenost kod klijenta, već je prepoznato potiskivanje i minimalizovanje problema koji postoji, pa je preporučen Agrimony, koji bi na površinu izbacio potisnute emocije.

Dogovoreno je, da se po potrebi, čujemo za par dana.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Slavice Đoković, bahovog praktičara*

Od jednog milog deteta, postade prilično “težak” pubertetlija nezgodne naravi

Muškarac od 58 godina, oženjen. Živi u zajednici sa suprugom i dvoje dece (supruga (54), kćer (28), sin (21)). Stalno zaposlenje ima samo on. Radi u javnom preduzeću, kao službenik.

Supruga i kćer rade povremeno. Javio se po preporuci koleginice koja je moja klijentkinja. O Bahovoj metodi zna neke osnovne smernice, zna ponešto o homeopatiji (homeopatski je lečio hipertenziju pre pargodina). Da potraži pomoć Bahovog praktičara opredelila ga

je činjenica da je metoda jednostavna, da su preparati koji se koriste - prirodni, jasno mu je da emotivne i mentalne blokade mogu da stvore disbalans, zatim žarišta, pa tako da dovedu i do oboljenja sanajgorim ishodom.

Kod mene ga dovodi problem sa sinom koji je u ozbiljnim problemima sa zakonom. Prilično je iscrpljen i to se očitava najjasnije po njegovoj posturi, povijenim ramenima, ugaslim očima i licu koje je lišeno bilo kakve mimike. Uredan je, jednostavno odeven. Tiho govori,

tiho se kreće, nema nikakvih “ispada” iz jedne ravne svedenosti. Stiče seutisak da je snebivljiv i da mu je pomalo nelagodno.

BP: Dobar dan, N. Kako ste?

K: Dobar dan. Pamtio sam i bolje dane.

BP: Biće ih opet, videćete. Ovde smo tu da stvari funkcionišu bolje, da vidimo šta može i na koje sve načine da se promeni, a pre svega mi sami, tj. naše reakcije na određene situacije i ljude... U telefonskom razgovoru, rekli ste da vam je poznata suština ove metode, pa bih se ja sada usredsredila na ono zbog čega ste ovde, da bismo imali više vremena za sam problem. Da li se slažete?

K: Naravno, slažem se.

BP: Recite mi, šta je ono što vas ovih dana ili u nekom dužem periodu muči, a na čemu biste vi želeli da zajedno radimo...

K: Zabrinut sam za oba deteta, više za sina. Mada, i kćer je imala problem sa zavisnošću, ali je iz svega izašla prilično dobro i već duže s njom nemamo nikakav problem. Jedino što me pomalo brine je to što nema stalni posao, ali nadam se da će se i to uskoro rešiti.

BP: Znači, to deluje kao da je već u dobrom pravcu, je li tako?

K: Da, sa sinom je problem. Sve je počelo pre nekoliko godina, kad je upisao srednju školu. Tu je stalno kasnio na nastavu, imao veliki broj neopravdanih izostanaka, nekoliko jedinica, pa se neposredno po početku drugog polugodišta ispisao iz te i upisao u privatnu srednju medicinsku školu, na njegovo insistiranje i uveravanje da to mnogo želi i da će učiti. Finansijski smo jedva izdržali tih nekoliko meseci. Supruga i ja smo se nadali da će završiti prvi razred i da će moći da se prebaci u neku od državnih ško-

la, međutim, ponovio je razred. Nešto pre toga je raskinuo sa devojkom i ubrzo počeo, ispostaviće se kasnije, da zloupotrebljava PAS. Od jednog milog deteta, postao je prilično “težak” pubertetlija, vrlo nezgodne naravi, vrlo hirovit i vrlo zahtevan. Da ne dužim priču - jedne večeri, zbog apstinencione krize, hospitalizovan je na dve nedelje i od tada više ništa neće biti isto. To nikada nije oprostio supruzi i meni. Potom smo, zajedno sa njim, prošli neku vrstu rehabilitacije u dnevnoj bolnici, to je trajalo oko 3 meseca, međutim tu je u jednom trenutku, usled neke napetosti, rekao da više ne želi tu da dolazi. Izrazitu netrpeljivost je osećao prema psihijatru, inače ne podnosi autoritete. Taj period je bio izuzetno naporan za celu porodicu. Kada je postao punoletan potpuno se oteo kontroli i u jednom trenutku je bio uhapšen zbog posedovanja marihuane. U procesu je već treću godinu i čeka zvaničnu presudu. Tokom te tri godine, na svaka 2 meseca, stižu plave koverta sa pozivom za ročište. To je jedan stalni pritisak... i dugo traje. On nije neko koga će mesto kao što je zatvor promeniti na bolje i ja brinem, ja se bojim za njegovo inače krhko psihičko zdravlje. Siguran sam da će to za nje ga biti pogubno. (Dok govori, N. gleda ispred sebe, nekako neodređeno, sedi u položaju kao kad vas boli stomak, pa se presamitite. Njegovu pauzu koristim da postavim neka pitanja i da njemu pružim priliku da se malo odmori od priče o svemu ovome što mu, očigledno, teško pada.)

BP: Kažete da supruzi i vama nije oprostio hospitalizaciju. Kako vi na to gledate? Da li je u pravu?

K: Objektivno, njemu je bila potrebna stručna pomoć. Meni je žao zbog svega što se de-

silo, on govori o tome kao o većnoj traumi, ali šta je trebalo - pustiti ga da podigne ruku na sebe?- jer, pretio je... Međutim, da li je sve moralo otići u tom pravcu? Nisam bio dovoljno čvrst, nisam mu bio dovoljno posvećen. Nije trebalo da budem popustljiv.

Trebalo je i da budem zahtevniji, da očekujem više od njega. Zameram sebi mnogo zbog toga, a i zbog toga što sam dozvolio da supruga tu vodi glavnu reč, a ona ga je štitila, bila jako popustljiva. Ne mogu sebi te i takve propuste da oprostim.

BP: Kako se to odražava na vašu svakodnevnicu? Imate li neke probleme u funkcionisanju? Pretpostavljam da sve "iskače" iz šina u takvim okolnostima, pa bih volela da mi kažete na koje načine vaše telo reaguje, šta se na vašem ličnom planu promenilo...

K: Odlazim na posao da bih obezbedio normalno funkcionisanje za porodicu. Ali, to nije dovoljno, plata nije dovoljna. Bavim se i dodatnim poslom. Tako je oduvek - mnogo vremena ide na mogućnost zarade, a gotovo nimalo da se bude sa porodicom. Malo vremena provodim u kući, a kad sam u njoj, neretko bude napeto i nema mira. Činim što mogu, ali na moju žalost, njemu ne mogu pomoći. Voleo bih da tamo budem umesto njega. Ustvari, nadam se da će se neko čudo desiti i on biti oslobođen krivice. Ovako, on je u stalnoj napetosti, ne može da se usredsredi na neki novi početak. Brinem se za njegovu budućnost. Brinem se za njegov život na takvom mestu. Stalno razmišljam o tome. I stalno sam tužan.

BP: Jeste li pokušavali da zajedno sa njim imate neke aktivnosti koje bi pomogle obojici, da se bavite nekim hobiem, da probate da

imate neko zajedničko interesovanje odakle biste polako uspostavljali zdraviji odnos?

K: Pokušavao sam, pitao, nešto i predlagao. Kaže da mu nije ni do čega.

BP: Moguće je da ste u istim onespokojavajućim mislima i da zbog toga ne dolazi do povezanosti. Koje je dominantno osećanje, stanje ili emocija koja vas pritiska?

K: Briga i tuga. I strah. Za njega, za njegov život. Ali i za ostatak porodice. Svi smo usredsređeni na njega, trudimo se da sve funkcioniše što normalnije, svi osim njega...

BP: N., nama je ovde važno da popravimo stanje kod vas, da sagledamo gde je problem, za vas je to od presudnog značaja, da biste otklanjali prepreke, zamenjivali beskorisne i pogubne matrice ponašanja onim koje vam omogućavaju bolji (su)život, veću efikasnost u svemu što radite. Sinu se može pomoći ukoliko želi da mu se pomogne, ako smatra da mu je pomoć potrebna, ukoliko to osvesti, ako osvesti sve rizike i posledice ...Zato mi recite - kako se ta tuga, zabrinutost manifestuju kod vas?

K: Ne mogu da se opustim. Ne mogu noću da se odmorim. San mi je iskidan, često se budim, teško se ponovo uspavljujem. Kad sam na poslu, tu sam prisiljen da skrenem misli, ali kod kuće ili bilo gde van posla, uvek sam u istim mislima, ne mogu toga da se oslobodim. Moj život gubi smisao i ja gubim nadu da će stvari krenuti bolje...

(N. je hronično umoran čovek. Razgovor je bio veoma iscrpljujuć, jer je tema teška. Ovde su problemi dublji od onoga o čemu klijent govori, ali je razumljivo da je fokusiran na ono što je aktuelno i što ga najviše pritiska. Gotovo da nemam nikakvih dilema u vezi sa stavnjima - Sweet Chestnut, White Chestnut, Red

Chestnut, Olive, Pine i Larch, za sada. U obzir je mogao doći Mimulus, zbog straha, ali mislim da će Red Chestnut pokriti većinu razloga zbog kojih se klijent plaši, pa otuda i brine za svoje bližnje. Mišljenja sam i da će se tek kad White Chestnut ukloni repetitivne misli, doći do konkretnih strahova koje oseća N. Ukoliko se kasnije budu diferencirali strahovi, onda ću na osnovu trenutne slike uključivati odgovarajuće esencije. Umesto Larch, moglo se pomisliti na Elm, jer je Elm esencija za akutnu krizu samopouzdanja - na osnovu klijentovih opaski o načinu na koji porodica živi, imajući u vidu njegovu izrazitu pasivnost u suživotu, po meni, ovde više odgovara Larch - klijent ima površne odnose sa porodicom, jer kao da ne zna odakle bi i kako gradio odnose bliskosti, živeo plodonosniji život... Ovo će biti dug proces, ukoliko klijent želi da se posveti odnosima i životu, ako ima dovoljno nade i snage, ako je dovoljno motivisan.)

BP: N., moramo odnekud početi, slažete li se?

K: Da, samo ne znam imam li dovoljno vremena da se sve postavi na zdrave osnove.

BP: Nećemo ni saznati, ako ne pokušamo. A ono što je dobra vest je činjenica da postoje esencije koje će vam sigurno pomoći u vezi sa onim što vas muči. Ako želite da pomognete porodici, morate i vi da funkcionišete optimalno. Zato ću vam dati White Chestnut da biste se oslobodili misli koje vas opsedaju, koje vam ne daju mira, a koje vas ostavljaju u stalnoj zabrinutosti. Verujem da će se i vaša hipertenzija stabilizovati i da ćete imati manje problema sa nesanicom. Olive, tj. Maslina će pojačati efekat Belog kestena, bićete rasterećeniji i psihički i fizički, a daće vam i

više energije. Zbog toga što mnogo brinete za celu porodicu, da biste tu zabrinutost ublažili i ustupili mesto nekim konstruktivnim rešenjima, dajem vam Red Chestnut. Vaša briga i fokusiranost na tuđe probleme smeta i vama i onima za koje brinete. Sweet Chestnut je ovde da vam pomogne oko osećanja bezizlaza i ogromne tuge, očajja jer ste, iz vaše perspektive, uradili sve što je bilo u vašoj moći, ali to nije bilo dovoljno. Od pomoći će vam biti i Pine u vezi sa vašom grižom savesti i osećajem krivice, a Pine će uz Larch, koji je esencija za samopouzdanje, omogućiti da imate više poverenja u sebe, u poverenje u sudbinu svog sina, da sigurnije istupate sa svojim željama pred drugima i pred samim sobom, a to bi trebalo da vas vodi početku kvalitetnijih odnosa. Učinili ste koliko ste mogli i morate pustiti sina da se suoči sa sopstvenim greškama kao i vi sa vašim, svako ponaosob, da se iz njih izvuku i nauče lekcije, kako biste obojica imali jasne perspektive za smisleniji život. Kako vam ovo izgleda, N., za početak?

K: Bilo bi dobro da bude tako. Potrudicu se da bude makar malo bolje.

Nakon uputstva za primenu kapi, dogovorili smo se za kontrolu na kojoj ćemo se videti za dve nedelje.

Druga konsultacija

N. je bio u boljem stanju. Rekao je da bolje spava. Mračni scenariji koje je premotavao, javljaju se sve ređe. Osećaj krivice je, takođe, malo manje prisutan. Konsultacija je trajala oko pola sata, osećao se umorno ali nije želeo da odlaže kontrolu. Od esencija su osta-

le za naredne dve nedelje Olive, Pine i White Chestnut, jer su ostale esencije dale rezultate i uključen je Walnut, da ga podrži u toj dobroj promeni i novoj nadi.

Treća konsultacija

Kao i prethodna dva puta, N. je tačan. Brže se kreće, kretnje su sigurnije, u njegovoj sintaksi nije bilo nagoveštaja da je mogao još mnogo toga da kaže. Deluje kao neko ko zna kuda ide i da zna šta mu je činiti.

BP: N., danas izgledate svežije i odmornije nego u naša prethodna dva susreta. Da li se tako i osećate?

K: Da, bez obzira na to što izricanje presude stoji nad glavom, dosta sam razmišljao i izvuкао neke zaključke. Shvatio sam da svi mi, cela porodica, imamo pravo na drugu šansu, kao svaki živ čovek koji želi da nešto kod sebe promeni na bolje.

BP: Naravno da je tako i mnogo mi je drago da ste došli do toga...

K: Kad vam se vrtlože misli, ne možete sve ni da sagledate. Kad vidite gde pravite grešku i kad je uklonite, onda to primeti i okolina. Ako je to promena na bolje, onda se i okolina trudi da bude bolja. Nekako smo se nas troje konsolidovali, počevši sa jednom dnevnim rutinom. Ne raspravljamo se sa M. (sa sinom, prim. BP), nego radimo ono što je potrebno - ispunjavamo obaveze u kući, na poslu, jedni prema drugima. On i dalje ne priča puno, ali sada ne insistiramo na razgovoru koji se retko završi lepo jer on svaki razgovor vodi ka nekoj napetosti i konfliktu, ne moljakamo, ne ubeđujemo, ne kritikujemo ga glasno, te neke navike u ophođenju od ranije trudimo se da

ne praktikujemo više, i trudimo se da budemo konstantni u sprovođenju te nove rutine.

BP: Da li sada imate bolju međusobnu komunikaciju?

K: Postoji, tu i tamo, tenzija između supruge i mene, najčešće. Uglavnom, zbog njene popustljivosti prema sinu. Veruje da se sve popustljivošću može postići, ali iskustvo nas je podučilo nečem drugom, kad je M. u pitanju.

BP: I to se može rešiti, taj odnos sa suprugom, kad i ako budete želeli da na tom odnosu radite. A kakva je komunikacija sa sinom?

K: Trudim se da sa što manje reči dajem prave odgovore, da ne nasedam na manipulacije kojima je sklon, a pre svega insistiram na lepom obraćanju. Odbijam nemoguće zahteve i ne osećam se loše zbog toga, niti strepim da će napraviti neku kobnu grešku - umorio sam se od toga, već smo mu ranije ukazivali na odnos akcije i reakcije, na odnos greške i posledice. Sada insistiram na njegovoj odgovornosti - sve što činiš ima svoju posledicu, odgovornost snosiš samo ti. Nismo, dakle, preterano bliski, ali nemamo više onako napetu komunikaciju koja nas je redovno dovodila do glavobolja, nesanice, do čira na želucu...

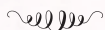
BP: Da li se neka od tegoba koju ste osećali ranije još uvek ponavlja? Kako se sada osećate?

K: Nemam problem sa nesanicom, više me ne opsedaju užasne misli. Manje brinem. Sve što se dešava, dešava se zbog nečeg boljeg, zbog neke promene na bolje. Postoji, naravno, žal što sam neke stvari u njegovom vas-pitanju ispustio, ali znam da sam tada radio najbolje što sam umeo.

BP: To je lepo čuti. Izgleda da se polako situacija postavlja na neke zdrave osnove.

K: Da, sada izgleda tako, a ako i ne bude, znam da sa svoje strane uvek treba da postupim čestito, s merom i bez izlivanja žuči. Za sada, želim da ostanem neko vreme u ovom stanju, u ovoj promeni. Ne želim da se bavim nečim drugim, iako ima još dosta toga na čemu bi trebalo... želim stabilnost u postojećoj situaciji.

BP: Onda ćemo ostaviti Walnut da vas u tome podrži. A ostalo ćemo rešavati kada budete želeli i osetili da je vreme da na tome radite...



N. je još uvek moj klijent. U porodici je manje napetosti, sin je manje svadljiv, bolje komunicira sa porodicom. N.-u se stabilizovao krvni pritisak, podiglo se samopouzdanje,

generalno se oseća bolje. Fizički je aktivniji i to mu prija. Sada se radi i na njegovom odnosu sa suprugom, taj odnos takođe zahteva promenu. Radi se i na njegovom osvešćivanju na tome kako od "milog deteta" dobijemo "teškog, napornog pubertetliju, vrlo nezgodne naravi, hirovitog i zahtevnog". Ovaj klijent ima složenu priču i nemoguće je bilo ispisati i prikazati sve, suviše je slojevito. A rezultat je, za sada, ohrabrujuć. Kao BP, imam još jednu radost - od skora, i N.-ova kćer mi je bila na prvoj konsultaciji. Ne sumnjam da će biti najbolje. Navijam, držim palčeve i radujem se svakoj promeni na bolje koju postignemo!

*Delovi iz jednog od završnih radova
Sonje Koprivice, bahovog praktičara*

Ништа се неби промијенило, нема смисла трудити се

Жена стара 66 година, по занимању трговац, у пензији, разведена. Има двије кћерке. Са једном од њих и њеном породицом живи у заједничком домаћинству. Породицу описује као складну и брижну. Нема посебних обавеза нити хобија.

За Бахове цвјетне капи је чула преко рођаке која их је користила и којој су полегле. Није детаљно упозната са њима.

Клијентика долази у пратњи рођаке која јој уступа свој термин. Жали се на безвољ-

ност и страх. Безвољност је везана за готово све активности. Рјетко излази из куће. Рјетко комуницира са другима мимо куће, осјећа се веома усамљено. Узрок страха не може јасно да идентификује мада каже како је често узрокован и помјешан са бригом.

Клијентика је младоликог изгледа, танких и стиснутих усана, прекомјерне тежине, видно нерасположена и одсутна, једноставно обучена.

Након кратког упознавања, обзиром да је рекла да не зна пуно о капима питала сам клијентицу да ли жели да јој појасним шта су то Бахове капи и како дјелују. Одговорила је да жели.

Т: Бахове капи тј лијечење Баховим цвјетним капима, и ако већини није познато, је метода која се прилично дуго користи. Утемељио ју је др. Едвард Бах. Он је сматрао да се лијек за већину болести налази у природи али не само у природи већ и у нама самима. Уколико слушамо своје тијело можемо у многоме да си помогнемо. Сматрао је да је за добро здравље од изузетне важности наше емотивно стање. Ово и сами можемо да потврдимо ако се само присјетимо колико пута нас је због неке стресне ситуације изненада забољела глава или стомак или са друге стране како смо лако пребродили неке мање пријатне ситуације јер смо на овај или онај начин успјели да одржимо радост у срцу и души.

К: Да, да тај бол у стомаку ми је добро познат.

Т: На жалост као и већини нас. Капи нам служе управо овој сврси, да наше емоције одрже у равнотежи и складу са нашим тијелом. Сваки несклад ће неминовно довести до незадовољства и патње а уколико ово стање потраје велика је вјероватноћа да ће се развити болест. Ми врло мало знамо о души и стању душе али често знамо рећи како нас боли баш душа. Др. Бах је осмислио веома њежан и јединствен лијек за душу а то су његове капи. Као што сам вам рекла, оне нјежно дјелују на нас, на наш ум и психу, доводећи наше емоције у склад и хармонију. Да ли вам је сада мало јасније?

К: Да, јесте. А да ли смијем да их користим са другим лијековима које узимам? Да ли имају какве нуспојаве, ја се бојим свих тих лијекова и њихових нуспојава? Увијек прво прочитам контраиндикације и нуспојаве па често одустанем од лијека.

Т: Наравно, капи смијете да узимате са лијековима које иначе узимате. Капи не искључују вашу редовну терапију у колико ју имате. Дакле и поред капи морате редовно наставити са вашом терапијом. Вријеме узимања ваше терапије и Бахових капи немају никакве везе. Капи немају нити нус појаве нити контраиндикације. У себи садрже малу, незнатну количину алкохола која неће имати утицај на вас. Да ли имате још питања?

К: Не, сада ми је доста јасније.

Т: Можете ли ми онда рећи који је ваш проблем који вас доводи овдје, који вас највише мучи.

К: Па не знам, безвољна сам, ништа ми се не да и страх ме је.

Т: Чега вас је страх?

К: Свега.

Т: Како мислите свега? Можете ли да наведете било шта што буди страх у вама?

Након неколико тренутака ћутања, клијентица је опет почела да говори:

К: Страх ме је болести, страх ме је да изађем из куће, да останем сама.

Т: Шта би се могло десити када изађете или када сте сами у кући, шта вас ту плаши.

К: Не знам, могло би ми бити лоше а сама сам, не знам.

Т: Како се осјећате када изађете или када останете сами?

К: Па не излазим баш јер ме често чим изађем ухвати напад панике, а када оста-

нем сама стално размишљам и чекам да ми се нешто деси. Једва чекам да се неко врати кући. Ако осјетим било шта да ме штреце или затрепери па чак и ако не осјетим ништа почне да ме гуши, знојим се и често морам у тоалет. Када неко дође кући буде ми лакше. Баш се бојим да остајем сама.

Т: Колико често имате нападе панике?

К: Само када изађем из куће. Осјетим страх већ на вратима али када изађем готово је.

Т: Шта осјећате тада?

К: Не знам, као да ћу да умрем, губим тло под ногама, лупа ми срце, гуши ме, радије остајем кући.

Т: Ако изоставимо ове нападе панике, како би сте описали страх када сте сами код куће.

К:

Т: Да ли вас тај страх паралише, заледи или слично?

К: Не, само је ту и држи ме, осјећам се немоћно али не паралисано. И старх ме је да ће се нешто десити мојим кћеркама, унуцима, зету, не волим када било ко од њих касни кући. Ако се не јаве ја одмах мислим на најгоре. Не волим ни када ми унуци излазе, мајка их пушта, а постало је тако опасно вани. Једноставно није сигурно. Они се не чувају добро. Или ако ми не одговоре на позив или поруку тада ми свашта пролази кроз главу.

Т: Јасно ми је о чему говорите. Често их зовете или им пишете поруке када нису кући?

К: Не тако често, само провјерам да ли је све у реду мада ми они понекад кажу да сам досадна и да треба да и сама изађем а

не да по читаве дане сједим у соби ништа не радим и размишњам о глупостима, али шта ћу када се бринем.

Т: Да ли се ви заиста тако понашате, сједите у соби и ништа не радите?

К: Није да ништа не радим али сам већину времена сама у мојој соби.

Т: Како се осјећате када тако проводите вријеме?

К: Никако, усамљено, издувано, бесмислено, као да сам тотално затупила, као да више ништа не знам, немам воље ни за шта.

Т: Зашто се не дружите са укућанима или комшијама, имате ли неку пријатељицу? Да ли је страх о коме смо причале једини разлог вашег останка у кући?

К: Не знам, ништа ме не интересује, уморна сам од свега. Имам са ким да се дружим, некада је све било уреду али сви су ми сада досадни, фали ми енергије, ништа ми више није интересантно. Више не знам како да се понашам. Ово вријеме је такво да шта год да би учинила ништа се неби промијенило тако да нема смисла трудити се. А и тај страх. Сва сам нека депресивна, стално ме боле бубрези, тако је како је, све ми је свеједно.

Т: Како се манифестује та ваша депресија, да ли вас често обузме?

К: Стално сам у депресији, немам воље ни снаге за било шта, кажем вам ништа ми се не мили, ништа ме не интересује.

Т: Знате ли шта је довело до ње?

К: Не знам ни сама шта би могао бити узрок, једноставно је тако, ваљда нам је у генима, фамилијарно.

Т: Шта би вам олакшало сву ову ситуацију?

К: Не знам, да изађем, да ми се разбистри у глави, да се престанем бојати. Ваљда ће се већ нешто само ријешити.

Т: Да ли поред овога постоји још нешто што би ми жељели рећи, што вам смета?

К: Не, то би било то.

Т: Ако се слажете предложила би вам неколико препарата. Рећи ћу вам чему служе и које би добробити имали њиховим узимањем а ви ми реците да ли вам одговарају или не. Може?

К: Може.

Т: Први препарат који би вам предложила су капи које би вам дале храброст. Храброст не подразумијева одсуство страха али моћи ћете трезвено да размишљате и оцијените да ли има смисла плашити се, у вашем случају нпр. болести ако реално она ни не постоји. Помоћи ће вам да будете мање плашљиви и да се осјећате сигурно.

К: Храброст би ми добро дошла.

Т: Други препарат би вам помогао да се мање бринете за ваше вољене. Вашу бригу би свео на нормалу и омогућио и вама а и вашим вољенима да будете опуштенији када нисте заједно. Смањио би осјећај анксиозности и стрепње код вас када се неко од њих не јави и слично. Да ли сматрате да би вам он одговарао?

К: Чини се немогуће то што говорите али добро.

Т: Трећи препарат су капи које би вас мало покренуле, додале боје у ваш живот, размакнуле завјесе и пустиле сунце. Дале би вам снаге и енергије, и поновно пробудиле интересовање за спољњи свијет и живот уопште. Помогле би вам да се сјетите

да је живот лијеп и да је штета да га проведете у једној соби.

К: Ма... То дивно звучи.

Т: И четврти препарат, да ли би вам значило да имате више самопоуздања?

К: Би, фали ми самопоуздања, свакако би ми добро дошло.

Т: Уреду онда, ово би била ваша основна комбинација али би вам поред ње дала још један, рецимо једини универзални препарат Бахових капи а то је препарат прве помоћи. Њега би вам препоручила у изузетним ситуацијама када осјетите да ће вас обузети панични страх или када је већ наступио. Оне ће вам помоћи готово тренутно мада га можете узети непосредно пред излазак из куће како би спријечили паничне нападе. Било би добро да га имате уз себе неко вријеме док се мало не устABILITE по питању ваших страхова. Овај препарат узимајте по потреби 4 капи директно у уста. Зависно од ситуације можете га ставити и у неки напитаk или чашу воде и лагано га испијати док вас не попусти односно док се стање не побољша. Капи, у колико их узимате директно у уста такође узимајте док вам не буде боље.

Капи које смо одабрале узимајте 4 пута дневно по 4 капи. То је минимална доза. Најбоље би било да прво узимање буде одмах по буђењу а задње непосредно прије спавања. Друга два узимања могу да буду када вам одговара у току дана. У колико осјетите потребу за капима можете да их узмете и више од 4 пута у току дана. Само је битно да их узимате редовно. Било би добро да се чујемо након петнаестак дана или прије уколико буде било потребе.

К: Уреду, чујемо се онда.

Наредни сусрет

Након петнаест дана клијенткиња ме је контактирала телефоном. Звучала је радосно. Разговор је трајао кратко. На моје питање како се осјећа одговорила је „Нећу вам ништа рећи да не урекнем“ и упитала када би требала да дође на нови разговор пошто нема још пуно капи. Позвала сам ју да се јави чим јој капи дођу пред сам крај као би могли да договоримо термин а да при том она не остаје без капи.

На другу консултацију је дошла на вријеме, сама, видно расположенија и ведрија. Приликом поздрављања упутила ми је загрљај. Била је лијепо обучена и дотјерана.

Т: Како се сада осјећате?

К: Боље, пуно боље.

Т: Можете ли ми појаснити?

К: Па осјећам се боље. Некако сам расположенија и све ми је сада лакше и драже. Не знам како да вам опишем.

Т: Како се сада осјећате када сами остајете код куће?

К: Још увијек ме буде страх али мање, и сада више не размишљам толико о болештинама. И бубрези ме мање боле.

Т: Излазите ли чешће из куће?

К: Да, не тако често али неки дан сам ишла на село са мојом тетком. Били смо само неколико сати, али нам је било јако лијепо. Мене је у једном тренутку ухватио страх али сам узела оне капи и било ми је лакше. Сада се осјећам сигурније у себе. Као да сам стабилнија. Лакше ми је да се покренем. И моји унуци су примјетили да сам другачија и сада се некако више шале са мном а ја се толико не бринем када иду

вани или када су у школи и не зовем их и не пишем им толико.

Т: То је заиста дивно. Да ли имате још нешто битно да ми кажете о томе како се осјећате?

К: Не.

Т: Да ли желите да наставимо са истом комбинацијом капи?

К: Да молим вас. Капи ми заиста одговарају. Нисам мислила да ће дјеловати. Да ли може да се постане имун на њих па да престану да дјелују?

Т: Не, капи ће дјеловати све док вам буде било потребно. Једино што може да се деси је да се појави неко друго осјећање, емоција или стање које ће нам указати на то да треба да промијенимо комбинацију капи и кренемо даље.

К: Да ли је то нормално, да се појави нешто друго?

Т: Да нормално је. Током живота доживјели смо јако пуно емоција и у колико их нисмо адекватно проживјели оне су се слагале једна на другу и остајале дубоко у нама и зависно од неке друге животне ситуације испливалале би на површину и реметиле нам равнотежу и изазивале проблеме. Бахове капи ослобађају наше емоције слој по слој и рјешавају их њежно и суптилно почевши од оних тренутних и највидљивијих па све до оних скривених дубоко у нама. Уз помоћ капи ви учите о себи и све промјене које се десе, десиће се захвањујући вама и ви ћете их бити свјесни.

К: Могу ли и даље да узимам препарат прве помоћи?

Т: Наравно, уколико будете имали потребу узмите га.

Комбинација капи је остала непромијењена и након три мјесеца употребе. На трећој консултацији В.П. је рекла како ријетко узима препарат прве помоћи, како се често дружи изван куће и готово без проблема остаје сама. На четвртој консултацији је рекла како јој се деси да понекада заборава узети капи. Рекла је да се учлани-

ла у планинарско друштво у којем је и њена тетка те да повремено одлази са њима на излете и да планирају седмодневну екскурзију за коју је почела да уплаћује новац. Редовно иде на картање са другарицама.

*Делови из једног од завршних радова
Иване Тепић, баховог практичара*

Само се смрачим

Девојка 28 година, неудата, незапослена тренутно; Суштина њеног проблема јесте то што не може да пронађе одговарајући посао, као и однос према супротном полу, и честе промене расположења;

Изгледа лепо, природно, лежерно, културна, одмерена, врло комуникативна, насмејана;

За Бахове капи је чула од мене, будући да се знамо дуго, па се заинтересовала и пожелела да проба. Пре мене је чула да постоје, али није знала о чему се ради.

П: Микула, можеш ли ми рећи на почетку, пре него што пређемо на конкретан проблем, је ли има нешто што ти је нејасно, а тиче се саме методе др Баха?

К: Суштина ми је јасна и логична, оно што си ми објаснила да капи раде на решавању емотивних и менталних стања која

нас коче у животу да будемо оно што јесмо и удаљавају нас од сопствене природе. Сигурна сам да ми је баш то потребно јер верујем у природу и све што она има да нам поручи. Те капи ми делују врло примамљиво, а искрено верујем и теби, и видим да су ти помогле.

П: Да, хвала ти на томе што ми верујеш, а ја верујем да ће и теби исто тако значити. Додала бих само да оне делују на сва постојећа емотивна и ментална стања, односно блокаде, и постоји укупно 38 есенција. Оно што треба да знаш је да морамо да сарађујемо, да смо обе одговорне за твој процес исцељења и резултате, ја ћу ти током разговора предлагати одређену есенцију, а ти ћеш ми говорити да ли је то нешто што би ти значило, и објаснићу ти шта можеш очекивати од узимања исте. Дакле, важно је не

само да узимаш, већ да будеш свесна зашто узимаш неку есенцију, што ће ти помоћи да више разумеш саму себе и управљаш се у позитивном смеру, јер је свесност ризница из које учимо о себи, а ова метода је окренута баш ка томе да свако себи може помоћи. И још нешто што ти може значити, будући да капи само отклањају блокаде(ништа не креирају), може се десити да се испод постојеће блокаде коју смо отклонили налази нека друга на којој треба радити, да те то не изненади, пошто смо сви јако слојевита бића, попут главице црног лука. Могу се користити уз све остале методе лечења, потпуно су нешкодљиве и може их користити било ко. Не сумњам у тебе и нашу сарадњу и искреност током интервјуа.

К: Хвала ти, сад ми је још јасније како делују капи и хвала што си ми објаснила то да се може појавити нешто ново.

П: Па да почнемо онда, шта је то што те мучи?

К: Знаш да има доста тога, али прво што већ дуже време не могу да пронађем посао који ми одговара, једноставно се осећам као да нисам ни за шта, ништа ме не испуњава, толико да помислим за себе да сам у ствари лења особа, не задржим се нигде дуже од три месеца.

П: Како се ти осећаш због тога што не можеш да се задржиш на једном послу?

К: Некако неиспуњено, не желим да будем ту, али са друге стране сам уморна од мењања, привикавања на нешто друго, другу атмосферу, колектив, радно време...

П: Шта мислиш, која особина би ти фалила да се задржиш и да се не осећаш тако неиспуњено?

К: Не знам, можда да ми неко шапне за шта сам и где ћу се скрасити. Баш ме исцрпљује све то, да се понекад осећам потпуно одсутно...

П: Када кажеш да желиш да ти неко шапне за шта си, да ли мислиш да би ти у тој ситуацији значило нечије мишљење да одлучиш или се то односи на то да би сама волела да знаш за шта си?

К: Не, волела бих ја сама да знам и одлучим да је то баш то.

П: Добро, а када кажеш да се осећаш одсутно, на шта конкретно мислиш?

К: Ухвати ме нека туга, пожелим да нисам ту, да ме нико ништа не пита, да се сакријем у мишју рупу.

П: Добро, колики је интензитет те туге, нпр.на скали од један до десет(један је најмањи, а десет највећи)?

К: Чиста десетка, ако не и једанаестица, значи тотални мрак, и бесмисао постојања.

П: Шта радиш у тим ситуацијама?

К: Само се смрачим.

П: Када се то деси и смрачиш се, увек постоји оправдан разлог за то?

К: Не, у већини случајева не, него се деси изненада, баш кад не треба, кад нисам сама, због чега себи, а верујем и другима личим на невиђеног баксуза и након неког времена прође само од себе.

П: Добро, желим да ти кажем да се то дешава људима, да не мислиш за себе да си баксуз због тога, јер постоји нешто што се зове ендогена депресија, то је управо стање какво си описала, 'нападне' те тако изненада без неког оправданог разлога, као гром из ведра неба. У систему др Баха постоји једна есенција која се зове

MUSTARD а делује баш на то да такво стање можеш лакше да поднесеш, и да се временом таква стања прореде и на крају савим елиминишу. Што се тиче твоје потраге за одговарајућим послом, постоји једна есенција која се зове WILD OAT коју бих ти предложила а која би ти помогла да видиш који је посао за тебе. Она ће те “подићи у птичју перспективу” и као што си рекла да би желела да ти неко шапне за шта си, она може бити тај “шапач” и онда кад нађеш нешто што ти одговара знаћеш да је то то и помоћи ће ти да се задржиш ту где јеси, да немаш потребу да трагаш за још нечим и исцрпљујеш се.

К: УУУ, хвала ти на томе, то шапач ме баш онако храбри, и једва чекам да се то деси.

П: Добро, постоји ли још нешто о чему желиш да причамо и што видиш као проблем?

К: Да, оно што ми и други кажу, а и ја сам приметила да сам прилично успорена у свему што радим, пре то није било тако.

П: Како се осећаш поводом тога?

К: Беспомоћно некако, као да немам снаге да довршим ништа што започнем, већ се само развличим по кући.

П: Када кажеш да немаш снаге и да не можеш да довршиш започето, шта је то што те спречава да довршиш посао који си започела?

К: Тело ми је слабо некако се брзо уморим, и потребно ми је да седнем и одморим, а онда наставим, али бих волела да могу као некад да завршим у даху оно што започнем. Али, не тиче се то само физичког рада, већ и интелектуалног, нпр. кад читам

нешто, исто то се деси, да не могу да довршим и будем сконцентрисана до краја.

П: Ремети ли ти концентрацију још нешто осим тог умора?

К: Да, деси ми се да читам и да после неког времена схватим да уопште нисам ту, одем негде.

П: Да ли ти се то често дешава, да ‘одеш’?

К: Да, и то се деси кад сам на неком састанку, или док покушавам да заспим ноћу, изрежирам читаве сцене оног што бих волела да се деси, али понекад колико год било лепо то што исценирам, ипак у неким моментима није пријатно.

П: Да, није пријатно сигурно ако омета свакодневно функционисање и активности, је ли постоји још нешто што те ремети?

К: Па да, има нешто што ретко коме могу да објасним.

П: Ево, ја сам сад ту, покушај мени.

К: Добро, ти знаш да ја много волим слободу, да нисам скоро никад кући, али чини ми се да ми то супротни пол замера.

П: Можеш мало да ми појасниш то?

К: Како сам старија, све мање се упуштам и верујем у везе, зато што схватам колико волим да сам слободна.

П: Добро, зашто је то проблем за тебе?

К: Пре ми то није сметало, али сад ми смета, јер не могу да дозволим ником да ми се приближи, све преко другарства је много. Иначе, ја се добро разумем са мушкарцима, и имам стварно пуно другара.

П: Ако сам те добро разумела, ти би волела да се упустиш у везу, али не можеш да дозволиш ником да ти се приближи у том смислу?

К: Да.

П: Како се осећаш поводом тога?

К: Лоше, али не умам другачије и мислим да ако овако наставим, све ми се чини да ћу отерати све од себе, сваког ко нешто покуша са мном.

П: Шта мислиш, која особина ти фали да би 'умела другачије'?

К: Да се не плашим тога да ћу изгубити нека права која имам, нпр.то да ћу морати да се правдам кад желим негде сама да одем, јер ми је потребна самоћа понекад, и да ћу тиме повредити другу страну.

П: Разумем те, тј. др Бах је мислио и на таква стања, успела си да објасниш. Постоји једна есенција коју бих ти предложила WATER VIOLET а помогла би ти да схватиш да блискост са неким не мора аутоматски значити да ће твоја слобода бити угрожена, научићеш да будеш блиска са неким, а да немаш осећај да ће ти нешто бити одузето. Што се тиче твог умора, постоји једна есенција која се зове OLIVE, која ће ти дати више снаге и елана док радиш нешто, да то и довршиш. Постоји и есенција CLEMATIS која ће ти помоћи да своју склоност ка маштању контролишеш, то што машташ није лоше само по себи, чак и деца кажу да је "Немаштина кад ништа не машташ", али када та машта почне да те ремети у свакодневним активностима, већ и сама знаш да није добро. Овај препарат ће те усидрити у садашњост да можеш бити усредсређена на то што радиш до краја и моћи ћеш да контролишеш своју склоност ка маштању, да то радиш у моментима када те неће ометати у свакодневном функционисању.

К: Хвала ти што си ми то појаснила, и што др Бах има решење за све.

Наредни сусрет након четири недеље

У међувремену смо се чуле и рекла ми је да жели да јој пошаљем још капи пошто су јој при крају, да има до наредног сусрета.

П: Причај ми, да ли се и шта променило од пре четири недеље?

К: Дааа, драга моја. Прво, да ти кажем што се тиче оног мог стања које ме 'спопадне', ни један једини пут откако пијем капи се то није десило, у то ни сама не могу да поверујем. Што се тиче мог лутања, оно је смањено, али и даље је ту. Још нисам почела да радим, али би требало ових дана, тј. очекујем позив за посао па ћу видети да ли ћу успети да препознам да ли је то за мене, јавићу ти. Снаге имам више, а кад ми и постане, само 'цугнем' пар пута по четири капи и поврати се убрзо.

П: Е драго ми је да то чујем, а за посао ми обавезно јави. Кажи ми каква је ситуација са супротним полом?

К: Чини ми се да се мало опуштам, али бих рекла да ми нешто фали.

П: Шта је то?

К: Знаш да сам имала ону несрећну везу, па се плашим да ће опет можда се понови, не бих волела да се упуштам у све то. Упознала сам се скоро са једним дечком, али стално га упоређујем са оним што је било пре и не буде ми баш пријатно, плашим се да се упустим у нешто веће да се не понови опет.

П: Поред страха, шта је то што би ти могло да се ослободиш тог осећања да ће се то поновити?

К: Да заборавим на све оно лоше, па да дам чисту шансу, да не мислим да су сви исти.

П: Да ли то значи да си остала негде у прошлости, иако се то завршило како не треба?

К: Да, не желим то, али опет ми то служи као једна кочница да се опет не опечем.

П: Разумем, али да би нешто успело мораш ући растерећена у све то, и оставити то што је било где треба, посебно зато што је било тако како не треба и не дозволити да ти та прошлост упропасти садашњост ни будућност, јер толико тога лепог постоји и треба пустити да се деси.

К: Да, у праву си сигруно, желела бих стварно тако, али не знам како.

П: Постоји есенција HONEYSUCLE која би ти помогла да се ослободиш тога што је било и да не упоређујеш и не реметиш садашњост тиме што је било, односно да прошлост не доминира твојим мислима. А што се тиче страха, и за то постоји једна есенција MIMULUS која би ти помогла да се не плашиш да се упустиш у нову везу и улила ти потребну храброст за то.

К: Може, све ми то треба, али треба ми и оно од прошли пут.

Клијенткиња је задовољна ефектом деловања капи, нарочито је одушевљена брзином којом је есенција Mustard деловала на

њу, да није више постојала ни једна епизода мрачног расположења. Бивала је нерасположена пар пута, али интензитет тог лошег расположења није могао да се упореди са претходним. Што се тиче умора, мањи је доста, и има више снаге за свакодневне активности у чему јој је Oliva јако значила. На њено инсистирање смо задржале претходну комбинацију и додале још два препарата, а то су MIMULUS због страха од нове везе и HONEYSUCLE због враћања у прошлост на претходну везу, упоређивања).

Клијенткиња је видно задовољна деловањем капи, каже да је срећнија (што се и видело по њеном погледу и понашању током другог интервјуа, а то је приметила и њена цимерка са којом живи), има више снаге и воље јер је коначно почела са нечим добрим. Желела је да задржи све есенције, јер осећа да иде у добром правцу и итекако је охрабрена резултатима и радује се наставку испијања капи. У међувремену смо се виделе, почела је са послом, и каже да се нада да ће се ту и задржати.

Делови из једног од завршних радова Марије Милосављевић, баховог практичара

Михајло је плашливо дете по природа

Михајло је 7-годишњак, единац, први разред и долази са свог мама и оца за први пут. Мама је барала помоћ око ноћно мокрење које је поћело свака већер без исклућак у задње три месеца.

Кад је ушао са мама и тата поздравио се са мном са осмех на лицу и претставио се: „Ја сам Михајло“. Оставио ми је впечатак на спокојно дете које је комуникативно и са леснотија одговара на свако поставено питање. Тих по природа, во тек на цела консултација седио је на стол, са оглед на негова возраст без потреба да пипа околу по разноразне присутне стваре. Добила сам утисак као да је 10 година. Негова мама ћула је за Бахове цветне есенције и кад смо случајно пали на разговор на ту тему ја сам јој рекла да идем на едукација па доколико жели можемо да пробамо дали би имал нека корист Михајло. Претходно они су исклучили со лекара физички причини за ноћно мокрење (мокраћа, преглед код педијатра).

Кад су дошли са Михајло на први сусрет објаснила сам им да Др Бах је осмислио овој природни систем на лечење са 38 есенција кои покривају свака емотивна и ментална стања које могу човека снаћи. Есенције не могу да нанесу никаква штета, целосно су безбедни за употреба код деце. Доколико је у питање нека емотивна блокада која доприноси за овај физички проблем, есенције могу да отклоне ту блокаду

со што би се очекивало и нестанак на сами физички проблем. На питање шта очекујете од овог интервјуа или од третман са Бахове каплице, они су рекли да немају неки преголеми очекивања но пошто немају неки други алтернативи одлучили су да пробају и били би задовољни макар се намали и честота на тих мокрења.

Јас Од када је поћело да мокри свака веће?

Мајка Од пред око 3 месеца

Јас Шта се је дешавао у тог периода вашег живота?

Мајка Тада смо се преселили у нови дом. Живили смо претходно у заједница са бака и деда са који је био јако повезан.

Јас Како је на та селидба реагирао Михајло?

Мајка Био је много тужан. У тог периода само шта смо се преселили десило се и губитак на беба са који сам била у трети мјесец мојој трудноћи, а Михајло је много волео и чекао та беба. Кад сан му саопштила да нешта се случило и беба неће доћи, прснуо је да плака и баш је био пуно тужан.

Јас Хочу да те питам: Како заспије Михајло и како спава у току ноћи?

Мајка Углавно са мном заспије, ћитамо приказна и са упалено светло исклућиво. Хоће да сам до нега целу ноћ.

Јас Зашто је светло упалено?

Мајка Бои се.

Јас Да ли знаш шта тачно се бои?

Мајка Бои се да не улази неки крадец кои би му узел играчке. А плаши се и мрака. Исто се дешава и када уђемо у згради. Не воли да је у тамно. Када га питам шта те плаши, он каже боим се али не знам ти речи шта тачно. Воглавно Михајло је плашливо дете по природа. Он се плаши и од пса. Понекад дешава се да скоћи у ноћи и почне да вришти се додека незагрлим га да се умири.

Јас Колико често се то дешава да устане ноћи и да вришти?

Мајка Па некад по једанпут неделно, а од кад смо се преселили и почесто.

Јас Можеш ли ми рећи какво је негово однесување у школи. Јел негова учителица вам укажа на нечега?

Мајка Рекла ми је да одлично совладује материјал за учење, соработува са них. Зна да буде поводлив доста. Има неки другари кои хоће да се задиркује са девојчицама и он лако поприма то понашање па крене и он са њима.

Јас Аха ,то могу да разумем као да лесно пада под влијание на понашања од негова околина.

Мајка Па да могло би се така речи.

Јас Интересира ме како он реагује када му дајеш нека ограничења на нешто што воли али није корисно за неџа?

Мајка Уфф... знаје баш да реагује експлозивно лут, плака, вришти може да лупне врата и кад се умири јако му је жао па се извињава по 100 пута.

Јас Колико често имате такве ситуације по дома?

Мајка Па можда свакодневно по мини-

мум једанпут. Најчесто се то дешава када му ограничим време на лаптоп. Обично се договарамо, али Михајло је дете које је баш немарно око много ствари. Договориће се па ће да заборави шта смо причали. Исто се догађа и кад треба да покупи своје играчке увече преди спавање. Поћиње да плака затон што му фали нека играчка. И онда нађемо ја у тоалет. Често губи у школи прибор,гумице. Узме му неки другар и кад га питам коме си дао, не сећа се.

Јас Да ли имаш увид да он има проблем да уочи правила на однесување во дата средина?

Мајка Баш то. Нисам знала како да се изразим. Али да! То је то. Он не уме да се снајде у средина и понавља исте грешке.

У тек на консултације долазиле се у предвид више есенције

Star of Bathleem: била је јасна од почетак поради шок кои је доживео со загуба беба. Ова есенција помоћи ће да отклони емотивни набој од шока који је доживео око вести за беба, да га утеши и помоћи ће му да прифати и да се помири са моментални губитак.

Walnut: имао је промена на услови на живеење, прселили су се у нови стан, имао је нови почетак у школи у први разред како и мајка је дала податак за поводливо понашање. Ова есенција помоћи ће му да се полесно адаптира на нови услови на живеење у нови дом како и полазак у училиште со све нове вештине што се барају тамо од њега (раније будење ујутро, седење у клупа у теку часа) као и заштиту да може да се ограничи влијание од околина.

Mimulus - негова плашлива природа идеала је у прилог ове есенције (плаши се од пса, од игле). Даче му храброст да се полесно соочи са она што го плаши без да га избегава.

Aspen: изабрала сам га поради информације да се плаши од темнина, а не зна од шта конкретније. Ова есенције овозможује му да се осећа посигурније и отклониче те нејасне стравове и nelaгодности.

Rock Rose: изабрала сам поради ноћне тероре који је имао. Помоћи ће му да умири ужас и терор у теку ноћи, осети се спокојније и безбедније па мирно спава.

Cherry plum: изабрала сам поради оне изливе на губитак самоконтролу. Ова есенција ће му помоћи да има подобра самоконтрола над своје емотивне реакције..

Chestnut Bud: изабрала сам поради информација да постојано прави исте грешке, губи своје стваре и не зна где ги става. Ова есенција ућиниће га посвесније и присутније сада и овде, да може да уоћи правила у дадена средина или увиде последице од соодветне акције, па следећи пут се поштеди од то понашање које му не доноси корист.

Јас Начин на који треба да применујете есенције је 6 пута на дан по 4 капки директно у уста, а у теку ноћи доколико има тај плач и ужас слободно употребите и на размак од 1 мин до 2 мин неколико пута додека се умири дете. Видимо се за три недеља.

После три недеља

Мајка је дошла сама.

Јас Здраво, видим да си сама, како је Михајло?

Мајка Михајло је одличан!

Јас Шта то значи?

Мајка Па од кад смо били ту до сада у ових три недеља само три пута се је измокри у току ноћи и то сметам да је пио много течности и нисам го терала да устаје и иде у тоалет пред да заспи. Увидела сам да има много боља самоконтрола над својих емотивне реакције. Десило се један пут само у ових три недеља са много помали интензитет.

Јас А шта је со ноћни терорима?

Мајка У току ових три недеља 2 пута је имао. Дала сам у тај моменат неколико пута од капице, на размах од минута и брзо се је умирио.

Јас Како спие сада Михајло?

Мајка Ооо па то скоро да сам и заборавила. Једне вече када сам га успивала угасила сам светло и није прокоментирао ништа. Сутра дан опет сам угасила светло и опет није имао никаква реакција од неге, није ни приметио. Кад сам га питала: Је ли ти је угодно да пробамо да спијемо овако, рекао је: Да мама и боље ми је, не иде ми више светло директно у очи, а и сада се не боим више. Нека буде одсада овако.

Јас То звучи одлично. Јел има неки промене во ућилиште?

Мајка Има по мало

Јас Шта то значи?

Мајка Ова недеља је изгубио само 2 боице и маица од физичко није донео, али се-

тио се да је оставио у соблекувална. Мислим да ту има потреба уште да учи.

Јас У реду. Од ово што сам чула могу да исклучим 2 есенције, а остаје

Walnut, Chestnut Bud, Cherry Plum, Mimulus и Rock Rose. Да ли ми можеш рећи колико и у кои степен можеш приметити промене код Михајла?

Мајка со оглед на то што смо ми првично дошли за физички проблем (ноћно мокрење) ја сам презадовољнија. Проблем наш је решен. Кад сам увидела да може да се промени и она негово понашање немарности као и можност да овлада самоконтролом, хтела бих да продужи да узима капилце па да пробамо и око тога шта може да се уради.

Јас У тој случај драго ми је шта имамо успех око првичан проблем и што сте волни да помогнете Михајло и око ових његови слабости. Продужите са исти начин на дозирање по 4 капице директно на јазик по 4 пати на дан. Видимо се за три недеља

После три недеља Бојана се јави по телефон. Рекла ми је да је Михајло одличан, доста променио понашање, постао значително помарљив са подобра самоконтрола над своји емотивне реакције.

*Делови из једног од завршних радова
Марије Коцеве, баховог практичара*

Ја želim da budem srećna

О мом похађању обуре за Бахове практичаре сам причала само са најужим кругом пријатеља. Зашто? Зато што је већина људу у мом окружењу скептична и неповерљива према новим стварима и nekako уверена да njима не треба ama baš никаква помоћ, да су они sasvim ок могу без проблема да се nose са свим што им се дешава у животу. I то је sasvim ок.

Е ова моја другарика је жељела нешто sasvim друго и то од када је ја знам, а знам је прилично дуго. Жељела је да може да буде srećna. Прилично широк појам, али тако је. I то је то што се

тиче njenih zahteva. Uдата је, има двоје dece и живи у srećnom braku.

Dosta сам joj причала о Bahovим kapима, videla је како one deluju на мене, на moju породицу и rešila да и она proba.

Insistirала сам да обавимо pravi разговор, mislila сам да ће бити много produktivније него ćaskanje о problemима onako уз kaficu и у опуштеној varijanti. I eво како је teкао наš први професионални susret...

P: Zdravo, eto нас на pravom задатку.

K: Ћао (osmeh).

P: Iako znaš dosta toga o kapima, ovo ti je idealna prilika za sva pitanja na tu temu.

K: Smeje se i kaže: Da li je taj vaš Bah mađioničar, hoću li uz pomoć kapi uspeti malo više da se smejem?

P: Ne, on nije mađioničar, on samo probudi mađioničare u nama. Mi sami činimo čuda.

K: E pa ajmo onda da probamo da napravimo od mene mađioničara.

P: Ajde. Pokušaj da staviš sa strane to što se znamo i zamisli da me prvi put vidiš. Sigurna sam da možeš. Kaži mi šta je to što te sada muči, pritiska najviše?

K: Ono što me muči sada, muči me ceo život – a to je da ne smem da budem srećna, bojim se.

P: Zašto ne smeš, čega se plašiš?

K: Plašim se da će se desiti nešto loše ako budem srećna, kao da ću izbaksuzirati nešto. I onda sebe sputavam u tome.

P: A šta misliš da će se desiti lose i kome - tebi?

K: Ma ne meni, za to nisam bila zabrinuta nikad. Brinem za moju porodicu, da će se njima desiti nešto. I pri samoj pomisli na to mi se zamrzne osmeh. I onda sama sebi doziram "sreću", ako mogu to tako da nazovem.

P: Nazovi kako želiš, samo slobodno ispričaj, onako bez zadržke šta ti je na duši. Tako ćemo lakše doći do rešenja. Kaži mi kako izgleda to tvoje "doziranje sreće".

K: Pa evo na primer ja mnogo volim muziku. Ali ne igram zato što za mene plesati znači potpuno se opustiti i prepustiti se bez ikakvih misli, pretpostavki, analiziranja. A kako mogu da se opustim kada nešto može da se desi!!!? Na samu pomisao da nešto može da se desi ja ne mogu da se opustim i onda ni ne igram. I

tako godinama... To je samo jedan od primera. Uostalom znaš i sama da ja ne igram.

P: Znam, ali hajde da vidimo zašto. A kada prestaneš da igraš, kad pomisliš da nešto može da se desi, da li imaš neku telesnu reakciju u tom trenutku?

K: Da imam, pretrnem i u predelu želuca i srca osećam pritisak. Tada se ponovo povučem u sebe.

P: Dobro, a kaži mi kako ti mentalno prihvataš tu tvoju reakciju kada osvestiš da nešto može da se desi? Šta misliš tada?

K: Kako – tako što što sebe pitam svaki put šta sa mnom nije u redu, zašto baš ja imam taj problem, ne vidim da se drugi muče sa tim, nervira me. Uff i kad pričam o tome se iznerviram.

P: Pokušajmolim te da se prisetiš tog trenutka kada se iznerviraš ili još bolje kaži mi baš sad u ovom trenutku – šta te ili ko te tu tačno nervira?

K: Ko?! Ja. Svi. Moji roditelji pre svega, zašto su morali da mi prirede sve što su mi priredili u detinjstvu? Zašto nisu malo više mislili na mene umesto na sebe?

P: Mogli bi da kažemo da je tvoj bes usmeren na druge?

K: Da, na moje roditelje pre svih.

P: A da li si nekad pokušala da odagnaš te misli i na silu da igraš?

K: Ma ne, ne mogu ja to.

P: Šta ne možeš, da igraš?

K: Ne, mogu da igram, ali ne mogu da podnesem da se nešto desi a ja sam mogla da sprečim, a nisam! Ok, znam da zvuči glupo, ali pričam o tim trenucima.

P: Ti sad hoćeš da kažeš da ako se opustiš nešto lose može da se desi i onda bolje da

se ne opuštaš za svaki slučaj. Jesam te dobro shvatila?

K: (blag osmeh) Da jesi, na žalost.

P: A šta misliš da li u tom tvom stavu, obrascu ili nazovi ga kako god želiš ima malo sujeverja?

K: Pa shvatam da ima, ali šta da radim, kako da ga se rešim?

P: Hoćemo da probamo da ga malo raspršimo?

K: A kako, čime?

P: Kapima. Dr Bah je za sva mentalna i emotivna stanja napravio po jednu esenciju i definisao je njihov ukupan broj – 38 esencija. Ne postoji ni jedno mentalno i emotivno stanje koje nije pokriveno nekom od esencija ili nekom od kombinacija esencija. Tako da u skladu sa tim postoji esencija i za ovaj problem koji tebe muči, za tvoj strah da će nešto da se desi tvojoj porodici a ne znaš tačno šta. Ta esencija se zove Aspen. Predložila bih da ti ona bude jedna od esencija u tvojoj kombinaciji koju ćemo napraviti nakon razgovora. To je esencija za strah i to onaj stah od nepoznatog, za strepnju, za one trenutke kada se nečega bojiš a ne znaš tačno da definišeš čega. A s obzirom da se tvoj strah odnosi na tvoju porodicu predlažem ti i Red Chesnut esenciju namenjenu preteranoj brizi o najbližima i to uglavnom onu neosnovanu brigu. Ne možemo da brinemo oko svega vezanog za naše najmilije u tolikoj meri da nas to poremeti i blokira. Jel se slažeš?

K: A šta to znači, da neću više brinuti ili šta?

P: Sećaš se da sam te malopre pitala da li možeš na silu da igraš, da odagnaš misli i ti si rekla da ne možeš? E sa ove dve esecije bi u tim trenucima kada osetiš da te obuzima

taj poznati osećaj, ta strepnja bila u stanju da sebi kažeš – aha evo ga opet, ali ja znam da to nije realna slika stvari i da je to samo neki model razmišljanja koji sam sebi iz ko zna kojih razloga nekada zacrtala. Sada sam odrasla, prepoznajem sve i ne želim više da sebi pripisujem „zasluge“ za nešto što nema veze sa mnom i na šta ja svakako ne mogu da utičem. Nešto što će ti pomoći da tvoj strah i brigu prepoznaš, staviš ispred sebe. Oni neće nestati samo iz tvog života, samo neće imati tu snagu i moć jer si ih ti izolovala, prepoznala i imaš način da im se suprotstaviš. Da li bi volela da možeš tako nešto?

K: Znaš me mnogo godina, šta misliš realno, da li je to moguće?

P: Naravno da je moguće!

K: Dobro možda za tebe, ali ne znam... Ja mislim da kod mene to neće moći.

P: Ne razumem te, što bi ja mogla a ti ne?

K: Pa ne znam, ti si nekako jača, ja sam uvek bila povučena i puštala da me događaji vode a ne ja njih.

P: Samo da ti kažem nešto, mi smo svi kraljevi i prosjaci u isto vreme, samo zavisi kojoj strani više dozvolimo da vlada. Jesi, povučena si, ali to si ti. Nećemo to da menjamo u onoj meri u kojoj te ne remeti jer je to tvoja ličnost i ti si savršena u tome, ali sve loše što ti ta tvoja povučенost nanosi – e to ćemo zajedno da pobedimo, menjamo samo ono što tebi smeta, može?

K: Ajde kad ti tako kažeš i veruješ i ja ću!

P: Pričale smo već na temu tvoje povučенosti, ali hajde sad opet zamisli da preko puta tebe ne sedim ja već neko nepoznat i pokušaj da mi kažeš zašto si malopre rekla da bi ja mogla, a ti ne?

K: Ne znam, nikad sebe nisam želela da stavljam u prvi plan, nekako sam uvek po strani, osećam da tu pripadam. Uglavnom sam na pozornici ja sporedni glumac.

P: Daj mi primer.

K: Pa evo na primer na poslu, kada god je neki sastanak na kome realno postoji realna opravdanost za mojim prisustvom, ja bi radije da ga izbegnem ako može, da ne prisustvujem sastanku iako savršeno vladam materijom.

P: A zašto želiš da ga izbegneš?

K: Iskreno, znam da nema osnova za to, ali se nekako osećam inferiorno u odnosu na neke od kolega. Znam, znam bezveze je, ali tako je ...Mislím da se neću snaći dobro, šta znam.

P: A reci mi šta osećaš kada uspeš da izbegneš sastanak?

K: Ako misliš da li mi je lakše – ne nikako!!! Bude mi još gore, onda se još više povučem i sama sebi kažem – nikad se nećeš promeniti niti uspeti u poslu, uvek ćeš biti u nečijoj senici. Uf, muka mi je od toga više.

P: A da li bi ti značilo kada bi tu malodušnost, tu nemogućnost da kreneš ovog puta drugačije, da ideš na sastanke iako si ih do sada izbegavala, preokrenula u nameru koju ćeš realizovati tako što ćeš da kažeš – e vala idem pa kud puklo da puklo, što bi neko bio bolji od mene i koristio se mojim zaslugama?

K: E ti sad kao da ja trebam da budem glavna glumica u nekom naučno fantastičnom filmu (osmeh). Naravno da bi mi značilo!

P: E onda su za tebe savršene esencije Larch – za neizgrađeno samopozdanje i Gentian za malodušnost i negativna očekivanja, manjak želje za stvarima u kojima do sada nismo uspeli. Ok?

K: Ok.

P: E ovde ćemo da se zaustavimo, imamo dovoljno “materijala” za našu prvu kombinaciju.

K: Nije bilo tako loše (osmeh), mislila sam da nećemo moći da pričamo na ovaj način s obzirom da se znamo sto godina.

P: Nema razloga da tako misliš, kao što čovek ima više karakternih crta tako i odnosi mogu biti istovremeno različiti, različite uloge u istim odnosima su moguće a oni mogu i dalje da budu vrlo produktivni. Ok, znači pravim ti ovu kombinaciju, koristi je najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi, ali bih ti ja sada preporučila i 8x4 kapi dnevno. Čujemo se večeras.

K: Važi čao.

Svakodnevno smo zbog našeg privatnog odnosa bile na vezi, ali sam insistirala da ne pričamo o tome svaki dan, da zapisuje promene koje oseća i da se vidimo za 10 -15 dana opet zvanično. I tako je i bilo...

Nakon dve nedelje

P: Čao, nismo se videle od sinoć.

K: Haha da... Čao.

P: Ajde da vidimo gde smo. Jesi popila svoje kapi i zapisivala bitne stvari?

K: Popila sve, nekada 10-ak puta kada me spopadnu oni moji strahovi. Onaj tvoj Aspen nije uopšte loš da znaš.

P: Kako si ga prepoznala?

K: Opet me uhvate one moje strepnje ničim izazvane i to usred neke opuštene atmosfere, ja onda uzmem kapi nekoliko puta u toku jednog sata i mnogo me brže prođe nego ranije. Pravo da ti kažem popila sam bočicu za 7 dana, ali mi je bilo glupo da kažem.

P: Pij koliko ti god puta treba, sama ćeš najbolje osetiti kada ti trebaju više a kada manje. Kad popiješ zovi me pa ćemo postojeću komebinaciju da ponovimo do sledećeg viđanja. Jesi još nešto još primetila kao novinu?

K: Jesam još jednu stvar, sin je sinoć izašao kolima a ja sam spavala do ujutru. Mislim ne znam, možda sam bila umorna, ali eto primećtila sam.

P: A ti inače ne spavaš kada on izađe?

K: Pa ne baš, čekam da se vrati.

P: Ok, sve više ćeš da spavaš i to ne zato što nećeš više brinuti za svoje dete, taman posla, već zato što ćeš da shvatiš da apsolutno ništa nećeš dobiti time što brineš zbog nečeg tamo što se nije desili, a i ti svakako svojom brigom ne možeš da utičeš ni na šta. Zar ne?

K: Ma jeste znam, svađam se na tu temu sa mužem svakodnevno. Uvek mi kaže da preterujem sa tom brigom i da davim decu sa tim.

P: A reci mi na poslu, ima li nešto novo, neki novi sastanak?

K: Nema, videćemo šta će biti na tu temu. Mada baš sam se i smorila više na tom poslu. Dosadilo mi je više.

P: Dosadilo ti je na tom poslu ili ti je dosadilo da radiš uopšte?

K: Ma ne nikako uopšte, samo ovde mi je više dosadno, sto godina isto radim, isti ljudi, isti posao...

P: A šta bi drugo?

K: E tu je problem, ne znam, nešto bi htela a ne znam šta.

P: Jesi se konsultovala sa nekim na tu temu?

K: Za šta, za posao? Ma ne, ne treba mi niko za to sem mene. Hoću nešto drugo, potpuno drugačije od ovog a ne znam šta bi.

P: Aha, a da li bi volela da si ptičica i da možeš sebe i svoj život da gledaš iz njene, ptičije perspective. Da sagledaš stvari odozgo, u mnogo, mnogo širem obimu u kome ćeš možda mnogo lakše prepoznati svoj putokaz?

K: Ups, kako to misliš da izvedemo?

P: To ćemo da izvedemo uz Wild Oat esenciju koja će ti pružiti upravo ovo što sam ti malo pre rekla – nove vidike i putokaze.

K: Hoću to!

P: A vezano za bes, kako tu stojiš?

K: Ako može, ja bih ostavila sve samo isto mi daj ovu novu da budem ptica (smeh).

P: Važi, ponavljamo sve iz prve kombinacije plus Wild Oat. Vidimo se za dve nedelje.



Sa ovom klijentkinjom tj mojom prijateljicom radim već 10 meseci, viđamo se “profesionalno” sada jednom u mesec dana pored našeg druženja. Promene su velike. Vrlo brzo su izbačeni Holly i Willow. Posle 2 meseca smo izbacili Red Chesnut. Radimo na samopouzdanju, mada mi se čini da će vrlo skoro da se otisne u privatne vode, okrenula se sebi dosta u smislu traženja onog što će je ispuniti profesionalno. Mislim da je vrlo blizu odluke, ali videćemo...

Svakako su rezultati fenomenalni, postala je neka druga žena - srećnija, opuštenija i ispunjenija. I još nešto – počela je da igra, malo po malo...

***Delovi iz jednog od završnih radova
Žakline Prijjić, bahovog praktičara***

Samo znam da mi je mesec dana kao 10 minuta. Toliko brzo proleti

Jagoda ima 43 godine, fakultetski je obrazovana, svestrana, zaposlena. Nije udata, temperamentna je, vrlo aktivna.

T: Zdravo Jagoda, kako ste?

K: Uhh jurim, žurim... ovo vreme samo leti... nikako sve da postignem, samo akcija. Sad sam baš žurila kod vas na konsultaciju... a ovi ljudi tako sporo voze... baš me nerviraju.

T: Kuda žurite, imate puno obaveza?

K: O, da uvek... posao, pa projekti, pa stalno zvoniti telefon, prijateljice zovu za neku edukaciju koju treba da organizujem, a čeka me i neko kraće putovanje, i sport večeras, i onda večera sa sa nekim poslovnim partnerima. Ja ne znam kako neko može da sedi kući popodne... kako to.

T: Vidim imate prebukiran raspored? To je samo ovih dana ili vam je to uobičajeni ritam aktivnosti?

K: Kod mene je tako uvek..od studentskih dana i sve ovo vreme..Sve više obaveza, sve manje vremena, sve više se ubrzavam, ali uvek se pakuju dodatne stvari u raspored?

T: Da li uspevate da se fokusirate na sve te stvari? Da li vas to umara?

K: Pa skačem sa teme na temu, u hodu sve radim, na hiljadu strana..Da, jako sam umorna, ponekad se osećam kao neki robot u glavi, a telo... pa uglavnom ne obraćam pažnju..A onda s vremena na vreme, kolabiram od umora. Budim se ujutru, kao da sam spavala 5 minuta, čini mi se umornija nego što sam legla. Ne znam, kako to...

T: Šta mislite da bi vam pomoglo u tim situacijama?

K: Pa značilo bi mi da imam malo više vremena za odmor, ali ne znam kad i kako, kad moram na sve strane?

T: Da li mislite da bi vam redukcija obaveza značila? Možda da nešto reorganizujete ili preuredite sistematizaciju obaveza?

K: Moguće..možda bi mogla da malo prepakujem kalendar, i malo se posvetim sebi..Ali ne znam kako da se zaustavim..?

T: Kakav je vaš odnos sa bližim okruženjem, na poslu i u privatnim kontaktima?

K: Počele su prijateljice da me kritikuju..kažu mi da preterujem sa jurnjavom... ne mogu više da me isprate, ni dok razgovaramo... Kažu, da stalno skačem sa teme na temu..A na poslu, pa uobičajeno, ja uradim po deset stavki dok moje kolege urade po jednu... sporost nije vrlina.

T: Kako se fizički osećate?

K: Umorna sam stalno, i nekako napeta, počela sam da se kočim u vratnom delu i leđima, kao neki spazam..ne znam .. Samo znam da mi je mesec dana kao 10 minuta, toliko brzo proleti.

T: Da, jasno je da ste malo sebe preopteretili. Preporučiću vam jednu esenciju, koja bi vam mogla pomoći da se više fokusirate za početak na odmor i da to sebi dozvolite. Takođe, postoji jedna vrlo dobra esencija za osobe koje su vrlo snažne i inteligentne kao vi, u stalnoj akciji. Pomoći će vam da se fokusirate na prioritete i da osten malo vremena i za odmor, ako ste saglasni...

K: To mi je ok, ali neće valjda da esencija da me uspava skroz i da se usporim, to mi ne bi odgovaralo?

T: Ne brinite, neće, pa vi ste po prirodi aktivni, neće vas usporiti.

T: Kako ste se osećali u prethodnom periodu?

K: Pomalo nervozna. Stalno sam u nekom presabiranju i prebrojavanju da li ću sve stići... nije to klasičan strah, ali kao neka strepnja koja stoji iznad mene.

T: Opišite mi detaljnije od čega strepите?

K: Pa ne znam tačno, ne mogu da definišem, kao neki nemir... Kao šta bi bilo, kad bi bilo... ali ne mogu da preciziram tačno.

T: Da li strahujete od nekih promena na poslu, u organizaciji?

K: Ne, ne bih rekla da je ta vrsta strepnje. To sam navikla, lako se adaptiram na promene tog tipa... ovo je više nešto neobjašnjivo.

T: Da li vam se često javljaju takvi napadi straha?

K: Nije to konstantan strah, više kao iznenadni napadi straha, nepoznatog objektivnog uzroka, ali me tako uhvati s vremena na vreme i prođe.

T: Mislim da mogu da preporučim jedan preparat, koji može pomoći da odagnate te iznenadne napade straha, da ne treperite kao list na vetru, bez nekog objektivnog razloga. Da li bi vam to značilo?

K: Kako ne, to mi je baš potrebno. Samo da suzbijem taj nemir, koji me hvata s vremena na vreme.

T: Da li bi želeli da popričamo o nečemu što vam se još učinilo kao prepreka u funkcionisanju u ovom periodu?

K: Da, htela sam da podelim još jednu stvar

koja mi se stalno dešava na poslu. Svako malo imam neki konflikt sa kolegama. Nekako su usporeni, nerazumni, ne bih da kažem nedovoljno inteligentni. Kad ih kritikujem, ne bi li im skrenula pažnju, da to nije u redu...upadam u konflikt, i onda se posle nerviram... a ne mogu da ne kažem stvari koje vidim... i koje treba promeniti.

T: Kako okruženje reaguje na vaše kritike?

K: Kako ko... neko se ljuti, neko okrene na šalu. U svakom slučaju vidim da nema nekog pomaka u promeni njihovog ponašanja..Pa se nekad osećam kao da me svi iskuliraju.

T: Kako se vi onda osećate?

K: Pa, jako sam nervozna, i izgubim snagu pokušavajući da nešto promenim, ali ništa, na kraju me boli želudac, pa ne mogu ni da ručam normalno... sve igra u meni.

T: Kako biste voleli da reagujete u toj situaciji?

K: Kad bih samo mogla sve to nekako da iskuliram, da pređem preko toga, da me te svakodnevne stvari na poslu ne pogađaju. Znam ja da ne mogu da promenim sve, ali zašto se onda nerviram zbog drugih.

T: Da li vi očekujete da vaše kolege brzo i efikasno reše svaki zadatak, pa vas to remeti?

K: Ne, ne očekujem ni svršenu brzinu ni tačnost, ni od koga, samo neki prosek, ako pogreše to je u redu, njihova stvar ispraviće.

T: Šta vi vidite kao problem konkretno?

K: Problem je možda u tome što su moji kriterijumi visoki. Znae, svako posmatra iz svoje prizme, svi smo mi različiti.

T: Postoje kapi, koje ćemo dodati sada u vašu kombinaciju, koje će vam pomoći da razvijete veći stepen tolerancije za okruženje. Da budete manje reaktivni, kako bi sebe zaštitili,

i kako bi se manje izlagali toj vrsti stresa, koji vam očigledno utiče na fiziologiju.

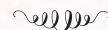
K: Dajte mi to obavezno, to mi je sada baš potrebno.

Klijentu detaljnije pojašnjena Bahova metoda.

Obzirom da je klijent naveo da već ima osnovno poznavanje Bahovog metoda, o kome se informisao putem interneta, kao i preporuku osobe iz bliskog okruženja koja primenjuje esencije, klijentu su date detaljnije informacije o bahovom sistemu. Bahov sistem je jedinstven sistem isceljivanja, pomoću 38 esencije koje je Dr. Bah istraživao i kompletirao, i koji se primenjuje već dugi niz godina sirom sveta. Zasniva se na biljnim esencijama, koje deluju po osnovu frekvencije biljke. Sistem je sličan donekle fitoterapiji, homeopatiji, ali naravno ovo je poseban sistem. Mogu ga koristiti svi uzrasti, nije suprotnosti sa lekovima, ne može se predozirati. Koristi se za tretiranje različitih prolaznih stanja i raspoloženja, kao i za tipove licnosti, ponašanja i slično, koje se mogu javiti kod svakog čoveka, u različitim periodima u životu. Rezultati su vrlo dobri, postoji veliki broj korisnika, i čine podršku svakodnevnim životnim izazovima i situacijama. Ono što je bitno za dr. Bahov sistem isceljivanja je njegova jednostavnost i celovitosti. Jednostavan je za korišćenje, nije štetan. Celovitost se ogleda u tome, što su esencije predviđene za sva mentalna i emotivna stanja i njihove kombinacije, koje mogu biti izazovne za svakog pojedinca. Bitno je naglasiti da Bahove esencije deluju na otklanjanje uzroka nastale neravnoteže, kako bi se emotivno i mentalno stanje dovelo u balans, i kako bi čovek bio zadovoljan u svakodnevnom životu. Konsultacija je indivi-

dualna, kao i indikovanje kapi u zavisnosti od tretiranog stanja, a rezultati su individualni. Kod nekog su rezultati vidljivi vrlo brzo, kroz par dana, dok je kod nekih stanja i osoba potrebno malo duže konzumiranje. Esencije primenjujemo na one stvari koje su sada vidljive kod osobe, kako bi ih otklonili, a onda se postepeno ide dalje, prema potrebi i stanjima koje se prepoznaju kao neka vrste prepreke i potrebe za rešavanjem.

Klijentkinja je navela da je uvek rapložen na nove metode rada na sebi, da je i sama pobornik tradicionalnih metoda, narocito onih zasnovanih na biljkama jer su joj bliski i primenjivi. Pokusala bi da reši neka svoja trenutna stanja kroz koja prolazi, a koja nije uspevala da dešifruje i reši kod sebe. „Ne očekujem čarobnu pilulu koja će preko noći rešiti moj trenutni problem, jasno mi je da je potrebno vreme da se promena desi, ali sam vrlo otvorena da pokušam sad i odmah“ Naglasila je da joj je najvažnije da su jednostavne za upotrebu, i da se ne traži neka posebna satnica, kao i da je važno da nisu štetne za organizam.



Tokom konsultacije, razmatrana je mogućnost primene preparata Rock Water obzirom da je delovalo da je klijent perfekcionista u stvarima koje radi, da previše očekuje od sebe, da je samokritičan, ali se odustalo od ovog preparata, jer je test pitanjem utvrđeno da ima je svesna različitosti sebe i okruženja, pa je izbor otišao u pravcu preparata Beech. Obzirom na brojne ideje koje je klijent izneo tokom razgovora, zaključeno je da je klijent

vrlo svestran, i da većinu svojih ideja uspeva da materijalizuje, da ne ostaju samo u mašti i ideji, pa se odustalo od preparata Clematis, jer ima osećaj konstantnog nedostatka vremena za sve što ga zanima, ali mu nije nedostajala koncentracija. Takođe na momente se postavljalo pitanje potrebe uvođenja preparata Holly u kombinaciju, jer je provejavalo blago neprijateljstvo ka okruženju, ali je isključen ovaj preparat. Odlučeno da je reč o tipu Impatiens, kao nosećoj esenciji u kombinaciji koja je preporučena. Obzirom na gore izneto, ukratko je navedeno od kojih se esencija odustalo i zašto.

Zbog očigledno prisutnog hronicnog umora, zbog brojnih obaveza, kao i neprepoznavaanja stanja svojih fizickih i mentalnih granica, date su esencije Oliva i Oak u kombinaciji, za odmor i regeneraciju, kao i za osveščivanje svog stanja i filtriranja obaveza na bitne i manje bitne, u skladu sa resursima koji su na raspolganju i nisu neograničeni. Prepoznat je veliki broj osobina koje pokriva esencija Impatiens, i sve vreme tokom konsultacije se u verbalnom i neverbalnoj komunikaciji, potvrdilo da je Impatiens pravi izbor, odnosno da se dominantno radi o tipu ličnosti Imaptiens, te da će verovatno biti potrebno dugoročnije korišćenje ove esencije u kombinacijama. Aspen je dat kako bi se kod klijenta resio problem nervoze i iznenadnih napada strepnje i straha, sa nedefinisanim uzrokom. Beech je esencija preporučena, kako bi klijent mogao da lakše tolerise okruženje i ne bi frustrirao sebe, jer je očigledno da ga zbog brzine postupanja i jake verbalne i mentalne aktivnosti, nije lako pratiti, a kod klijenta to već utiče i na fiziološke odnosno fizičke simptome, kroz reakciju tela.



Preporučeno je da kapi koristiti najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi, a po potrebi i više puta u toku dana, ali po 4 kapi. „Ne brinite, ne možete se predozirati. Videćete i sami, vrlo je moguće da ćete spontano želeti da uzmete kapi i mnogo više puta u toku dana, koliko vam bude prijalo. Ukoliko bočicu potrošite ranije, to znači da vam kapi prijaju, što je takođe sve u redu. „Preporučujem da kapi uzmete ujutru i uveče pre spavanja, i u toku dana kada se ste u prilici i kada osetite potrebu.“

Naredni susret...

Mesec dana kasnije. Predivni i ubrzani Impatiens, ponovo uleće u kancelariju, i konsultacija već počinje, a da nismo ni čaj popili.

Klijentkinja je raspoložena i neposredna kao i prošli put, brzo priča, prepričava dnevne događaje, raspored, uzurbana... deluje manje iscrpljeno, svežije, deluje staloženije

K: Hej, izgleda da ove vaše kapi rade..

T: Kako vam se čini ovaj prethodni period? Kako bi ga opisali?

K: Znete, kako je kod mene, uvek veliko ubrzanje, uvek puno obaveza. Nisam sigurna da li sam sebi namestila takav raspored, ali sam osvestila da ono što mi je činilo zadovoljstvo, prerasta u obavezu. I dalje je to kod mene 100 na sat. Međuim, primetila sam da sam mnogo bolje spavala prethodne 2-3 nedelje, i da se nisam budila umorna, već odmornija i nekako sa više energije, ujutru kada ustanem. Čak sam i neke obaveze otkazivala popodne i došla bih kući da iskuliram i odspavam. To sad zo-

vem „beautyu sleep“ popodnevni. Mislim, pa draga, može i bez tebe nešto da prođe. Počela sam da uživam u satima kada sam kući i pasivna. To su kod mene i dalje minimalni sati, ali sam malo prikočila i baš mi prija. Nije se svet srušio... još uvek.

T: Kako ste se organizovali sa svim obavezama i rasporedom? Kako ste tu zadovoljni?

K: I dalje imam pun kalendar poslovnih i privatnih obaveza, ali nekako lakše podnosim. Počinjem neke stvari da izbacujem iz rasporeda spontno, i sve je ok. Kao da mi šapuće neki unutrašnji glas... pa ovo ne moraš, pa za ovo danas baš nisi raspoložena. Dešava mi se da se ne iscrpljujem do krajnjih granica, čak kad je i kafa sa prijateljima u pitanju. Jednostavno odložim i pomerim za drugi dan. Izgleda da sam počela da kapiram da imam svoje granice i da nisu neograničene. Čoveče, šta ja učim sa 40 godina. Jasno, resursi nisu neograničeni. Ne moram biti i na yogi i na poslovnom sastanku i u provodu i na edukaciji, i u saobraćaju i... tako svaki dan. Manje je nekad više, počinjem da kapiram...

T: Znači, uspevate da izvršite reorganizaciju? Kako se osećate s tim, kao da ste na gubitku ili dobitku?

K: Eee pa super pitanje! Počela sam da neke stvari eliminišem spontano i skroz mi je dobro s tim. Kao da malo lakše dišem. Ne vidim da nešto posebno gubim, ako nisam na 100 strana u isto vreme. Shvatila sam da je onda fokus razbacan, i manji rezultat na pojedinačnim stvarima. Definitivno, počinju da mi se pakuju kockice. Fokusiram se na jednu stvar, pa završim, pa malo odmorim, pa pređem na drugu temu. I onda se nekako sve pakuje u logičnu celinu.

T: Kako je u saobraćaju ovih dana, gužva, nervoza ili?

K: Čini mi se da nema toliko gužve ovih dana. Išla sam taksijem, a vozila samo nekih dana. Bilo je ok.

T: Kako reagujete u saobraćaju, da li vas i dalje nerviraju spori vozači?

K: Sporost me uvek nervirala i uvek će... verovatno. Nestrpliva sam... ne mogu ja sa gnjavatorima da funkcionišem... Sporost svake vrste me jako nervira.

T: Kako reagujete na poslu sa kolegama? Kakvo je tu stanje?

K: Imali smo neki vrlo vazan projekat i kratke rokove. Pokusala sam da uticem na kolege da se malo ubrzamo... definitivno svi smo različiti, nekoliko njih vrlo sporo misli, sporo deluje... i to me malo nerviralo. Pokušala sam da to istolerišem. Uradim svoj deo svojom brzinom i onda pauziram, malo izadjem na pauzu, sačekam dok ostali urade svoj deo, pa onda nastavimo. To sto sam brža od drugih ne treba mene da nervira, to sam shvatila. Učim da razumem i drugaciji tempo. Inace, ako ja ne usporim, kolege će napustiti projekat, jer ne mogu da isprate moj tok misli i tempo rada. Ali, shvatila sam da u toj vremenskoj razlici, ja uspem da iskuliram i to je dobitak za mene. Ranije bih povisila ton i morala da kazem sve sto me nervira, sada ne, sada to vidim kao moju prednost, ja imam vremena za pauze. Podešavamo se pa nije bilo konflikata.

T: Generalno kako se osećate ovih dana?

K: Malo me je i bolela glava i oči, valjda pritisaka od svih obaveza, a možda i prezračenost od kompjutera ispred koga sam 10h dnevno... ne znam...

T: Da, to je u danasnje vreme cesto, ne primetimo koliko vremena je prošlo sa kompjuterom i telefonom u drustvu. Postoji jedna esencija koju cu vam preporučiti, da se malo zaštitite od spoljasnih uticaja i informacija. Takođe, razmislite o tome da malo više šetate, kad ste u prilici.

K: Super, mozete i to dodati u kombinaciju.

T: Da li biste želeli da jos o necemu porazgovaramo?

K: Da, u stvari. Obzirom da je prethodni period bio pretrpan i obavezama i umorom i organizacijom, ovih par dana oko novogodisnjih praznika, malo su mi dolazile neke misli..ne znam da li je prolazno. Valjda, kad covek dobi je malo vise vremena da razmisli o sebi, ko je, gde je, kuda ide, sta je važno, sta ne. U stvari uhvatila sam sebe da razmišljam o tome sta je smisao svega, ovog života, na ovakav način.

T: Da li ste bili pozitivno orjantisani u tom razmišljanju?

K: Da, nije to neka depresija, nije bezvoljnost. Vise varijanta..da znam da imam mnogo kvaliteta, mnogo, interesovanja, znanja, prakse, ali kao da nisam sigurna da li je postojeca struktura posla i privatnih obaveza smislena. Kao da se previse dajem i trosim na sve to, a nisam na kraju skroz zadovoljna, vec iscprljena. Kao da nemam povratnu reakciju i materijalizaciju svega, jednaku ulozenoj energiji i vremenu.

T: U kom pravcu ste razmišljali? Mozda nekoj promeni?

K: Upravo, promena mi svakao treba, ali nisam sigurna da li promena posla, ili promena strukture na postojecem poslu, tako da manje radim operativne stvari i trosim se, a vise da radim organizacione i kreativne stvari. U sva-

kom slucaju potrebno mi je vise vremena za bavljenje kreativnim stvarima, za koje mislim da bi mi vratile inspiraciju i energiju.

T: Da li mozda sada znate sta bi to bilo?

K: Ne, ne znam sta i kako, samo znam da kad budem osetila intuitivno, znacu da je to to, i sklopice se kockice.

T: Šta mislite da bi bilo rešenje za tu situaciju?

K: Da mogu malo da se osvestim i izadjem na neko brdo da prodisem, i shvatim kako dalje.

T: Da li biste bili raspoloženi da probamo sa jednom esencijom, koja ce vam pomoci da se malo izdignete iznad situacije i pokusate da sagledate širinu svega čime vec raspolazete, i da se mozda iz toga pojavi ideja?

K: To mi treba! Da sagledam sebe i celu strukturu i da shvatim sta je je svrha i šta je najbolje za mene.

T: Da li biste želeli jos nesto da podelite ovom prilikom?

K: Da jos jednu stvar. Osecam da sam malo pretrpana tuđim rečima, pričama, energijom ili prezračena i kompjuterom i ljudima. Ne znam kako bi to opisala tačno, kao neko prezasićenje.

T: Šta bi vam kao značilo povodom toga?

K: Nekako bi htela da se očistim od svega toga i priča i elektorna.

T: Da li vama se čini da to prevazilazi vaše granice?

K: Baš tako. Ja zaista dosta mogu da trpim, primam, razmenjujem, saslušam, pomognem. Ali svega je previše, i za mene je sada sve ovo previše. Kad bih mogla da stavim neku branu, da ne primam bas sve, jer ne mogu da upravljam svim tim pričama i na poslu i privatno, tuđim stanjima, potrebama.

T: I za to imamo jednu vrlo dobru esenciju, ne brinite.

K: Hvala vam puno, na otvorenosti i podršci. Vidimo se ubrzo.



Predložena kombinacija esencija je bila sledeća:

IMPATIENS - kod klijenta je to crta ličnosti. Misljenja sam da ovu esenciju potrebno zadržati duže vreme u kombinaciji

OAK - klijent i dalje nije svestan preuzetih obaveza i tempa kojim je njegova svakodnevnica. Volja je izuzetna, snaga takodje. Ne vrednuje svoje fizicke i mentalne granice. Klijent vrlo tesko odustaje od brojnih obaveza i odgovornosti. Potrebna je ova esencija kako bi predupredili stanje da se skroz slomi i izgubi snagu.

CRAB APPLE - za potrebu da se očisti od tuđih energija i prezračenosti od električnih uređaja, jer klijent provodi dosta vremena u kan-

celariji kontaminiranoj električnim zračenjem računara, a i oseća potrebu za čišćenjem.

WILD OUT - potreba da se sagleda smisao života u ovoj fazi, kako bi odbacio nepotrebne stvari, a resurse usmerio na stvari koje pričinjavaju zadovoljstvo

WALNUT - klijentu su narušene granice, te je potrebna zaštita i distanciranje energetski od zloupotrebljavanja vremena i energije. Potrebno je da esencijom pokusa zaštita klijentovog energetskog polja, kao i da sam osvesti i raskine stare navike, da je uvek tu za svakog starog prijatelja, kolegu, komsiju, u nefunkcionalnim kontaktima.

Trenutno je najvažniji izbor dat kroz gore navedenih pet esencija.

Preporučeno je nastavak korišćenja esencija, kako bi klijent postigao željeni balans. Preporučeno je da kapi koristiti najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi, a po potrebi i više puta u toku dana.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Slavice Đoković, bahovog praktičara***

Kad bih mogao “da izbrojim do 100”

Muškarac, 44, neoženjen. U vezi. Živi sa roditeljima. Zaposlen, u stalnom je radnom odnosu. Priroda posla je takva da je u svakodnevnom kontaktu sa ljudima.

O Bahovim kapima zna dosta toga. Informisao se preko interneta i prevedene literature. Za mene je čuo od rođake, moje kolegice s fakulteta. Ona me je preporučila. Javio se da zakaže konsultaciju zbog toga što primećuje da se malo teže nosi sa klijentima na poslu. Na konsultaciju dolazi na vreme. Deluje srdačno, srdačno se rukuje, nasmejan je. Sportski odeven, uredan.

BP: Dobar dan, V. Drago mi je da ste se odlučili za konsultaciju sa Bahovim praktičarem i zahvaljujem vam se na ukazanom poverenju. Nadam se da ću ga opravdati.

K: Dobar dan. Drago je i meni.

BP: Od S. (rođaka koja me je preporučila, prim. BP) sam čula da ste prilično dobro upućeni u metodu dr Baha i da solidno poznajete i odlike esencija i njihovu primenu, znate koja se stanja tretiraju Bahovim kapima. To znači da vas neću upućivati u to kakav je sistem, koliko esencija ima, da su neškodljive, itd. Pošto ste u telefonskom razgovoru rekli o kakvom se problemu radi, volela bih da sada malo više kažete o svemu - šta to onemogućava bolju komunikaciju sa klijentima, za početak.

K: Ovaj posao radim od moje 18-te godine. Uvek je bilo prijatnih i manje prijatnih ljudi, uvek najviše onih gde se posao obavi rutinski, bez mnogo priče. Ima i nezgodnih, neprijatnih

ljudi, napornih, i to je jedna od pojava s kojom se srećem u toku radnog vremena. Sada se radi o tome da imam slabu toleranciju na to i da mi je strpljenje s takvim ljudima mnogo kraće.

BP: Kako se ponaša “nezgodan, naporan” klijent? Možete li mi to malo objasniti, opisati? Kako izgleda taj kontakt sa klijentom?

K: Najpre, klijent, tj. korisnik usluge zakazuje uslugu - kaže koji problem ima, ostavi podatke, proveri se raspored i slobodan termin o kome se korisnik usluge obavesti i na osnovu toga se odredi termin koji odgovara i korisniku usluge i osobi koja uslugu pruža. Za pružanje usluge postoji radno vreme, od 8 do 16, i normalno je da se taj vremenski okvir poštuje. Problem nastaje kada korisnik usluge želi da koristi uslugu posle radnog vremena, želi recimo da ja dođem u 18h ili kasnije. A ja radim do 16h. Ja, uljudnim tonom, objasnim na najlepši mogući način, da kao korisnik usluge, na istu može računati u određenom vremenskom intervalu. Ali, korisnik nastavlja da zahteva da mu se usluga pruži od 18h, nastavlja da insistira na tome iako mu se lepo objasni da to nije moguće. Pa onda podiže ton, preti da će se žaliti, prijaviti. Ili više puta zove i ponavlja istu priču i biva sve bučniji i bezobrazniji. Inače ljudi često razgovaraju vrlo grubo, odsečnim tonom, svuda unaokolo. Ja sam mišljenja da bi svi trebalo da razgovaramo uljudno jedni sa drugima, bilo da pružamo neku uslugu, bilo da smo korisnici.

BP: I šta se onda dešava, kako se razrešava ta situacija? I kako se vi osećate tada, u takvim situacijama?

K: Ja ponovim iste činjenice, još jednom, na najuljudniji mogući način, ali obično to bude završeno tako što klijent prekine vezu osetno besan. Ako je takvih epizoda više u toku radnog vremena, onda se teže nosim s tom količinom tuđeg nezadovoljstva iskazanim na vrlo ružan način. Onda se nakupi nervoza. Uglavnom uspevam da je izbacim iz sebe, na putu od tačke A do tačke B, dok sam na terenu i dok odlazim od jednog ka drugom korisniku. Ali kad ne stignem da to sa sobom isfiltriram, onda sam stvarno vrlo nervozan.

BP: Jeste li, inače, nervozna osoba? Zna li kako vas vide ljudi koji vas poznaju, kako se osećaju u vašem prisustvu?

K: Smatram da nisam nervozna osoba. Imam dosta prijatelja, neka su mi prijateljstva baš duga - kod većine, da ne ispadne da se sada nešto hvalim, ne važim za neprijatnu, nervoznu osobu, naprotiv. Nisam primetio da se ljudi u mom prisustvu osećaju nelagodno ili napeto. Ipak, kad to pitate, sad nekako dopire do mene - ne hvata mene nervoza samo ponekad u kontaktu sa klijentima, desi se to i u prevozu ponekad, u nekom redu koji čekam, dok je gužva... ali uvek zbog nekog bučnog i ružnog ponašanja.

BP: Kako se to manifestuje kod vas?

K: Glasniji sam i umem više da psujem. Moje reakcije nisu na "prvu loptu". Ali ako neko ponavlja nešto nesuvislo, pritom podiže ton, onda ide i moja reakcija i ona je obično kratka i brza. I bučna. Obično se takva moja reakcija javlja kad neko uporno nastavlja da je nevaspitan.

BP: Ima li toga, takvih situacija, i sa ljudima koje ne srećete kao klijente? Sa kolegama na poslu, sa ukućanima?

K: I na poslu ima toga. Na primer, ima tih situacija da najmanje neko radi, a najviše se buni. Imam neki sistem vrednosti i kad nešto iskače iz njega, onda mi to nije prijatno, nervira me. Retko ispravljam "krive Drine", odustao sam od tih stvari davno, ali ne mogu da oćutim vređanje inteligencije.

BP: Koja bi to osobina bila koju bi vi trebalo da posedujete da biste se lakše nosili sa tim?

K: Tolerancija, veća tolerancija, pretpostavljam. Mislim i da bi trebalo da budem strpljiviji - onda bih imao dovojno vremena da napravim otklon prema situaciji i moja reakcija ne bi bila ishitrena, brzopleta, kad bih mogao "da izbrojim do 100", kako se kaže.

BP: Da li vam više odgovara da radite sami? Jeste li brži kad radite sami i kad posao zavisi od vas?

K: Da, više volim da radim sam, mislim i da sam brži kad sam obavljam posao. Inače volim da se rutinski poslovi obavljaju brže.

BP: Malopre ste rekli da vam je potrebna veća tolerancija. Šta je, po vama, tolerancija?

K: Po meni, to je sposobnost da nešto što te izbacuje iz takta, a takvo je kakvo jeste (nema mu ispravke), ti sa jednom lakoćom posmatraš kao takvo, ne nerviraš se.

BP: Da, takva bi trebalo da je reakcija na neku provokaciju, kad smo tolerantni. To ste lepo objasnili.

K: U principu, nisam svadljiv i ne volim da se svađam. Voleo bih da se manje nerviram, da me takve situacije manje pogađaju. Ne volim kad ne reagujem mirno, staloženo. Neprijatno mi je, ne osećam se dobro.

BP: Sva ova stanja se mogu tretirati odgovarajućim Bahovim esencijama. Za vašu slabu trpeljivost prema ljudima koji imaju drugačije

stavove, postoji esencija Beech. Ova je esencija, takođe, delotvorna kad nas nervira nečija nekompetentnost, prepotencija, posmatranje s visine pa smo zbog toga skloni kritici drugih, konfliktima, besu. Pošto kod vas, kako kažete, postoji nervoza, umete da budete nestrpljivi ili vam smeta kad nemate dovoljno vremena da “izbrojite do 100”, vama će dobro doći i esencija Impatiens. Kako, takođe, kod vas postoji i ta “kratka, bučna, burna” reakcija, kad umete da podviknete i čak opsjete, Holly esencija će vam pomoći da pobedite bes. Izvor besa je uvek u nama, nije u spoljnom svetu. Nije tačno da nešto ne možemo da podnesemo, već da nećemo, ne želimo da podnosimo. I tada ne moramo, zapravo, ne bi trebalo da reagujemo besno, eksplozivno, već da to osećanje prevaziđemo konstruktivno - recite, na primer, osobi čime niste zadovoljni u njenom ponašanju prema vama, objasnite joj eventualne posledice ukoliko ta osoba nastavi sa ponašanjem prema vama koje nije korektno i koje vama ne odgovara. Razjasnite, dakle, nemojte biti besni, jer vam to neće pomoći da smireno prihvatite nešto što se ne može promeniti, niti se besnom reakcijom povećava verovatnoća da se nešto može dešavati na način koji je nama dopadljiv i više bi nam odgovarao. Holly će to iznivelisati kod vas i ustupiće mesto ljubavi.

Nakon toga sam objasnila postupak korišćenja kapi (4x4 kapi minimalno u toku dana, raspršivanjem ili nakapavanjem na jezik, pazеći da vrh flašice ne dolazi u direktan kontakt sa ustima i jezikom, i da ih slobodno može koristiti i češće, kad god ima potrebu za njima). Oko biranja esencija nisam imala nikakvu dilemu. Novi susret jezikazan za dve nedelje i time je prva konsultacija okončana. Klijent je

delovao zadovoljno, a konsultacija je tekla ne-usiljeno i lako.

Naredni susret

V. je redovno uzimao kapi - u početku je poštovao minimalnu dozu, a kasnije ih je konzumirao češće. Lepo je raspoložen, deluje relaksirano.

BP: V., kako su protekle prethodne dve nedelje? Kako ste se osećali?

K: Bilo je dosta posla, što znači da je bilo i dosta mogućnosti da se proverí efikasnost kapi.

BP: I jesu li bile efikasne?

K: Primećeno je na poslu da sam smireniji. I ja sam primećujem da me više nije lako izvesti iz takta. Fokusiram se na to da što bolje i dovoljno brzo obavim posao i onda se spremam za sledećeg korisnika. Idem sa jednog zadatka na drugi i nema nikakve tenzije. Bolje se nosim i sa prilično gustim rasporedom.

BP: Da li ste primetili još nešto? Kako sada stojite sa nestrpljivošću?

K: Ja sam više napet da ne probijem termin, da ne kasnim, da ne odugovlačim i vidim računa da se ne zadržavam kod korisnika duže nego što je potrebno. Sada se ispostavlja da imam savršen tajming. Valjda zbog te postupnosti i fokusa na segmente. Nisam, dakle, nestrpljiv.

BP: Da li je bilo neprijatnih situacija sa “nezgodnim” korisnicima”?

K: Desilo se par puta da imaju neke “stručne” savete o tome kako treba stručno rešiti problem iako nisu stručni, ali sam uvek saslušao i bez dizanja pritiska sam nastavljao da radim.

BP: To znači da su kapi bile efikasne u potpunosti.

K: Da, jesu.

BP: Jeste li primetili da vas tišti još nešto? Postoji li još nešto što bismo mogli da poboljšamo uz pomoć kapi?

K: Ima, da. Obično u ovo doba godine osećam umor, pa to nije izuzetak ni sada. Posla je više nego inače, uvek je ovaj mesec takav. Često se desi da ima posla i nakon radnog vremena i, da, zaista sam umoran.

BP: Imate li neku šansu da se nekako odmorite, da negde odete na kratko?

K: Možda tek krajem narednog meseca, a sada bi mi baš prijalo. Eto, često u poslednje vreme razmišljam o letovanjima u jednom malom mestu u Crnoj Gori gde sam nekoliko godina za redom boravio. To je bila moja oaza - divni ljudi, pitomo okruženje. Osećao sam se kao kod svoje kuće. Nikad više nisam doživeo tako potpun osećaj spokoja. Često se toga setim i nedostaje mi to mesto, često mu se vraćam u mislima. Kao da mu zauvek pripadam i ono meni.

BP: Ne biste ga menjali?

K: Ne odlazim tamo već nekoliko godina. Nisu tu više isti ljudi, taj bar na plaži sa divnom muzikom sa kasete više ne postoji. Nije to više isto mesto. Ali je moje sećanje živo i to ostaje najlepší period mog života.

BP: Jeste li inače više usredsređeni na prošlost?

K: Moglo bi se reći.

BP: Ne privlači vas da otkrivete nova mesta i upoznajete nove ljude?

K: Nije da ne privlači, ali ovo o čemu vam pričam je za mene posebna dragocenost.

BP: Ipak bi valjalo da se bude malo i u ovom trenutku, zar ne? Šta mislite o tome? Da malo

više počnemo da obraćamo pažnju i na sve ono što je lepo, a tu je oko nas? Da stvaramo nove lepe uspomene sa divnim ljudima...

K: Može da se pokuša, u svakom slučaju...

BP: Onda ćemo probati jednu divnu esenciju. Daću vam, ovog puta, Honeysuckle. Ona će omogućiti da sačuvate taj period u jednako lepom sećanju, ali ćete primećivati lepotu i na drugim mestima. Bićete prisutni ovde i sada. Koristićete, takođe, i Olive esenciju, zbog umora koji osećate. Ona će vas relaksirati, odmoriće vam se i duša i telo. A pošto sada imate više tolerancije, volela bih da to kod vas bude postojano, pa ćete piti i Walnut. Ta esencija će vas, takođe, adaptirati i na ovu fazu godine kada imate više posla, da lakše premostite tu situaciju do sledećeg odmora koji nas sve čeka oko Nove godine i Božića.



V. je još uvek moj klijent. Odlično se nosi sa izazovnim klijentima na poslu. Provodi vreme na izložbama, koncertima, književnim večerima, kad god ima vremena. Planira neka putovanja. Planira i zajednički život sa devojkom. Razmišlja i o tome šta bi još voleo da radi u ovom životu, nekako oseća da taj posao koji obavlja nije njegov vrhunac.

Nema ideju kuda bi se uputio i sada koristi Wild Out koji će mu, u to sam vrlo sigurna, otvoriti neke nove puteve, pokazujući mu pre toga pravac. Uskoro ćemo znati da li je možda već u trenutku dok ovo pišem počeo da stvara svoje dragocene uspomene.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Sonje Koprivice, bahovog praktičara***

Osećam se ponajviše zabrinuto za budućnost

Branko ima 42 godine, oženjen, ima predškolsko dete, tehničke struke, fakultetski obrazovan. Radi u porodičnoj firmi u struci. Branko i ja smo u srodstvu, viđamo se na porodičnim proslavama. Tako je i saznao za Bahove kapi, dok sam bila na naprednoj obuci, a zatim i koristio Rescue Remedy, za koji sam tvrdi da mu je puno pomogao i omogućio uspešan ishod u tadašnjem izazovu.

Sada je radoznao da proba kako mu kapi mogu pomoći u situacijama koje mu predstoje. Javio se zbog preopterećenosti i stresa, usled perioda koji mu predstoji na poslu u rešavanju reorganizacije poslovanja u firmi u kojoj radi, zajedno sa stricem na koga se oslanjao do sada, a koji odlazi u penziju.

Na intervju je došao vrlo voljan da razgovara, ali u jednom turobnom i tmurnom raspoloženju.

Razgovor smo započeli tako što sam pružila sagovorniku neophodne informacije vezane za koncept dr Baha i način na koji esencije deluju.

T: „Osim Rescue Remedy, koji predstavlja jedinu gotovu kombinaciju esencija i koju si imao prilike da probaš i uveriš se u njegovu izuzetnu delotvornost, u Bahovom cvetnom sistemu postoji još 38 pojedinačnih cvetnih esencija koje se koriste za tretman svih mentalnih i emotivnih negativnih stanja odnosno blokada koje se mogu javiti kod ljudi. Te blo-

kade predstavljaju prepreke ka unutrašnjem spokoju, a manifestuju se na različite načine npr. kao brige, strahovi, nesigurnost, nestrpljenje, ljutnja, bes, pesimizam... Sve kombinacije, osim Rescue Remedy, se određuju isključivo individualno i na osnovu razgovora sa Bahovim praktičarem. Tako ćeš i ti na kraju razgovora dobiti svoju upotrebnu bočicu. Sve esencije prave se od biljaka koje su apsolutno bezbedne i neškodljive. One sadrže energetski zapis biljke. Energetska vibracija koju primamo kao informaciju kada primenjujemo esenciju nam pomaže da uspostavimo ravnotežu unutar naše duše, tako što uklanja sloj po sloj blokada koje smo razvili vremenom i koje su nas sputavale. Na taj način nam omogućuju da se uskladimo sa svojom pravom prirodom i uspostavimo balans unutar ličnosti, a zatim i da živimo ispunjenije i spokojnije. Ovo bi bile neke osnovne informacije, a ako ima još nešto što te interesuje, slobodno pitaj?“

K: „Da, baš je zanimljivo. Nego, reci mi da li samo ja treba da pričam ili ćeš me ti nešto pitati?“

T: „I jedno i drugo. Ti si taj koji bolje poznaje sebe i svoje emocije, a ja kao Bahov praktičar poznajem cvetne esencije kojima se tretiraju negativna mentalna i emotivna stanja odnosno blokade. Na osnovu toga koliko iskreno поделиš sa mnom šta te muči, predložiću ti esencije koje mogu da ti pomognu u rešavanju problema i obezbede boljitak. U tome su naše uloge podeljene.“

K: „Važi, hajde da počnemo...“

T: „Reci mi šta je to što si hteo da podeliš sa mnom? Kako se osećaš ovih dana?“

K: „Pa, hm, osećam se nisko energetski... (pa zastaje), zabrinuto, kako da kažem... po najviše zabrinuto za budućnost, u poslovo finansijskom smislu, a ne u nekom drugom. E sad te brige koje me more, to je čas imanje posla čas nemanje posla, donošenje pravih odluka šta dalje sa poslom, čime se baviti dalje i kako obezbediti egzistenciju, kako imati hrabrosti da probam nešto novo ili da se nekako sa ovim starim na drugi način nosim. Eto to mi je glavni razlog i lošeg energetskog nivoa, i lošeg raspoloženja, i lošeg spavanja, povišene konzumacije cigara...“ (priča sve vreme zastajkujući i tražeći reči kako da se izrazi)

T: „Kaži mi konkretno kako se te brige manifestuju kod tebe? Da li je to nešto što te ometa da u sadašnjem trenutku budeš prisutan?“

K: „Pa da... Ma stalno me to ometa, i danju i noću. I budim se noću, sto puta se budim, iako nema nekog razloga, budim se umoran, ne mogu da zaspim, kad zaspim onda se opet brzo budim...“

T: „A šta te probudi?“

K: „Ne znam, nije neki loš san, to je verovatno briga. Ali ja se probudim i pred zorom, pre vremena.“

T: „A u toku dana, koliko te takve brige ometaju da budeš skoncentrisan na aktivnosti koje radiš, na posao, u saobraćaju, u odnosu sa bilo kim?“

K: „Pa da, stalno su one prisutne, u manjoj ili većoj meri stalno mi se vrte i stalno me to pritiska.“

T: „Da li dolaziš do nekih zaključaka time što stalno vrtiš neke misli u glavi?“

K: „Ne, ne dolazim do zaključaka, ali se to stalno vrti i to je stalno jedna ista briga šta dalje raditi i kako dalje raditi... A što mi je najgora od svega, totalno nemam ideju... Koliko god imao neke druge kreativne ideje, za ovo što je najvažnije nemam ideju šta da radim.“

T: „A za šta nemaš ideju?“

K: „Ma nemam ideju čime da se bavim u životu, a da time obezbedim egzistenciju i svog posla i svoje porodice. Na poslu je prilično loše, to čime se sada bavim je prilično neizvesno, nema dovoljno posla, baška i ova sada situacija (sa Koronom) u kojoj smo se našli, to isto doprinosi mnogo, a došao je trenutak da se donose odluka šta dalje da se radi. Nemam ideju kako tu odluku dobro da donesem, da li da ostanem u tom istom ili da menjam na nešto drugo ili da to isto promenim na neki novi način, uopšte ne mogu da to dobro osmislim.“

T: „Aha, meni izgleda kao da stojiš na tački koja te ne zadovoljava, ali da ne znaš šta da radiš dalje.“

K: „Pa da, baš tako.“

T: „Reci mi da li je situacija takva da ne prepoznaješ koje su moguće opcije, nisu ti dovoljno jasne ili je situacija takva da imaš npr. dve opcije, pa izabereš jednu, pa ti u drugom trenutku izgleda bolja druga opcija...“ Prekida me (pokušavala sam da ispitam kako se nesigurnost po pitanju odluka ispoljava kod njega. Da li je u pitanju Scleranthus neravnoteža ili je to Wild Oat.)

K: „Ne, ne, definitivno je ovo prvo. Nije mi jasna dalja opcija, nije mi jasno kojim putem dalje da krenem. Nemam dilemu između dve, pa da mislim jedna je bolja, pa druga je bolja, to ne. Nego jednostavno nije mi jasno šta dalje raditi. Ne uspevam da nađem načina da

konkretno taj problem rešim nego tako bivstvujem u tom bezvazdušnom prostoru. To je s jedne strane sigurno zbog nemanja hrabrosti i nekog straha da se to sve dovede u red.“

T: „A reci mi, kakav je taj strah koji spominješ? Kako se on manifestuje kod tebe?“

K: „Pa to je strah za egzistenciju sa jedne strane, a sa druge strane nemanje ideje. Nisam ja neki čovek koji je inače bez ideja, pa da samo tako tečem niz struju. Znaš, to mi je jako čudno.“

T: „Kako bi opisao koliki bi bio intenzitet tog straha ukoliko bismo ga posmatrali na jednoj skali od 0 do 10, na kojoj 0 predstavlja stanje u kome nema straha, a 10 stanje koje podrazumeva ekstremnu, preplavljujući strah?“

K: „Rekao bih 7 ili pre 8, baš me dosta to potresa. Svestan sam da ovakva situacija na poslu ne može još dugo da potraje. Plašim se trenutka kada više neću imati strica da se oslonim na njega, jer još uvek radim u senci svega što je on postigao, šlepujem se misleći da će on da brine o svemu što se tiče posla, a nije tako... Ja treba da se brinem o svemu tome. On odlazi u penziju uskoro. Taj trenutak mi je jako strašan što se tiče posla. Voleo bih da preuzmem odgovornost za sve to i da se jednostavno tako i ponašam.“ (postaje vidno uznemiren dok o ovome priča)

T: „Da shvatam i vidim da je sada taj trenutak kada rešavaš šta će biti dalje sa poslom i kako treba da se postaviš. A reci mi kako se to odražava na tvoje samopouzdanje?“

K: „Pa nije mi nešto samopouzdanje na nekom visokom nivou na poslovnim polju. Nisam zadovoljan načinom na koji se nosim sa tim problemom, više bežim od toga u smislu da radim deo posla koji dobro znam da radim.

Ako sam ja taj koji treba da vodi firmu, onda bi trebalo mnogo više toga da radim, mnogo više odgovornosti da preuzmem od ovoga što sada podrazumeva moje radno mesto. Trebalo bi mnogo više toga da preuzimam na sebe.“

T: „A šta misliš šta je to što te sprečava da preuzmeš više posla na sebe?“

K: „Vidi, ja imam svoj deo posla koji dobro radim. Za ovaj drugi deo posla, koji bi trebalo da preuzmem, mislim da je to neko bežanje od odgovornosti, jer sumnjam da sam dovoljno dobar da mogu da iznesem odgovornost za deset ljudi i da mogu da brinem o egzistenciji deset porodica. Znaš, strašno mi je velika briga da li mogu da obezbedim dovoljno posla da ima za svakoga, to su porodice, to su deca, to su obaveze bre teško mi je, ne znam da li sam ja taj tip čoveka koji može sve to. A pravo da ti kažem, ne znam ni da li sam ja taj tip čoveka, jer me i ljudi jako nerviraju. (Počinje da se smeje) Nemam živaca za njih i njihove gluposti. Nemam ni razumevanja. I to mislim da mi je jako veliki problem u poslu.“

(Nisam prekidala klijenta, da bih mogla bolje da sagledam u čemu je zapravo problem, kakvu blokadu ima. Za navedeno planiram da mu predložim Elm, što ću mu na kraju i obrazložiti. Našao se u životnoj situaciji koja za njega predstavlja veliki zalogaj, jer podrazumeva puno odgovornosti koje treba da preuzme, a sumnja da je dovoljno dobar da sve to može. To je sve dovelo do krize samopouzdanja, što ga sprečava da se sa punim kapacitetom upusti u izazov koji mu predstoji.)

T: „Pa dobro reci mi šta ti je tu problem?“ (kroz smeh)

K: „Veruj mi meni je to jako veliki problem, jer ako radim sam nešto, to je jako ograniče-

no. Ako radim sa puno ljudi to pruža mnogo više mogućnosti, ali traži i mnogo veću toleranciju i razumevanje za te ljude i njihove gluposti, a ja sam nešto izgubio živce sa ljudima samo gledajući ih.“

T: „Šta misliš koja je to veština koja ti nedostaje da bi mogao bolje da funkcionišeš u radnom okruženju?“

K: „Ta neka mudrost, tolerancija, ne uključivanje emotivno u sve to... Mislim da se ja previše udubljujem u odnos sa svakim čovekom i da bi to trebalo više poslovno da posmatram. To se pre svega odnosi na ove ljude sa kojima radim, a ne na spoljne saradnike. Sa ovima spolja sam naučio da se nosim i to mi nije problem, to znam i mogu, ali mi je problem sa ljudima unutar firme gde ja možda suviše očekujem od ljudi da imaju nekog razuma, lojalnosti, dobrote, poštenja, a to ljudi nemaju. Svako gleda svoju korist, a ja nemam dovoljno tolerancije za sve to ili gledam totalno pogrešno na to. Gledam na to kao na porodicu, a ne kao poslovni odnos. Mislim da tu grešim.“

T: „Da li bi možda mogao sebe da opišeš kao nekoga ko ne može da uspostavi granicu između toga šta je poslovno, a šta porodično u odnosu sa njima? Odnosno da li si ti neko ko ne ume da odbije te ljude u njihovim zahtevima?“

K: „Ja generalno dosta loše postavljam tu granicu, i unutrašnjim i spoljnim saradnicima. Kod mene granice nema, nego teraj kol'ko misliš. Znam da to nije dobro, pogotovu sa ljudima sa kojima radim. Sa spoljnim saradnicima sam to nekako i naučio da radim.“

T: „Da li bi ti značila podrška u tome da naučiš da lakše postaviš granice i zaštitiš ono što je tvoj interes, ali da ispoštuješ i interese drugoga?“

K: „Da, da, meni bi značilo da ja umem da postavim granice, ne u nečiju štetu, nego samo da se zna gde je granica...“

T: „A da li imaš potrebu da ljudi slede isključivo tvoja uputstva i da moraju da urade onako kako ti kažeš ili misliš da posao može da se uradi i na neki drugi način?“ (Testiram da li postoji netolerancija ka neposlušnosti i potreba za dominacijom – Vine ili je po sredi netolerancija prema različitosti drugih ljudi – Beech)

K: „Vidi, ja nemam problem sa tim. Ja uvek saslušam dobre predloge i uvek i prihvatim dobre predloge. Nemam problem da mora da bude onako kako ja kažem. Ako onaj koji ga radi ima dobar predlog, naravno da će tako da se uradi, bitno je da se posao dobro uradi, da se uradi kako treba.“ (odbacila sam Vine, jer klijent nema potrebu da njegova reč bude poslednja i da drugi moraju da rade po njegovom diktatu).

T: „Šta ti misliš koja je to veština koju bi voleo da imaš kako bi se lakše postavio u odnosu sa ljudima za koje kažeš da te nerviraju?“

K: „Mislim da je to neka mudrost da je onaj ko je mudar u stanju da gleda u okviru neke šire slike. Naravno da smo svi različiti, svi imaju neke svoje bubice, ali onaj ko je mudar neće dozvoliti da ga iznervira nečija glupost u roku od pet minuta. To je više mudrost u smislu razumevanja ljudi i prihvatanja ih takvim kakvi jesu.“

T: „Aha, vidim, tebi je teško da prihvatiš da smo svi različiti i ...“ (klijent me prekida)

K: „Da i voleo bih da me to emotivno ne uznemirava, jer to je tako, takvi su ljudi... Nečija glupost danas ne mora da bude presudna da ja želim sutra da ga otpustim. Voleo bih da

to mogu mirno da prihvatim i da se nekako ogradim od toga. Znaš, ja ne dolazim u konflikte zbog toga, ali me to jako nervira i to me totalno baci u neku drugu dimenziju odnosa sa tim nekim. Ne možeš da nađeš idealne ljude sa kojima ćeš raditi, to ne postoji.“

Branko je od početka bio voljan za razgovor i trudio se da što bolje opiše problem koji ga muči. Sada mi je delovao dosta iscrpljeno, pogotovu što kaže da nikada nije na ovaj način razgovarao sa nekim.

T: „Jasno mi je. Vidi, u Bahovom cvetnom sistemu postoji nekoliko esencija koje bih ti ja preporučila za sve ovo o čemu smo do sada pričali. Jel' ima još nešto što si hteo da поделиš sa mnom za danas?“

K: „Pa ne. Mislim da smo pokrili sve ključne i važne stvari.“

T: „Mi kao ljudska bića smo slojeviti po svojoj prirodi, što znači da naše mentalne i emotivne blokade nastaju vremenom i maskiraju našu pravu prirodu. „Ljuštenjem glavicice luka“ sloj po sloj, postepeno se oslobađamo emotivnog otpada koji je nastao i time dolazi do oslobađanja naše autentične ličnosti. Na dalje negovanjem našeg emotivnog stanja Bahovim kapima dolazi do oslobađanja naših potencija i kapaciteta. Za sve to potrebno je i vreme.“

K: „Ma da, jasno mi je da ne može sve odjednom, nego mora postepeno.“

T: „Sada ću ti objasniti koje su to esencije, koje ti predlažem, a ti mi reci šta misliš o tome. Za brige koje te stalno prate i onemogućavaju da funkcionišeš, i danju i noću, postoji esencija koja se zove White Chestnut. Ova esencija nam pomaže tako što prekida krug

tih ometajućih misli i donosi tišinu i red u glavi. Zahvaljujući tome, počinjemo da rešavamo one probleme koje možemo rešiti, a ono što ne možemo u datom momentu postepeno prestaje da nas muči, a zatim i nestaje. Za lutanje i nesigurnost po pitanju posla, maglovitu sliku, i za to što nemaš vidljivih putokaza u kom pravcu bi voleo da kreneš, postoji esencija koja se zove Wild Oat. Ona će ti pomoći da jasnije prepoznaš koje su moguće opcije i dati usmerenje u tome šta bi za tebe bilo dobro rešenje. Daće ti jednu bistrinu po tom pitanju. Omogućiće ti da vidiš širu sliku od ove koje sada imaš, a na taj način ćeš moći jasnije da vidiš koje je to rešenje sa kojim možeš da se uhvatiš u koštac.“

K: „Da, ovo mi je jedna od glavnih stvari da već nekako krenem nekim putem, da mi bude jasnije. Stavi mi to obavezno.“

T: „Na dalje za strepnju koja postoji vezano za posao predložila bih ti esenciju Aspen-a, zbog visokog stepena uznemirenosti koja boji tvoju svakodnevicu. Ova esencija će ti pomoći da se konsoliduješ i povratiš snagu zdravog razuma. Zahvaljujući miru koji će ti pružiti, budućnost više neće izgledati tako preteća, čime ćeš moći lakše da crpiš snagu za svakodnevne izazove. Takođe će značajno doprineti kvalitetu sna i prestanka buđenja u toku noći. (klijent klima glavom) Na dalje bih ti predložila esenciju Elm, obzirom da se nalaziš u životnom trenutku kada je tvoja odgovornost za firmu i ljude povećana, što te je dovelo do krize samopouzdanja. Ovo se manifestuje kao sumnja u sopstvene kapacitete, što te onemogućuje da se nosiš sa situacijom koja te prevazilazi. Ova esencija će ti odagnati tu sumnju i dati snagu i poverenje u sopstvene mogućnosti.

Pomoći će ti da povратиš poljuljano samopozdanje i pružiti nadu u uspeh, koji je moguć onda kada smo prema njemu otvoreni. (klijent klima glavom) Zatim ti predlažem esenciju Centaury, kičicu. Ova esencija će ti pomoći da uspostaviš zdrave granice u odnosu ljudima. Zahvaljujući tome će tvoja dobra volja da izađeš u susret drugim ljudima biti zadržana u onim situacijama kada to možeš. Tada ćeš to činiti sa radošću i bez pritiska. Sa druge strane pomoći će ti da naučiš da kada nisi u mogućnosti da ispuniš tuđe zahteve to i odbiješ, bez zadržke i rezerve, jasno i otvoreno. Na sasvim prirodan način bićeš u stanju da se zauzmeš za svoj interes, a da pri tom nekoga ne ugroziš.“

K: „Da, baš to, da se zna gde je granica.“

T: „A za netoleranciju prema različitosti drugih ljudi predložila bih ti esenciju Beech, to je bukva. Ova esencija nam pomaže da na jedan mudar način prihvatimo ono što ne možemo da promenimo kod drugih ljudi i da ih prihvatimo takvim kakvi jesu. Pomaže nam da to kako se ponašamo bude u skladu sa onim kako se osećamo, čime odnosi sa ljudima postaju skladniji i u isto vreme bogatiji. Zahvaljujući ovoj esenciji počćeš bolje da razumeš druge i njihovo ponašanje, što će ti omogućiti da pronalaziš bolja rešenja u situacijama sa tim ljudima.“

K: „Da, da, e baš to, to mi treba...“

T: „Kombinaciju esencija koju ću ti pripremiti potrebno je da primenjuješ minimum 4 puta dnevno, po 2 sprej doze. Ukoliko osetiš potrebu da uzmeš i češće, slobodno primeni, ako treba i na 5 minuta, važno je da samo svaki put uzmeš po 2 sprej doze. Kapi se ne mogu predozirati, potpuno su bezbedne i neškodljive.“

K: „Jel' se zna koliki je neki optimum koliko bi puta trebalo da se primene? Koliko će da mi potraje ta bočica?“

T: „Optimum je onoliko puta koliko ti smatraš da ti treba u toku dana, znači prati svoj osećaj i potrebu da ih primenjuješ. Jedino što treba da imaš u vidu je da to ne bude ispod 4 puta dnevno i tada bi bočica trebalo da ti potraje između 2 i 3 nedelje, kada ćemo se ponovo čuti. Naravno, ako potrošiš ranije slobodno se javi, ili ukoliko budeš imao bilo kakvih nedoumica ili bilo šta što bi hteo da поделиš. Sada ću ti napraviti tvoju kombinaciju kapi.“

K: „Hvala ti. Moram da kažem da mi je baš bio prijatan ovaj razgovor. Nikada nisam na ovaj način razgovarao sa nekim. Javiću se za 2-3 nedelje.“

T: „Baš mi je drago zaista. I meni je bilo zadovoljstvo. Čujemo se.“

Naredna konsultacija

Branko se javio kada mu je bočica bila pri kraju, tako da smo dogovorili novu konsultaciju. Dolazi na razgovor vedrijeg raspoloženja i nasmejan. Slede glavni delovi intervjua.

T: „Vidim da si potrošio skoro celu bočicu. Reci mi kako se sada osećaš? Ima li nekih promena?“

K: „Pa vidi, odmah da ti kažem mnogo sam pozitivniji.“

T: „Možeš li da mi opišeš na koji način si to pozitivniji?“

K: „Nisam više onako mračnog raspoloženja, osećam da imam više energije, više volje...“

A želim odmah da ti kažem da sam primetio da mi je lakše da postavljam granice u odnosu sa ljudima.“ (zatim mi je detaljno opisao da je imao situaciju sa drugom za koga je sada shvatio da se javlja isključivo samo kada mu nešto treba i da je ovom prilikom odbio zahtev da mu pomogne. Kaže da bi se ranije razapeo na sve moguće načine samo da mu učini, a sada je to odbio sasvim lagodno i mirno, jer nije mogao zbog svojih obaveza da stigne još i to. Sve ovo je sam povezao sa kapima i bilo mu je neobično kako je uspeo da na tako lak način reši situaciju koja bi za njega predstavljala veliki stres ranije.)

T: „A da li je bilo još nekih situacija u kojima si se na takav način zauzeo za svoj interes?“

K: „Ova mi je bila najočiglednija, ali vidim da mi to mnogo bolje ide nego ranije. Pogotovu mislim na odnose na poslu. Nekako mi je lakše sa ljudima, a i vidim da me uopšte više ne nerviraju ljudske gluposti, da jednostavno ne obraćam pažnju, ne dotiče me toliko. Nekako osetim po sebi da mi to sada ide mnogo laganije, bez negativnih emocija.“

T: „Mnogo mi je drago zbog svega, pa ovo su baš lepe promene koje si postigao. A vidim i da su ti prijale. Sada vidiš na koji način nam kapi mogu pomoći i podržati nas. Da li bi hteo da zadržiš esenciju za toleranciju Beech u svojoj kombinaciji?“

K: „Da, baš mi prija kako ona deluje, a i ono za postavljanje granica mi obavezno ostavi. Mnogo mi je lakše uz te dve esencije, ništa ne trpim, nego sve lepo kažem i miran sam, osećam se mnogo normalnije zbog toga. Lakše mi je i da postavim granice u nekim situacijama, ali bih još na tome radio.“ (Centaury)

T: „A reci mi kako ti sada izgleda pravac u kome bi voleo da menjaš svoj poslovni plan?“

K: „Da, ono što jeste, a to je da me i dalje ta briga mori, nisam našao neko rešenje šta dalje i kako dalje raditi. To su za mene teške odluke, ali moram da ti kažem da nisam beznađežan. Nego samo još uvek nisam našao rešenje za promenu u poslu. Još uvek ništa konkretno nisam uradio po tom pitanju, sve je u domenu nekog nagađanja. Voleo bih da imam ideju, pa da se tome posvetim kako god ispalo. Sa druge strane imam puno ideja ovako sa strane, koje se ne tiču posla, šta bih sve mogao i kako.“

T: „U jednom momentu će možda biti ostvarivo da objediniš sve to kada lepo sagledaš i pronađeš usmerenje. Drugim rečima da pronađeš šta je to čime bi voleo da se baviš i da to bude baš po tvojoj meri. Da li se slažeš da ostavimo esenciju Wild Oat koja bi ti olakšala u tome?“

K: „Da, da to mi baš treba, ostavi obavezno.“

T: „U kojoj meri su sada brige prisutne? Koliko te ometaju u svakodnevnom funkcionisanju?“

K: „Pa i nisu baš toliko prisutne kao ranije. I dalje se dešava da brinem, ali nije to stalno, nije da zbog toga ne mogu da spavam, niti da o tome mislim ceo dan.“

T: „Šta misliš da li da onda zadržimo preparat koji nam pomaže da odagnamo brige, White Chestnut?“

K: „Zadržao bih ga, mislim da sam se pomerio na tom planu, ali bih još malo voleo da poradim na tome. Dešavaju mi se te situacije još uvek da ponekada u toku dana budem okupiran brigama.“

T: „Kako se osećaš sada po pitanju sigurnosti i poverenja u sopstvene kapacitete i sposobnosti?“

K: „Mnogo se bolje osećam na tom planu, mnogo pozitivnije. Uopšte više nemam stresa po tom pitanju, ne sumnjam u to da li sam sposoban. Mnogo sam miriniji po tom pitanju da sam takav kakav jesam i da ću raditi to što radim najbolje što umem i da ću se dalje prilagođavati novim okolnostima. To me više uopšte ne plaši. Nemam nikakvu brigu niti strah da li ću ja moći da preuzmem više odgovornosti kada stric ode.“

T: „Prošli put si svoju strepnju za budućnost opisao sa ocenom 7-8, kako se sada osećaš po tom pitanju?“

K: „Ne, sada ne bih rekao da je to toliko. Ma mnogo manje, ne bih to nazvao strepnjom. Ne znam, jednostavno brige su mi još uvek tu, ali nisam uzrujan po tom pitanju, niti se plašim šta će biti u budućnosti. Meni samo treba hrabrosti da kad dođem do rešenja šta i kako raditi da imam hrabrosti da to sprovedem, pa koja god ideja da to bude. Voleo bih da kada to nađem budem hrabriji, jednostavno.“

T: „U Bahovom cvetnom sistemu postoji jedna esencija koja se zove Mimulus. Ona nam pomaže da postanemo sposobni da se suočavamo sa razlozima našeg straha i omogućuje da spoznamo načine kako da ga prevaziđemo. Zahvaljujući tome imaćeš hrabrosti da rešenje i odluku koju doneseš smelo i sprovedeš, a ne da se povlačiš.“

K: „To mi stavi obavezno. Ne bih da me nedostatak hrabrosti sputava i da me pokoleba u nekoj odluci.“

T: „A šta još misliš da može da te pokoleba?“

K: „Pa vidi, ja bih se možda lakše odlučio sigurniju varijantu, a teže za neku neizvesniju. I dalje ne znam da li bih imao dovoljno samopouzdanja da menjam nešto u načinu poslovanja i da li bih probavao tako nešto. Morao bih prvo da se konsultujem, pre svega sa stricem i ne bih se upuštao bez toga. To bi mi bio deo procesa odlučivanja.“

T: „Da li to znači da ti je potreban oslonac sa strane da bi mogao da doneseš neku odluku i sprovedeš neki plan u delo, ako sam dobro razumela?“

K: „Da, baš tako. Ukoliko bi došao do toga na koji način želim da menjam poslovanje i kojim pravcem želim da idem, ne bi mogao da se oslonim na svoje mišljenje, nego bi tražio podršku ili makar razumevanje strica, ali i svojih bližnjih da bi to mogao i da sprovedem.“

T: „Iz ovoga što si rekao vidim da si u stanju nesigurnosti koje čini da oslonac i potvrdu za svoje izbore tražiš spolja, od drugih ljudi. Zato bih ti preporučila esenciju Cerato. Ona će te podržati da staneš iza svoje odluke i imaš više poverenja u to da je tvoja procena ispravna i najbolja za tebe. Takođe, omogućići će ti da stekneš iskustvo koje ti je potrebno da izgradiš svoj kriterijum na osnovu koga je neka odluka dobra ili nije dobra za tebe. To će ti dati oslonac da odlučno sprovedeš ono što planiraš, onako kako sam želiš i misliš da treba.“

K: „Može, to mi se sviđa. Da ne mora neko da mi potvrdi da li dobro mislim.“

T: „Ima li još nešto što si hteo da поделиš sa mnom?“

K: „Ono što još primetim da mi smeta je da vidim da mi je prosto teško da komuniciram sa ljudima, lakše mi je da ne komuniciram. Lakše mi je recimo da pošaljem poruku ili mail, nego

nekoga da zovem i da pričam sa njim. To mi malo smeta, jer moj posao nije takav. Vidno izbegavam da pričam sa ljudima, a voleo bih da imam želju i energiju da komuniciram otvorenije sa ljudima u poslu.“

T: „Pa dobro, znam da si vrlo komunicativan inače i da nemaš problem sa ljudima (van posla, u porodici), šta te onda sprečava da nekoga otvoreno pozoveš poslovno i pitaš ili podeliš šta već imaš da kažeš?“

K: „Ne znam, baš mi je to iscrpljujuće u zadnje vreme, baš mi je teško da nekoga pozovem, lakše mi je da se sa nekim prepisem mail-om, neka zasićenost rekao bih da je došla po tom pitanju, ranije mi nije bilo tako.“

T: „Šta misliš zbog čega je to tako sada, a ranije nije bilo?“

K: „Nije mi mnogo jasno zbog čega je to tako, ne znam. Nekako sam se distancirao s vremenom, a to mi smeta. To nije dobro, jer mi ti razgovori često budu korisni i dobri za posao, informišem se. Velikim delom te razgovore treba da vodim i kada nudim neku od usluga firme. Sada mi sve to stvara pritisak. Lakše mi je da se izolujem od toga tako što ću da pošaljem mail.“

T: „U Bahovom cvetnom sistemu postoji esencija koja se zove Water Violet, koja nam pomaže da steknemo dobre veštine komuniciranja, kada nam prepreku ka tome predstavlja osećaj da to stvara pritisak ili nešto što naru-

šava naš osećaj privatnosti. Uz ovu esenciju učimo da taj pritisak ne doživimo kao ugrožavajući osećaj, čak i u onim situacijama koje doživljavamo kao da su nam nametnute, već da u komunikaciji budemo spontani i otvoreni. Oslobodiće te stega koje osećaš sada po tom pitanju i pružiti prijatnu opuštenost na tom polju.“

K: „Probao bih sa tim, stavi mi tu esenciju.“

T: „Važi, pripremiću ti kombinaciju esencija koje ćeš primenjivati isto kao i prošli put, dakle minimum 4 puta dnevno po 2 sprej doze.“

K: „Vidi, ja bih voleo ponovo da se vidimo kada potrošim kapi i da nastavim u ovom ritmu, to mi odgovara.“

T: „Baš mi je drago. Sada si video kako neke promene odmah postanu očigledne pod dejstvom esencija, tako da brzo nastane boljitak. To su blokade ili emocije koje prepoznajemo sada i koje skidamo sloj po sloj, kako bi se oslobodila naša prava ličnost. Za neka stanja ili emocije potrebno je više vremena da bismo ih rešili, jer su to stanja u kojima smo duže opstajali i koje su duže vremena okupirale našu dušu. Koristeći Bahove kapi negujemo svoju ličnost i uz podršku esencija sve ide lakše, tako da možemo da napredujemo u ritmu koji nam naša duša omogućuje i koji joj najviše prija.“

***Delovi iz jednog od završnih radova
Ane Petrović, bahovog praktičara***

Mora sve biti perfektno, nije bitna cena toga

Žena od 47 godina, ekonomista. Zaposlena je na odgovornoj poziciji. Razvedena, nema dece.

Do sada nije upoznata sa ovim vidom terapije. Upućena je od psihoterapeuta, rado je prihvatila. Problem na koji se žali je netolerancija i kroz prvu rečenicu koju je izgovorila „ja imam problem sa samopouzdanjem“ (što se ne podudara sa prvim utiskom), previše okupirana poslom radi do perfekcije svoje i preuzima tuđe obaveze.

Deluje sigurna u sebe, pričljiva, svesna problema i želi sebi pomoći, bez problema prihvatila ovaj vid terapije od strane psihoterapeuta, radi na sebi dugi niz godina, svesna je da ima problem pre svega netolerancije. Želi da se promeni na bolje. Vrlo odgovorna, tačna. Odlučile smo da ne persiramo jedna drugoj, da razgovor bude opušten, dobila je preporuku za mene od osobe čije mišljenje ceni i nakon što joj je njen terapeut ukratko opisao dejstvo ove terapije, bila je sigurna da želi da proba, i nije bilo bitno koliko će čekati na razgovor, nije žurila. Strpljivo je sačekala pravi momenat. Na određenoj terapiji je godinama unazad, u principu dobro se oseća sada, ali postoje određeni segmenti u životu koji su joj bitni a ne može da ih poboljša bez obzira na dosadašnju terapiju, a jedna od svesnosti je da želi da poradi na toleranciji.

K: moj terapeut ti je sigurno rekao koji su moji problemi, pa me zanima možemo li nešto tu da promenimo?

T: pokušao je da mi kaže, ali ja sam ipak htela da čujem od tebe prvi put sve, nisam htela da me tuđe mišljenje za prvu konsultaciju na neki način vodi. Cenim jako rad tvog terapeuta i on to zna, ali hajde da probamo sada nas dve da vidimo šta je to što remeti tvoju svakodnevnicu.

K: hm... slažem se.

T: šta bi mi navela od problema, šta je to što te muči?

K: samopouzdanje i temperamentnost ili šta već, ne mogu definisati, moje ponašanje sa ljudima je nadržano. Ja uopšte ne znam, možda je to na kraju nesigurnost, nepoverenje u sebe i svoje kvalitete. Nisam normalna, blaga, negujuća, ne mogu prepoznati šta je to... ego, sujeta... (vrlo je direktna, jasna, vidi se izražen temperament... daje vrlo slikovito sve, ne zastaje u priči).

T: kakvo je to nadržano ponašanje?

K: strašno me nerviraju ljudi, autoritet koji nema znanje, cenim znanje, moje ponašanje je vrlo poštujuće prema ljudima koji imaju znanje, biram svoje reči, vodim računa... a ukoliko to nije tako u stanju sam svašta da kažem

T: kako?

K: uh...kao vulkan, svašta kažem. Ponekad se suzdržavam, jer znam da ću povrediti. Pa I nije u redu da se tako ponašam, a kad osetim nepravdu to me izluđuje, ali sve ima svoje, vratiće se sve. Ja ne mogu stalno nešto zvocati. Ne želim više.

T: nastavi slobodno...

K: ovo što radim nije timski rad, a mogao bi biti, a ja sam solista, i to je teško, vrlo sam skeptična da je to što tim radi tačno, preuzela bih sve u svoje ruke, moram neizmerno da verujem da ne bih proveravala posle njih.

T: zašto to radiš?

K: evo nisam nikad razmišljala o tome...

T: ajde probaj sada, šta je to zbog čega proveravaš za zaposlenima posao?

K: ako oni ne urade dobro, ja sam odgovorna, ja sam perfekcionista, previše samokritična, grešku sebi ne mogu dozvoliti, i ako nešto malo ne štima meni je jasno da to mogu samo ja, i zato ostajem na poslu dugo. Nikad ne kažem ajde sada ovo je tvoj deo posla, proveri uradi, uradim to sama. Ja sam zapravo u funkciji kao da sam glavna iako nisam, obavljam sav taj posao za nadređene i sebi nikako ne mogu dozvoliti da se opustim, ja to moram pa taman ne znam šta da se desi.

T: od koga zapravo najviše očekuješ?

K: od sebe.

T: i kako to izgleda kada očekuješ od sebe?

K: moram imati kontrolu nad svim što radim, mora sve biti perfektno, nije bitna cena toga, zato i ostajem na poslu dugo, nemam drugi segment života.

T: šta se dešava kada se pogreši?

K: pa ništa, ja nikoga ne kritikujem, uzmem uradim, za to imam toleranciju. Ja sam vojska, volim komande. Jedino gde nemam toleranciju to je za neadekvatan autoritet. I tu se suzdržavam dosta često da ne kažem svašta, lakše mi je uraditi, ali sada već to je skoro neizdrživo, gubim kontrolu.

Kada je neko nekompetentan za svoju ulogu to ne mogu podneti, gluposti... nekad sam

jako oštra rečima, izgledam da stalno zvocam (izdvajaju se teme Beech i Rock Water).

T: koji je to segment koji nemaš?

K: sama sam nakon razvoda.

T: kako podnosiš samoću?

K: teško mi pada samo kada nemam šta da radim, inače ne, ne mogu reći da mi suštinski to nedostaje, više volim biti sama, negu u društvu. Ja sa sama sebi negde i dovoljna, oslanjam se samo na sebe, meni bliskost nije neophodna, biram ja ljude koje puštam u svoj život, lična sloboda mi je jako važna. I zato delujem nadmeno, nadržano, ljudi me vide tako. Mislim ne mogu reći da nemam potrebu da imam nekoga, ali ne po svaku cenu to sigurno znam, brak mi je nekako bio nametnut, to se od mene očekuje i kasnije sam donela odluku da izađem iz njega, bila je to prevelika zajednica, to nisam mogla podneti, bez iti malo intime (u ovom segmentu se jasno izdvaja Water Violet, i odaje utisak takve osobe tokom razgovora, jednostavno sam osetila da mi je dozvolila da vodimo ovaj razgovor, dobila sam zeleno svetlo i naklonost).

T: na samom početku rekla si mi da imaš problem sa samopouzdanjem?

K: da, i to bih mogla podeliti, pre, za vreme i nakon braka. Pre braka vrlo samouverena, čak i narcisoidna, puna sebe, zadovoljna sobom.

T: šta se desilo za vreme i nakon braka?

K: fizički izgled me čini nesigurnom, iako za sve ja sam lepa, zgodna, energična, pametna žena, i sve to prihvatam samo ne da sam zgodna, imam fikciju da su mi ruke debele i to mi daje veliku nesigurnost, čak sam zbog toga bila anoreksična. Svoj izgled ruku ne mogu podneti, tu se jedino gojim. Jedino na ovom polju fizičkog izgleda, a ostalo škola, studije,

zaposlenje to je sve ok (neprihvatanje svog izgleda ukazuje da u obzir dolazi i Crab Apple).

T : da li postoji još nešto što te nisam pitala?

K: trenutno sam pod pritiskom oko kredita, imam strah kako ću ja to, hoću li uspeti, ponekad se probudim noću, brinem oko egzistencije. Brinem i oko zdravlja (uzela bih u obzir Mimulus i eventualno Elm).

T: kako bi opisala pritisak, šta je to?

K: tera me na to da mislim da ovaj put ne mogu, bojim se što ako mi se nešto desi i ne uspem da zarađujem neophodno, možda ovo prevazilazi moje mogućnosti sada.

T: šta misliš?

K: videćemo (smeje se).



U ovom slučaju sam u ovom momentu pre odabranih esencija objasnila šta su to Bahove kapi i po kom principu sve funkcioniše.

Prolazeći kroz život, trpimo razne udarce i emocionalni problemi se talože, što si i sama svesna, taloži se sloj po sloj sve dok ne prekrije emocionalni uzrok. Tretirajući sloj po sloj, i samo ono što je vidljivo, s vremenom dolazimo do suštinskog uzroka. Prilazeći na ovaj način problemu dolazimo do suštine, suočavamo se sa problemom i pronalazimo rešenja. Dr Bah je bio jedinstven lekar, koji je verovao da mentalna stanja mogu da imaju direktan i snažan uticaj na fizičko zdravlje. Obzirom da uzimaš određene lekove važno je da znaš da su Bahove esencije podrška medicini, mogu se koristiti zajedno sa drugim oblicima lečenja i terapija. Otkrivajući sloj po sloj, možda nekih emocija nismo svesni i može nam se učiniti da

je to nešto novo i da ne pripada nama, i to da prepíšemo dejstvu kapi, ali je važno da znaš da kapi ništa ne kreiraju novo, ako se pojavi nešto novo to je samo bilo neosvešćeno i potisnuto. Kapi ne izazivaju nikakva pogoršanja. Pokrivaju sva negativna mentalna i emotivna stanja, i njihova adekvatna kombinacija kao što smo rekli sloj po sloj otklanja emotivne blokade, koje nas izbacuju iz ravnoteže. Njihova primena je jednostavna, svakodnevna, minimalno 4 puta dnevno , po potrebi i više, u pricipu kada god osetiš potrebu. Važno je da budu s tobom uvek i da ih možeš uzeti kada god osetiš potrebu za njima.

Na osnovu ovog razgovora izdvojile su sledeće esencije, Beech, Holly, Willow, Rock Water, Crab Apple, Water Violet i Mimulus - koje ću ti pojedinačno objasniti za šta su podrška, ako nešto smatraš da nije tako slobodno mi reci, važno je da te što bolje shvatim.

Volela bih da utičemo na duševni mir i to ćemo postići kombinacijom tri esencije Beech, Holly i Willow. Ovom kombinacijom ćemo dobiti veći nivo tolerancije, sposobnost da prihvatimo druge onakvi kakvi jesu i da nađemo razumevanje za njihovu različitost, bez osude i kritikovanja- Beech . Smanjiće preosetljivost kada stvar krenu neplanirano, pomoć da postanemo pozitivni, i da eksplozija agresije i besa transformišemo u jedan nežniji prijateljski odnos - Holly. I Willow da pomogne da se konstruktivno zaštitiš od tuđe greške i loše namere, da budeš sposobna da pomogneš drugima da se prema tebi ponašaju onako kako je bolje za tebe, da nisi žrtva okolnosti.

Rock Water je stanje kada insistiramo na sopstvenom perfekcionizmu, i kad ne možemo da ga postignemo budemo veoma ljuti na

sebe i skloni samokažnjavanju. U tvom slučaju ova esencija ublažiće krutost, postaćeš otvorenija za različite mogućnosti i sposobnija da se uklopiš u realnost.

Crab Apple će ti dozvoliti da se prihvatiš takva kakva jesi.

Water Violet je za dostojanstvene ljude koji kroz život koračaju uzdignute glave, ali u unutrašnjosti postoji konflikt između bliskosti i samostalnosti. Ova esencija osvešćuje činjenicu da bliskost ne znači i gubitak samostalnosti, ne znači da svaka bliskost ugrožava ličnu slobodu i autentičnost.

Mimulus je esencija sa kojom želim da ti pomognem da ojačaš hrabrost i da smanji strah i strepnja vezano za egzistenciju i zdravlje.

Naredna konsultacija

Mnogo smirenije zvuči, zadovoljnije, nema onog negativnog naboja.

T: kako si?

K: super (smeje se). Zamisli do danas nisam niti jednom pukla, nisam imala ispad besa, čak mi je i sestra rekla da sam na dobrom putu da se skroz promenim.

T: šta se desilo danas?

K: na poslu stresna situacija, i ja ceo svoj život stresne situacije prođem kao neprimetno a sada nisam, odreagovala sam. Rekla sam ne mogu više ja, ovo nije moja dužnost, prosledila sam nadležnima ono što trebaju da urade oni, što sam do sada uvek ja radila. I sada sam uradila većinu i kada sam shvatila da nisu ni pročitali poludela sam. Pitam se šta će mi taj teret... što da preuzimam nešto što nije moje, to je moj osnovni problem.

T: kako se sada osećaš povodom toga?

K: brzo sam se smirila, i svesna sam da pre nikada ovako ne bih postupila, sada sam uradila ono što je najpravnije, nije na meni ovo da radim.

T: kako si uzimala kapi?

K: redovno, svaki dan. Ostalo mi je još malo, Rescue Remedy nisam koristila u ovom periodu. Ja sam zadovoljna sa dejstvom kapi skroz. Blaža sam, nežnija. I upoznala sam jednog čoveka, izašli smo par puta, svideo mi se taj osećaj da je tu neko.

T: da li postoji nešto novo?

K: oooo daaa, to sam baš htela da ti kažem, jedem uveče grickalice i tako jedino mogu zaspati, i to oko 21h, moram nešto, čips, tortilje... kao da na taj način pobegnem iz nekog stanja, zadovoljim mozak, puno mislim o egzistenciji i sa ovim na neki način pobegnem. Ali ne volim to da radim, ne želim da se ugojim.

T: kako je na poslu?

K: dobro, ja sam sličnog ponašanja, opet sve perfekcionistački, solista, proveravam sve za svima, ali kad vidim nadređene sada žalim ih, ne bih bila na njihovom mestu, imam više razumevanja za njih, ok nisu adekvatni, ja tu ne mogu ništa da promenim. Samo se nasmejem, prođem, ne komentarišem, stvarno je ovako lakše. Imam više energije.

T: nastavićemo sa malom izmenom u esencijama, dodaćemo Agrimony umesto Crab Apple, želim da delujemo na onaj nivo koji pokriva nasmevano lice a duševni nemir je tu negde ispod, da li se slažeš?

K: da svakako, ja sam i u najtežim momentima nasmevana, po meni nikad niko ne može da proceni šta je zapravo iza, u pozadini.

T: ok, ajde da vidimo koji je to sledeći sloj koji će se pojaviti.

Opšti napredak: svakako vidljiv, definitivno odaje utisak smirenosti i staloznosti više nego prvi put, ova kombinacija je definitivno učinila pomak, ali mi se čini da kod nje ima jako puno slojeva, koji se iz meseca u mesec otvaraju, i da moramo biti strpljivi. Deluje mi jača, svesnija bez obzira na životne situacije koje je lome.

Sledeći susret bio je 2 nedelje kasnije. Prestala je jesti u 21h uveče, i pojavio se novi aspekt krivica po karakteristikama Pine stanja, pa sam i predložila isti umesto Agrimony. Veza nije potrajala, shvatila je da je učinila ponovo istu grešku, previše se opustila i verovala u dobro. Povređena je ali svesna situacije, spremna da iz svega izađe iskusnija.

Trenutno stanje: Poslednji put smo se cule tri i po meseca nakon nasih susreta. Stanje se pogorsalo nakon prekida veze, i tu je došlo do promena koje su je obeshrabrile, nije sigurna kako će sve prevazići, još jedan neuspeh,

nema nadu u bolje. Dominira još osećaj krivice - Pine. Shvatila je da se ne zna zaštititi i da kaže NE. Ima ispade besa nakon kojih joj je žao. Tražila mi je da promenimo nešto u kapima na osnovu razgovora preko telefona i dogovorile smo se da vidimo kakve će biti promene i da se vidimo.

Tako da je sadašnja kombinacija Beech, Holly, Chery Plum, Gentian, Pine, Centaury i Rescue Remedy.

Ja verujem njenoj intuiciji kada želi neku promenu u esencijama, ona je jedna od retkih koje možda ne znaju šta se tačno menja i koje su to blokade, ne može da definiše ali svakako oseća i kroz razgovore se to definiše. Na pitanje da li mogu izložiti njen slučaj, rado je prihvatila bez rezerve i dobro mi je zvučala.

Radujem se sledećem susretu sa njom.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Sanje Radmanović, bahovog praktičara*

Не могу себи да опростим што сам се обрукала

Мила је госпођа средњих година, Весни-на рођака и на њену препоруку ми се јавила. Живи у иностранству. Удата је, има ћерку. Етнолог је. До сада је из Баховог система користила препарат Rescue Remedy и он ју је чинио опуштенијом. У комуникацији је пријатна, тиха, помало затворена. Мила би желела да у послу буде фокусиранаја.

П: Шта мислите под тим фокусирана?

К: Врло често у послу не могу да одлучим којом идејом да се бавим.

П: Која је то вештина која Вам недостаје и због које бисте били боље фокусирани?

К: Одлучност.

П: Како се манифестује та Ваша неодлучност?

К: Важна ми је подршка других. И мислим да немам самопоуздања, као да у неким кључним ситуацијама нисам сигурна у своје знање, а у претходним анализама сам била потпуно уверена у свој став.

П: У ком смислу немате самопоуздања?

К: За неке изазове на послу мислим да ја то не могу, нисам способна, мада ми пријатељи и добронамерне колеге указују да нисам у праву.



П: Постоји ли још нешто о чему бисте желели да поразговарамо?

К: Недавно је била једна страшна ситуација за мене. Из хобија певам у једном хору. На последњем наступу сам од силне треме погрешила тоналитет. Била сам очајна након тога. Плакала сам читавог дана.

П: Споменули сте трему. Да ли Вам се она често дешава?

К: Увек, некад мање, некад више.

П: Који је то осећај када имате трему?

К: Страх да ћу погрешити.

П: Колики је тај Ваш страх на скали од 1-10?

К: Рекла бих да је 7- 8. Мада и то осцилира.

П: Како бисте описали то осећање страха?

К: Ноћ пред наступ лоше спавам, будим се свако мало. Пред наступ сам нервозна, чешће идем у тоалет, а кад све добро прође, срећна сам. Ја волим да певам.

П: Да ли имате неких других страхова?

К: Страх ме је да спавам у стану без сугруга. Страх ме је да остајем сама у кући,

али првенствено ноћу. Тамо где сада живим је прилична тишина и сваки шум се чује. Онда почнем да ослушкујем шумове и узнемири се. Бојим се да нам неко не провали у стан, те да нас повреди.

П: Сада бих се вратила на то Ваше очајање након наступа. Због чега сте се тако осећали?

К: Не знам. Не могу себи да опростим што сам се обрукала. Не могу да се помирим са својим пропустом. Мислила сам да сам обрукала и себе и своје ближње. Ја се, наиме, већ дуго бавим певањем, а ово је преносила телевизија директно и била ми је страшна и сама помисао да је моју „бруку“ видело јако пуно људи.

П: Свакоме се деси да погрешити, није то смак света. Уосталом, можда већина људи није ни приметила да сте погрешили тоналитет. Ја мислим да је то Ваше осећање очајања било нереално интензивно. Слажете ли се сада са ове временске дистанце?

К: Слажем се, али ипак остаје та нелагодност због оног што се догодило. Како време пролази она је свакако мања.

П: Шта мислите да је у корену тог очајања? Које је то осећање?

К: Па, мислим да је осећај гриже савести.

П: Морам да Вам напоменем једну важну карактеристику есенција. Оне не чине ништа активно, већ само отклањају наше емотивне и менталне блокаде. У систему др Баха постоји есенција Cerato која ће Вам помоћи да се ослоните на сопствену процену, одлуку, без потребе да тражите мишљење других. Што се тиче недостатка

самопоуздања, есенција Larch ће Вас мотивисати да се упустите у изазов и учиниће да се не осећате инфериорном, мање вредном уколико се догоди неуспех у некој ситуацији. Есенција Mimulus ће Вам помоћи да имате мању трему при наступима и имаћете више храбрости, па ће бити мање страхова. Последња есенција коју бих Вам предложила је цветна есенција Pinекоја ће Вам помоћи да у реалној перспективи сагледате ситуације, да се помирите са својим пропустом, да не буде нереалног осећаја гриже савести. Мила се сложила да узима наведене четири есенције. Објаснила сам јој како да их узима. Потребно је најмање 4 пута дневно по 2 прскања под језик, а уколико буде осећала потребу, може слободно и чешће, без потребе да води рачуна колики је размак између узимања. Замолила

ме је да јој направим још и Rescue Remedy, јер тамо где она живи нема Бахових капи, а уверила се у њихово благотворно дејство још раније. Објаснила сам јој да се Rescue Remedy користи само у акутним кризним ситуацијама. Договориле смо се да ми се јави поруком за неких недељу дана, да ми напише како се осећа, има ли неких промена. Мила ми се јавила поруком након десетак дана. Рекла је да у међувремену није имала прилике за доказивање, али се једноставно осећа сигурније и сабраније. Најупечатљивије су јој промене везане за спавање. Примећује да дубоко заспи и сања, како дуго није сањала. Осећа се компактније, као да су се све коцкице сложиле.

*Делови из једног од завршних радова
Душанке Митровић, баховог практичара*

Молим те ради шта знаш, јер ћу да полудим од кијања

Марко, мој братанац, има 13 година и живи у Немачкој. Иде у 7. разред, живи са мамом, татом и млађом сестром.

Марко је живео у својој родној земљи до својих 8,5. година имао је лепо детињство, другове, живео у кући у којој су живели и његови бака и деда и тетка. Он је јако емотивна особа и увек је хтео да се много грли, био је јако повезан са баком и дедом и тетком. Увек енергичан, брз, једва би да сачека да се нешто заврши и увек је

све хтео у минути. Зна да се брзо наљути и да се растужи одмах, много дружељубив, али испод тог одбранбеног механизма постоји нота стидљивости, плашљивости, недостатак самопоуздања. Након несрећног догађаја у породици (у вези посла), његов тата решава да иде у Немачку да би нашао решење за опстанак и породицу. Његов тата ради у Немачку око 6 месеци и након тога, читава породица се сели тамо, што значи, да Марко одједном, мења своје

место живота, мења све навике, средину завичаја, школу, треба да учи нови језик и мора да живи у Немачку.

Разлог његовог доласка није био уствари баш разлог за Бахове капи, већ то што је он са мамом, татом и сестром дошао за Ускрс кући, односно, дошли су сви кући. Међутим, они су пристигли у нешто након 10:00 сати увеће, а Марко је стигао са страшном алергијом (тешка кијавица), те је једва могао да прича. Нос му је цурио, очи су му били црвене. Пре него што је почела и сама консултација, која је била мало и специфична јер је и само стање било специфично, мало сам попричала са братом и снајом у вези његове алергије, понашање и Баховим капима. Иако су знали шта ја учувам и били су упознати са Баховим капима, ипак сам и објаснила како оне делују и да су потпуно безбедне за коришћење и код деце, животиње, биљке. Брат и снаја су ми рекли да његова алергија траје већ недељу дана, а да је уствари он алергију развио први пут прошле године и ево сада се појављује по други пут. При томе, он је нервозан и брзо се наљути.

Марко је енергичан, брзо прича, брзо хода, све хоће у минути. Воли да се грли много. Не свиђа му се то што живи у Немачкој и да би могао сад да се врати назад, вратио би се одмах. Недостају му другови, недостаје му начин живота овде, недостају му бака и деда и тета и због тога још увек тугује. Увек каже да му је највећа жеља да се врати „првој“ кући (тако је зове). Прве године кад се преселио у Немачку, имао је страшне трауме током ноћи, знао да је усред ноћи завришти и пробуди се и плаче

много да би се вратио, никако није могао да поднесе растанак и нову промену.

Марко није имао баш појма шта његова тета ради у задње време и шта тачно учи у том Београду, али је знао да иде на неку школу. Како ми је он био буквално први клијент, и како се погодило да ми је први клијент (кога са радошћу хоћу да прикажем) дете, наш разговор је био мало специфичан и богами интересантан. Како да објасним детету да се ради о неким капима које отстрањују емотивне блокаде и проблеме (које он је очито имао, те су се манифестирале као алергија)? Поготово што, куд баш први клијент, па са физичком манифестацијом?

Али, како се радило о детету, и то баш о мом детету, карте су биле бачене на сто, морали смо бар да покушамо нешто, обзиром да у кућу стварно нисмо имали то вече никакав лек за алергију. Врх свега, је да је он и те како хтео да спава са својом тетом коју није је видео пола године.

Значи, прича је почела.

ЈА: Да ли хоћеш да ја и ти пробамо нешто да урадимо и да видимо дали ћемо уплашити ову алергију и твоју кијавицу? И наравно да ћеш спавати са тетом без обзира шта ће се десити.

КЛИЈЕНТ: Хоћу, тета (кијање), хоћу све што кажеш да пробамо (кијање), хоћу да ми буде боље, шта ћемо да пробамо?

ЈА: Сад ћу да ти покажем и да пробам да ти објасним (идем и доносим кофер са Баховим капима, отворим куфер, а дете рашири оволике очи).

КЛИЈЕНТ: Штааааа је ово, тета??? (кијање).

ЈА: ово су Бахове капи, они се тако зову јер једном давно, био неки много добар лекар који је њих направио и оне сада много помажу људима.

КЛИЈЕНТ: Стваарно? (кијање) Откуд ти ово, тета? (кијање).

ЈА: Купила сам их из Београда, тета.

КЛИЈЕНТ: Из Београда?? Вауууу (кијање) Кад си била у Београду?

ЈА: идем сваки месец, идем у школу једном месечно у Београду за викенд и учим ове капи. Сад ћемо да се играмо са капима, али прво ти мораш да мени испричаш неке ствари.

КЛИЈЕНТ: Све ћу тета да ти кажем (кијање), само не могу ово да издржим (кијање) и хоћу да спавам ово веће са тобом (кијање).

ЈА: Дали можеш да ми кажеш како се осећаш? Ти овде ниси имао алергију, а и не сећам се да си то рекао тети ових година. (За сво време док ово причам, његово кијање једва да престаје)

КЛИЈЕНТ: Тета, први пут сам се овако осећао прошле године (кијање). Ево сада опет, по други пут, тата и мама кажу да од тамо неко дрвеће (кијање), али ја се осећам лоше, ово ме јако нервира, бесан сам и једва чекам да прође (кијање).

ЈА: Бесан си?

КЛИЈЕНТ: Да, бесан сам.

ЈА: Добро, дали си био код лекара?

КЛИЈЕНТ: Да, носили ме мама и тата (кијање), али то ми није много помогло (кијање). Тета, молим те ради шта ћеш да радиш јер ћу да полудим од овога (кијање). Како ћу ја да спавам ово веће са тобом? (Више јако очигледно да немам простора

за пуно разговора, јер дете једва да прича и гледа од суза и кијање, јако је нестрпљив и једва дише). Решавам да направим што пре прву ударну комбинацију и да видим како ће она деловати бар да ово вече смиримо кијавицу и ако немамо резултата, да носимо дете одмах сутра код лекара.

ЈА: Добро, тета, сад ће тета да уради једну комбинацију од ових капи и после ћу да ти објасним како ћеш их користити.

КЛИЈЕНТ: Ајде одмах (кијање)

ЈА: Узимам употребну бочицу и почињем да сипам капи које сам одлучила да ставим у његовој комбинацији.

КЛИЈЕНТ: Ваууууу, шта радиш тета? (кијање)

ЈА: Ево правим лек који ће можда помоћи да прође ова алергија и да лакше заспијеш и да се лепо загрлимо ноћас.

КЛИЈЕНТ: Тетаааа, тетаааа, а да те питам нешто? (кијање)

ЈА: Питај слободно.

КЛИЈЕНТ: А да ти ниси постала доктор?

ЈА: (смех) Не, тета, нисам постала доктор, али само да знаш, ове капи је измислио доктор који се звао доктор Бах и рекао да овим капима можемо помагати и себи и другим људима, и они који су наши ближњи, и они које хоће да их пробају. Он је направио овај систем и ја сам хтела да то учим, а да бих то научила, морала сам да идем у Београд јер тамо има једна јако добра учитељица која нас учи како да ми помажемо себи и другим људима са овим капима.

КЛИЈЕНТ: Туди се да се насмеши, једва чека, види се да као да му је сва нада у капима и да ће моћи мирно да спава, има поверење.

Пробала сам некако да објасним Марку комбинацију капи које сам изабрала, али пошто је дете било у стању каквом јесте, није му пуно било битно моје објашњење, већ да му нешто помогне одмах како би могао да „не полуди од ове кијавице“ (тако је рекао) и да је јако нестрпљив да легне и спава јер се осећа бесно и уморно. Рекла сам му да ће му ова комбинација помоћи да се мало смири, да се не осећа тако нестрпељиво и плаховито, да ће сад лакше да поднесе ово стање јер сада има заштиту у виду капи и да ће се можда сада алергија „уплашити“ од капи и побеже од њега. Обзиром да се радило о детету, сматрала сам да морам да имам мало другачији приступ него кад би се радило о одраслом човеку, јер би на овај начин дете могло лакше да разуме и прихвати оно што му се нуди у виду помоћи. Нисам хтела да улазим у причу да је његов организам још раније претрпео трауму и да је доживео велики стрес, да је он врло емотиван и на њега се та промена одразила много. Прво, јер дете свакако не би то много разумело, а друго, да не би можда „ушао“ у неку другу причу и замишља шта му се десило раније.



Док смо причали, размишљала сам муњевито брзо о неколико цветних есенција, у исто време знала да морам да реагујем врло брзо. Размишљала сам о томе да се ради о алергији, а само неколико недеља пре тога сам читала књигу „ПУТ БОЛЕСТИ“ где је баш лепо била објашње-

на појава алергија и шта уствари алергија значи. Да је то нетолеранција организма на ћелиском нивоу, да је разлог унутрашњи и да је то борба организма или потиснуте ствари. Марко је јако емотивна и осетљива особа, живи у јако чистим условима. Преживео је велику трауму са самим пресељењем и то никако није хтео да прихвати, јако је туговао.

Објаснила сам Марку како да узима капу, да треба најмање у току дана да узима 4 пута по 4 капи, накапавајући их на језик. Уколико осети да му је нешто горе, или да се деси нека криза, у смислу да му буде много горе, да осети да губи контролу или да га преплави нека туга или друго осећање, онда их узме на неких пар минута док не прође то стање, односно, да капи може да узима и више од 4 пута у дану. Договорили смо се да сачекамо да прође један сат пре него легнемо, а за тај сат смо одлучили да узме капи два пута. Тако је и урадио, и оно што је било невероватно, је да је Марко у једном трену престао да кија као што је кијао. Како смо причали, одједном он мене погледа и као са неверицом, и сам схвати да више не кија, али тек тада се видео његов велики умор, што од пута, што од муке која му је алергија проузроковала тај дан и то вече.

КЛИЈЕНТ: Тета, ја бих сад хтео да легнем, мени се јако спава.

ЈА: Да, сад ћемо да спавамо одмах (при том нисам смела њему да покажем моје запрепашћење и изненађење муњевитој реакцији капи, остала сам у неверици).

КЛИЈЕНТ: Ја хоћу да ставим своје капи одмах до главе, или поред кревета, јер кад

устанем ујутру, прво нешто што хоћу да урадим, је да сипам капи, јел може тета да их ставим поред себе?

ЈА: Наравно да можеш, тета, стави их слободно и ајде сада да се загрлимо и спавамо, сутра је нови дан, а видећемо како ћеш се осећати и сутра и ове две недеље, па ћемо опет причати ја и ти.

Наредни разговор

Друга консултација је морала да буде овог датума, из простог разлога што Марко за два дана се враћа у Немачку. Међутим, како сам дете гледала доста често током ових дана, било је невероватно да други дан после узимања капи, дете је имало само један алергиски напад (у смислу кијавице и цурења носа) и да после тога алергија је нестала као да је враг однео. Оно што је било толико очигледно и што су сви приметили (осим наравно нестанак алергије), је да Марко буквално нигде није одлазио без своју флашицу капи, понашао се као да му је то његова „панацеа“ без које не сме нигде да иде. Његова флашица је била као његово суво злато које му је било стално у џепу.

Марко је потпуно смирен, радостан, пресрећан, нема кијавицу, очи су му живахне и насмејане.

ЈА: Тета, реци ми како се осећаш?

КЛИЈЕНТ: Тета, хоћу да ти кажем да ја имам најбољу тету на свету! Није ми ништа, тета, осећам се предивно! Нема алергије!

ЈА: Ваууу, тета, ја сам пресрећна због тебе и због тога да смо успели заједно, ти си мој први случај, тета, и можда кад дође

време да полажем испит, тета ће овај твој случај приказати у испиту.

КЛИЈЕНТ: Ваууу, тета, ти ћеш писати о мени? Обавезно да пишеш о мени и да ми кажеш кад ће то бити!

ЈА: Реци ми сад, дали хоћеш о нечему другоме да причамо, дали си нешто приметио нешто чудно код себе?

КЛИЈЕНТ: Е да, то сам хтео тета да ти кажем, неколико дана, тачније јутра, како сам почео да узимам капи, приметио сам да обавезно нека суза крене да ми се котрља по лицу, и то тако неколико дана ујутро. Било ми мало чудно, тета, зашто кад нисам имао разлога да плачем?

ЈА: Дали још увек плачеш?

КЛИЈЕНТ: Не, не, сада не плачем уопште, сада сам пресрећан и волим те највише на свету!

Хтео сам само да те питам нешто, дали ћеш ти мени направити капи да ја носим са собом у Немачку? Како ћу ја сада тамо без њих? Шта ако мене опет ухвати алергија тамо, а ја немам капи?

ЈА: Како се осећаш сада док ти мени причаш ово?

КЛИЈЕНТ: Па тета, страх ме да ми се алергија поново не врати! Осим тога, плашим се и од једне друге ствари.

ЈА: Реци ми, од чега?

КЛИЈЕНТ: Па ти знаш да ја сада идем у другу школу, то то је тамо нешто као средња школа, али није средња. Али то је за мене нова средина, ја не знам дали ћу успети да се навикнем, мало се бојим и тога, осећам се мало и несигурно.

ЈА: Добро, реци ми овако. А како би хтео да се ти тета осећаш?

КЛИЈЕНТ: Па хтео бих да немам страха, да се не бојим да ће ме поново ухватити алергија и да се не бојим нове школе. Хоћу да будем сигуран у себе, да могу успети.

ЈА: А реци ми тета, дали мислиш да би ти помогло да теби тета осим комбинацију за алергију, стави и нешто да би ти био мало храбрији, да се осећаш храбрије и да будеш мало више сигуран у себе?

КЛИЈЕНТ: Даааа, молим те тета стави ми то, хоћу баш тако да се осећам, и хоћу да немам алергију!

ЈА: Добро, тета, сад ће тета да направи твоју комбинацију коју ћеш ти моћи да однесеш у Немачку и да користиш.

КЛИЈЕНТ: Хвала тета, волим те највише на свету.

ЈА: Хвала теби душо моја, јер и ја тебе волим до неба и назад, и нико нема оваквог братанца као тебе!

Обзиром да су алергиски напади код Маека нестали, али обзиром на то да он за брзо време иде за Немачку, а осим тога и боји се да се то понови, урадила сам комбинацију која ће да га подржи у оствареним резултатима, али и да подржи нове симптоме које су се код њега појавили. У новој комбинацији сам оставила

CRABAPPLE, IMPATIENS, HOLLY, BEECH, и додала MIMULUS због пројављеног конкретног страха, LARCH због његове несигурности, и WALNUT да подржи ново настало стање.

Постигнуте промене

Напредак код Марка је био толико очигледан да просто нисмо могли да поверујемо! Као да је нека невидљива рука однела алергију преко ноћи. Марко је буквално продисао кроз плућа, било је приметно да је некако „омекшао“ са својим брзим темпом и нетрпељивости, постојала је та његова дечја раздраганост, али сада на сасвим други начин, са лежернијем и опуштенијем темпом. Било је јасно да су сузе одрадиле свој део.

Прошло је скоро 9 месеци, Марко се осећа одлично, нема никаквих проблема ни са алергијом, ни емотивним. Обојица се радујемо резултатом и обожавамо Бахове капи, и са радошћу очекујемо пролеће јер се више не бојимо алергије.

***Делови из једног од завршних радова
Габи Николове, баховог практичара***

Sada mi je žao zbog svega što sam joj izgovorila

Tanja je moja školska drugarica, koja već 20 godina živi i radi kao medicinska sestra u Švedskoj. Udata je, ima dvoje odrasle dece, sina i ćerku. Sin je pred ženidbom, a ćerka živi sa dečkom u drugom gradu. Došla je u Beograd jer joj je preminula majka.

Znala je da idem na obuku za bahovog praktičara. Nije imala predhodno iskustvo sa bahovim kapima, ali je čula za njih od prijateljice koja je koristila. Poželela je da proba.

Kao što sam pomenula, majka joj je preminula i to je jako teško podnela. Svaki put kada bismo se videle tih dana, plakala je. Kao da je ljuta na sebe što nije bila tu, uz majku, kada se sve dešavalo. Često je pominjala da oseća da joj nije rekla sve što je htela, da joj je žao što se često bila u sukobu sa mamom. Jedno vreme čak nisu ni govorile. Sada je gomila pomešanih emocija tu, od stanja šoka, neprihvatanja, osećaja krivice i neizmerne tuge.

Delovala je umorno, iscrpljeno i čim sam joj otvorila vrata zagrlila me je i počela da plače. Odavala je utisak potpuno slomljene žene koja ima potrebu da „istrese“ iz sebe sve što je muči.

Pre nego što smo započele razgovor, sačekala sam da se malo smiri. Pitala sam je da li želi da o svemu razgovaramo neki drugi dan, ukoliko joj je sada to prenaporno. Rekla je da ne želi, da joj treba razgovor, neko ko može da je sasluša.

T: Znaš, razmišljala sam da potražim psihologa. Ja ovo ne mogu da prihvatim, ne mogu

da se pomirim sa tim da je više nema. Ne želim da pijem svaki dan lekove za smirenje, a ne mogu da podnesem ovo svoje stanje. Ti si mi rekla da su tebi kapi pomogle, pa nadam se da će i meni.

G: Prvo ću ti reći nešto o bahovim esencijama. To su biljne kapi, potpuno prirodne i neškodljive. Vrlo jednostavno se koriste, a to ću ti objasniti na kraju, kada odaberemo pravu kombinaciju za tebe. Bahove kapi mogu koristiti svi, odrasli, deca, mogu se davati i kućnim ljubimcima. Njima možeš i cveće da zalivaš. Kapi su zapravo podrška za otklanjanje svih emotivnih stanja koja smetaju, koja su zapravo naše emotivne blokade. Tokom razgovora zajedno ćemo pokušati da definišemo koje su to emocije ili blokade koje te u ovom trenutku najviše remete.

T: A koliko dugo se te kapi piju? Moram da te pitam, da li prave zavisnost kao lekovi?

G: Potpuno je individualno koliko dugo će neko piti kapi. Apsolutno ne prave nikakvu zavisnost. Piju se dokle god postoji potreba. Esencija ima 38 i 39 kombinacija je Rescue Remedy, za urgentna stanja. U jednu upotrebnu bočicu stavlja se do sedam esencija. To znači da možemo danas da definišemo šta je ono što te najviše remeti, koje su to emocije ili blokade koje želiš da otkloniš. Neke promene se brže dese, a za neke treba duže vremena. Isto tako, kada eliminišemo neko loše osećanje, može se desiti da „ispliva“ nešto drugo, možda svesno ili nesvesno potisnuto. Mi smo slojevita bića i neke emocije su prosto deo našeg

mentalnog sklopa. Kada to osvestimo, onda možemo i da menjamo.

T: Meni u ovom stanju verovatno treba sve.

G: Sigurno ti ne treba sve. Pre svega, svaka emocija je razumljiva, prosto ljudska. Samo ne treba da pustimo da se osećamo loše, a da ne pokušamo nešto da menjamo.

T: Ali ja sam očajna, ne mogu da prihvatim da mame više nema. Kao da je negde otišla i moći ću ponovo da je vidim. Kao da nismo jedna drugoj sve rekle i nemoguće je da više nemamo priliku za to. Prošlo je već nedelju dana, a ja svaki dan čekam da je čujem ili vidim. To nije normalno.

G: Potpuno je razumljivo da se tako osećaš. Ti si zdravstveni radnik i znaš za stanje šoka. To se upravo dešava kada se čovek doživi nešto strašno. Gubitak roditelja svakome je strašan, koliko god godina da imamo.

T: Ništa više neće biti isto. Kao da sam izgubila deo sebe. Znaš koliko smo se puta svadiale, koliko puta sam bila baš ljuta na nju. Sada mi je žao zbog svega što sam joj izgovorila. I nemam priliku da joj se izvinim, da je još jednom zaglim.

G: Kao se sada osećaš zbog svih tih vaših svadja?

T: Ljuta sam na sebe. Ipak je ona moja majka, samo to nisam mislila tada...

G: Šta tačno misliš kada kažeš da si ljuta na sebe?

T: Ponekad podjem kući nervozna sa posla, a onda pozovem majku i izvičem se što mi se ne javlja nedelju dana. Posle mi bude žao. Kajem se zbog izgovorenih reči. Znaš, mnogo je teško biti par hiljada kilometara daleko od svojih, a oni sve stariji. Brinem i za tatu. I on je bolestan. A ja nisam tu kad im trebam.

G: Šta osećaš kada kažeš da ti je teško što nisi tu kada im trebaš?

T: Mnogo je teško što sam daleko od njih. Već par godina razmišljam o povratku u Beograd. Tamo nikad nisam osećala da sam kao svoj na svome. Tamo si ceo život stranac. Ovde mi je porodica, ovde su mi pravi prijatelji. Tamo je sve drugačije. Nekako su ljudi hladni, nisu baš za druženje, a ti znaš koliko ja volim da se vidjam sa prijateljima. Volim Beograd. A sad pogotovu, kada deca više ne žive sa nama. Ništa me ne vezuje da bi ostala u Norčepingu.

G: Kako bi se osećala kada bi znala da ćeš se jednog dana vratiti?

T: Ja bih se sutra vratila. Opet, znam, biće mi teško jer i ovde više ništa nije isto. Eto, sad sam ostala bez majke, sutra kad ne bude ni tate... Svi vi imate neke svoje živote. Niko više nema vremena.

G: Da li ti je i ranije bilo teško što si odvojena od roditelja, od prijatelja?

T: Nemaš pojma koliko sam puta želela više od ičeg da se vratim.

G: Deo tvoje porodice je u Švedskoj, tamo gde si i ti. Kako bi se osećala kada bi se od njih udaljila tih par hiljada kilometara?

T: Da, ali oni imaju svoje živote, ne žive sa nama. Ne znam, ali ništa mi više ne čini zadovoljstvo. Znam, sin mi se uskoro ženi i bilo bi očekivano da se radujem, a ja ne mogu. Umorna sam. Nekako prazna.

G: Možeš li da mi opišeš taj osećaj praznine?

T: Teško je to opisati. Kao da mi ništa ne pričinjava zadovoljstvo, ništa me ne raduje. Osećam da više imam snage za bilo šta.

G: Postoji li nešto što bi ti u ovom trenutku prijalo?

T: Ne znam. Volela bih da je sve ovo ružan san. Volela bih da sam bila uz majku, da sam je jos jednom zagrlila.

Klijentkinja je posle ove rečenice zaplakala. Pitala sam je da li zeli da prekinemo razgovor, uz predlog da se vidimo još jednom pre njenog odlaska.

T: Slažem, sada definitivno nisam za duži razgovor. Vidimo se obavezno.

G: Zeliš li da napravimo kombinaciju kapi koje bi do našeg sledećeg vidjenja koristila?

T: Naravno, želim da me ovo stanje bar malo popusti. Osećam da nemam snage da se izborim sama.

Naredni susret

Naredna konsultacija je bila nakon desetak dana, pred njen povratak u Švedsku. Nije bila bleđa i ispijena kao prošli put, delovala je kao neko ko je povratio snagu.

G: Kako se osećaš ovih dana?

T: Kako dani prolaze, čini mi se da sam bolje.

G: Šta tačno misliš kada kažeš bolje?

T: Nisam više toliko plačljiva. Nisam ti prošli put rekla da teško zaspim, ali sada nemam problem sa spavanjem. Valjda i od premora sad lakše zaspim i ne budim se rano.

G: Na koji premor misliš?

T: Umorna sam od plakanja, od premotavanja misli po glavi.

G: Kakvih misli?

T: I dalje sam ljuta na sebe što nisam bila uz mamu, bar sada na kraju... I stalno mi se vrte po glavi samo razgovori kada smo bile u raspravi. Vrlo retko mi prolaze kroz glavu lepi trenuci sa njom. A bilo ih je.

G: Kada kažeš da ih je bilo, ne znači li to da se i takvih trenutaka setiš?

T: Da, ali ne znam da li ću ikad sebi neke stvari moći da oprostim.

G: Šta ti to nedostaje da bi mogla da budeš manje ljuta na sebe?

T: Ne znam. Kao dete bila sam poslušna, i stvarno sam imala lepo detinjstvo. Od kada sam otišla u Švedsku, imam osećaj kao da sam svoje izneverila.

G: Zbog čega imaš takav osećaj?

T: Zato što nisam bila tu kada je njima trebalo. Više puta sam ozbiljno razmišljala o povratku u Beograd. Nije tako jednostavno, ali sve bih dala da mogu sutra da se vratim. Još kada bi mogla i da vratim godine unazad.

G: To je teško. A kako vidiš godine ispred sebe?

T: Nisam sigurna. Deca imaju svoje živote, trenutno im ne trebam, ali sutra ću im trebati. Nadam se da ću čuvati unuke jednog dana. Sa druge strane, trebaću i tati koji je ostao sam. Kada bi mogla da budem na dve strane, bilo bi super, ali je neizvodljivo.

G: Misliš bilo bi super da si tu za svakog pomalo?

T: Da. Trenutno nemam previše snage ni za sebe, još uvek se osećam pomalo iscrpljeno, ali proći će ovo.

G: Proći će i...?

T: Život ide dalje. Posao, kuća opet isti problemi i sve što život nosi.

G: Samo problemi ili...?

T: Pa dobro, eto sin mi se ženi, hoću da kažem, biće i lepih stvari. Samo trenutno brinem za tatu, ne volim što ga ostavljam. Kad o tome razmišljam, mislim da je jedino pametno rešenje da se vratim.

G: Možeš li doneseš odluku?

T: Nije ni malo jednostavno. Mnogo je razloga zbog koji bi ostala u Švedskoj, a još više razloga je da se vratim. Večita dilema, a sve manje vremena za razmišljanje.

G: U kom smislu sve manje vremena?

T: Vidiš kako se stvari dešavaju, ne čekaju da budeš tu gde treba.

G: Kada kažeš da budeš tu gde treba, na šta tačno misliš?

T: Pa da budem tu gde mogu da pomognem nekome kome treba.

G: Očekuješ to od sebe?

T: Da, nije važno da li neko traži, volim da pomognem koliko god mogu. Ponekad se osećam kao hobotnica. Valjda ću posle svega uspeti da povratim snagu. Sada nemam dovoljno snage ni za sebe. Još uvek sam neka-ko prazna, ali znam, moram da funkcionišem dalje.

G: Zbog koga moraš?

T: Pre svega, zbog sebe.

G: To sam htela da čujem. Sada ćemo se dogovoriti o kombinaciji esencija koje će ti biti dobra podrška. Napraviću ti dve upotrebne bočice s obzirom da odlaziš. Jednu bočicu ko-

risti, a drugu možeš čuvati u frižideru dok prvu ne popiješ. Bilo bi dobro da se raspitaš da li u tvom gradu ima bahovih praktičara, za dalje. Naravno, ako budeš želela da ih i dalje koristiš. Ja ti stojim na raspolaganju kad god budeš u Beogradu.



Tanja je vidno bolje u odnosu na prvu konsultaciju. Razgovor je duže trajao, nije bila plačljiva ni u jednom trenutku. Rekla je da bolje spava, što tokom prve konsultacije nije ni pomenula. U prvom susretu tuga je bila najizraženija emocija. Tuga, kojoj se prepušta i sa kojom ne može da se nosi. Sada ostavlja utisak nekoga ko polako prihvata, i isto tako traži smisao daljeg života. Nostalgija, koja mi je potpuno razumljiva, u ovom trenutku je zaista otežavajući faktor. A u vezi sa tim i njena dilema da li da se vrati ili da ostane u Švedskoj. Za otklanjanje ovih emotivnih blokada biće potrebno više vremena.

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

Mislim da ću pući. Sve je na meni

Žena od 50 godina, ima ćerku od 25 godina iz prvog braka, u vanbračnoj zajednici je 7 godina. Koristila je R.R. pre nekoliko godina u Italiji, kupovala ga je u apoteci po preporuci sestre, jako joj je tada prijao, jer je bila pod velikim stresom oko dobijanja radne vize.

Došla je na poziv mog supruga, jer je hteo da joj pomogne da bude bolje, poznavajući već dugo njene probleme. Klijentinja ima osip-alergiju po rukama, dekolteu, vratu i stomaku koji je jako svrbi. Koža joj je na tim mestima jako suva, gruba i natečena. To je ometa u svakodnevnom životu. Ne može da se kupa u moru, ni običnom vodom, vređa je voda-peče, ne može da radi jer su joj ruke u ranama, znoj ne podnosi, vređa je. Leči se u domu zdravlja kod svoje doktorice, kremama i inekcijama na bazi kortikosteroida I uporedo sa tim odlazi na konsultacije kod ajurvedskog doktora, prati režim ishrane, vežbe i pije ajurvedske suplemente.

Prvi utisak je bio da je klijenkinja jako rastresena, nemirna, neuredne kose, izguzvana, nervozna. Nokti izgrickani, lak na noktima po jedan do pola. Ceo izgled i pojava je odavala osobu koja ne može da se sabere. Osećala sam da joj treba više pažnje, nežnosti i ljubavi u razgovoru nego sa nekim drugim. Bilo mi je žao što pati i pažljivo sam je slušala.

P: Zdravo T! Drago mi je da smo se upoznale. V. mi je baš puno pričao o tebi. (Srdačno mi se nasmejala, izgledala je kao da ima puno poverenja u mene).

P: Jesi koristila već ranije Bahove kapi?

K: Jesam, pre par godina u Italiji. Bila sam pod velikim stresom, jer sam trebala da dobijem Sendorno (radnu dozvolu). Sestra je rekla ih pijem, da su super.

P: Kakvo ti je iskustvo sa kapima tada bilo?

K: Super! Baš su mi pomogle!

P: Kako si sad?

K: Užasno! Ne mogu da podnesem ovaj svrab više! Ništa mi ne pomaže! Ni suplementi što mi je dao ajurvedski doktor, ni prehrana. Opet moram da primam kortikosteroide. Vidi ruke, grudi, stomak, sve me boli od obične vode!

P: Kako mogu ja da ti pomognem

K: Ne znam, ne mogu više ovako! Očajna sam! - govorila je kroz plač. (malo sam je pustila da se smiri, pa sam nastavila.)

P: Razumem... Da li želiš da znaš kako Bahove kapi deluju?

K: Klimnula je glavom.

P: Bahove kapi su prirodne biljne esencije koje nam pomažu da se lakše nosimo sa izazovima u svakodnevnom životu, sa našim mislima i emocijama, stresnim situacijama, kada nešto moramo da radimo, a ne želimo, kada se ne osećamo dobro u svojoj koži... Pomažu nam da se odblokiramo, da budemo funkcionalniji, zadovoljniji, da adekvatno reagujemo na sve situacije. Napravljene su od 38 samoniklih biljaka i sve su za različita stanja. 39-ti je Rescue koji si ti već koristila, on je kombinacija 5 esencija i koristi se u hitnim slučajevima i pomaže nam da se u datom trenutku

priberemo, izađemo iz stanja šoka, zatečenosti situacijom, da nas odblokiraju. Potpuno su neškodljive, ne može se predozirati kapima i mogu se koristiti uporedo sa lekovima i drugim suplementima (ovo sam joj napomenula, jer sam znala da koristi ajurvedske suplemente koje joj je prepisao doktor koji je preglede radio u našoj kući). Mogu se davati trudnicama, deci, životinjama, biljkama. Daju odlične rezultate i kad onaj ko ih konzumira ne zna za to (bebe, onesvećene osobe, za buđenje posle anestezije), znači nije placebo. Tu sam se nasmešila spontano, jer sam osećala da treba da je opustim.

Kapima ne možemo da rešimo fizička oboljenja ako se fokusiramo samo na fizičke simptome, ali uz njih se lakše nosimo sa simptomima i delujemo na uzrok nastanka simptoma. (slušala me je pažljivo, širom otvorenih očiju)

Uloga Bahovog praktičara je da pomogne klijentu da tačno definiše problematičnu situaciju i komunikaciju koje ga uznemiruju i izbaciju iz ravnoteže i ometaju da problematična situacija-komunikacija bude rešena, lako podnošljiva i uspešno završena. Na ovaj način rešavanjem unutrašnjeg konflikta oslobađa se puno vitalne energije koja nam je potrebna za normalno funkcionisanje, pa samim tim postajemo rasterećeniji, srećniji, bolje komuniciramo sa okruženjem, menjamo svoj pogled na ljude i situacije, što je jako oslobađajuće. Kada se rešimo unutrašnjeg konflikta možemo uz pomoć kapi da radimo na kvalitetima koje želimo da implementiramo u svakodnevni život, da imamo više ljubavi, razumevanja, vere, volje. Kada tako lepo vibriramo više lepih stvari, ljudi i iskustava nam dolaze u život. Mi smo slojevita bića, ceo život akumuliramo stresne

situacije, jednu po jednu, pa tako treba i vremena da se ti slojevi skidaju, jedan po jedan, "ljuštimo" kao glavicu luka, dok ne dođemo do sredine i prve provokacije iz najranijeg uzrasta. Zato je potrebno poverenje i doslednost u uzimanju esencija. Misliš da bi ti u ovom trenutku prijal da napravimo neku kombinaciju esencija za tebe?

K: Da, naravno!

P: Možda da mi za početak ispričaš nešto o sebi, da se bolje upoznamo?

K: Može, da, naravno. Tu sam u Gradu, živim sa ćerkom, ima 25. godina, radi, ali mi ne daje ni kune. Ja sam bez posla sad. Radila sam u Konzuma, ali su mi dali otkaz. Ne mogu ništa da radim, jer me sve smeta. Imam dragog, sad je u Austriji, oterala sam ga da radi nešto, da zaradi, jer nas je on doveo u ovu situaciju. Isključili su nam struju, telefon, sad će i vodu. Zadužila sam, moram da vratim dug, imamo ratu za kredit od stana, a on me svaki dan laže da je predao zahtev za kredit tamo, da vratimo novce. Svaki dan gledam u sanduče kad će što doći od suda, poludeću!

P: Kada kažeš da vas je on doveo u ovakvu situaciju, na šta tačno misliš?

K: Pustio je sestru u svoj stan koji smo kupili na kredit i koji mi odplaćujemo. Kao privremeno. Ona rodila troje dece i neće da izađe iz stana. Promenila bravu i sad se tuže. Ma ko zna, možda i to laže! A mi u dugovima. Mogli smo ko gospoda da izdajemo taj stan, a sad se on meni uvalio u moj stan. Kuhinja i soba, potkrovlje, bez klime! Za poludit!

P: Kako se sad osećaš dok pričaš o tome?

K: Mislim da ću pući. Sve je na meni! Sve ja moram! Uvek sam mogla, gurala, radila, obezbeđivala, ne mogu više! Umorna sam, umor-

na sam, ne mogu da se naspavam. Po celu noć se češem, pred zoru zaspim, pa spavam do podne. Umorna sam, preopterećena i fizički i psihički!

P: Da li te sad muči još nešto što ti dodatno otežava situaciju?

K: Ma sve! Njegova licemerna majka, koja bi sve za svoju ćerku na račun sina! Moja ćerka, jako je bezobrazna sa mnom! Govori mi jako lose reči, vređa me, užasno, užasno! Govori mi da sam retard, da sam joj ja za sve kriva, da ne može da živi zbog mene! Da sam psihić i da treba da se lečim!

P: Kako se ti osećaš zbog toga?

K: A, kako? Dete mi je, moja je. Gledam da joj priuštim sve što hoće, samo nju imam. Idem joj po sladoled, ovakvim rukama perem sama suđe, gulim joj voće.

P: Ako su ti ruke bolne pri dodiru sa vodom, zašto to radiš?

K: A kako da ne uradim, kad mi traži? Da se ne naljuti na mene. Hoću da je odobrovoljim, da bude srećna. Stalno je besna i nezadovoljna. Stavija kilo pudera na lice puno bubuljica! Ne mogu to podneti više!

P: Šta bi ti sad pomoglo da lakše podneseš situaciju?

K: Da odem iz Dubrovnika! Ne mogu ovde nikoga i ništa da podnesem! Ova me južina ubi! Majku nisam videla 6 godina, a u kolici- ma je, tako mi nedostaje! Dragi mi nedosta- je! Znam da je bezobrazan, ostavio mi je psića ovakava da brinem o njemu, ali to je samo što je mekušac i ne zna da se suprostavi svojim!

P: Gde bi da odeš?

K: U Austriju, kod dragog, da se zaposlim, da ne gledam više njegovu majku, sestru, da pobegnem od ove vlage u zraku. A najviše ne

podnosim te njegove licemere, majku i sestru. Veštice, nisu me nikad volele!

P: Planiraš li taj put, preseljenje?

K: Ne mogu zbog kćeri, da je ostavim samu, neće sa mnom.

P: Razumem.. Htela bih da ti predložim ne- koliko esencija koje bi ti pomogle.. Na žalost mi ljude ne možemo da promenimo, takvi su kakvi su i nije u našoj moći da ih menjamo, ali možemo da promenimo našu reakciju na pro- vokaciju koristeći kapi. Ono što možemo je da pomognemo sebi da se izdignemo iz situacije, da nas to ne pogađa i da mi budemo dobro. Za to su odlične kapi Beech i sama sam ih koristi- la i znam kako pomažu. Misliš da bi mogli da ih stavimo u tvoju kombinaciju?

K: Da, neću da gubim energiju na njih! One su pijavice, sisaju sve iz mene!

P: Osećaš se energetski nezaštićeno u od- nosu na njih?

K: Da, jako!

P: Onda bi mogli dodati i Walnut, da te energetski zaštiti. Slažeš se?

K: Da!

P: Ponudila bih ti još:

- Olive da možeš da se odmoriš i naspavaš,
- Centaury da nađeš više vremena za sebe i da možeš lepo da kažeš "ne" ćerki ako nešto nisi u stanju da joj učiniš, a da se ne posvađa- te. Da postaviš granice da činiš i dalje dobro, ali kada ti to možeš, a ne kada drugi zahtevaju.

- Oak bi ti pomogao da ne osećaš više taj pritisak i teret trenutne situacije, nego da se angažuješ upravo onoliko koliko imaš vreme- na i snage; da ne prevazilaziš svoje biološke granice.

- Honeysuckle da lakše izdržiš razdvojenost od majke i dragog i Impatiens da se lakše psi-

hički nosiš sa alergijom. Misliš da bi ti prijala ovakva kombinacija kapi?

K: Da, molim te, napravi! I uzela bih jednu bočicu onih ko što sam koristila u Italiji, da mi se nađu za stani-pani.

P: Može. Napraviću. Koristi svoju kombinaciju najmanje 8 puta dnevno po dva prskanja ispod jezika i pored toga svaki put kada se budeš osećala ovako kao što si mi sad pričala. Druge kapi za hitne slučajeve drži u frižideru, pa mi javi kada budeš imala potrebu da ih koristiš, da se dogovorimo da li da ih uzmeš. Svakako mi se javi za 7 dana da vidimo kako ti prijaju kapi i da se dogovorimo kada ćemo se videti sledeći put.

P: Čime sada mažeš alergiju?

K: Ajurvedski doktor mi je rekao kokosovim uljem, ali mi ne pomaže.

P: Dobro, onda ću ti dodati u kokosovo ulje dve vrste kapi koje će ti ublažiti svrab, može?

K: Može!



Otišla je srećna i zadovoljna. Imala je potrebu da me zagrlj u odlasku na vratima, dugo mi se zahvaljivala. Razmišljala sam da bi joj i neke druge kapi bile od pomoći: Red Chestnut da ne brine o odrasloj ćerki koja ima svoj posao i da može lakše da se odseli i živi svoj život. White Chestnut zbog puno briga koje je imala, Willow zbog ogorčenosti i nepravde koje se osećala u njenom glasu. Hather, jer sam jedva uspevala da joj uskočim sa pitanjem u reč, činilo mi se da Heder tip u razgovoru. Ostavila sam to za sledeći naš sastanak i da vidim kako će sa prvom kombinacijom da bude. Razmišljala sam i da joj dam za početak samo RR da

pije nekoliko dana, pa da onda nastavimo sa ciljanom terapijom.. To je bila moja prva konsultacija, tek sam slušala L3 tada i osećala sam da je ona prevelik zalogaj za mene sa svim tim svojim problemima. Svaki put kada bi otišla bih se setila da sam mogla još nešto da je pitam. Nisam se setila da je pitam koje emocije bi mogla ta njena alergija da bude represent... Činilo mi se na momente da je njoj sve potrebno. Iz razgovora sam izvukla najvažnije za ovaj rad, jer smo prvi put razgovarale duže od dva sata. Shvatila sam da ne možemo sa prvom kombinacijom esencija da rešimo situaciju, da je potrebno još nekoliko puta da dođe i da ću u sledećim konsultacijama imati prilike da ispitam još neke esencije na koje me navodio naš prvi razgovor.

Čule smo se posle 7 dana. Rekla mi je da joj se prosula bočica Rescue po torbi, pa sam je zvala da dođe po drugu. Tada sam joj dodala sam RR i Crab Apple u kokosovo ulje kojim joj je rekao ajurvedski doktor da se maže. Delovala mi je sabranije dosta, ali se još uvek žalila na muža, na svekrvu, zaovu, ćerku.

Na sledećih nekoliko zakazanih termina se uspavala ili zaboravila ili nije mogla zbog jakog Sunca da dodje. Imala sam strpljenja sa njom. Sledeći put smo se videle posle tri nedelje.

Tri nedelje kasnije

Na prvi pogled mi je izgedala urednije. Bila je očešljana, oči su joj bile bistrije i sjajnije. Nije bila rasperasana kao prošli put. Govorila je puno kao i pre, ali smislenije. Imala je rozi lak na noktima uredno namazan i karmin, kao da je htela da se dotera malo.

P: Zdravo draga, kako si?

K: (Zagrlila me je) Dobro, puno bolje. Lakše mi je. Ma mogu ja sa ovim da se borim.

P: Šta ima novo?

K: A. još nije sredio kredit, dobili smo od suda opomenu, išla sam da sredim da platim pola struje da nas ne tuže. Svaki dan strepim šta ću naći u sandučetu. Kad ga zovem na telefon da mi kaže šta se dešava ne javi se po ceo dan.

P: Kako se osećaš zbog toga?

K: Ljuta sam, jako sam ljuta na A. ! Ljuta sam jer nas je doveo do svega toga! Oni nje govori su zlo, sve je to zbog njih! (ponovila mi je celu priču od prošlog puta oko stana, svekrve, sestre... i stalno je to ponavljala kako je to nepravda, da su od nje napravili krpu, kako su nemogući, kako ne može da ih podnese, da su glupi, bezobrazni, pokvareni..)

P: Da li planiraš da ideš u Austriju?

K: Ne mogu, loš krov, renoviranje, ćerka.. Strah me kako će ona bez mene, šta će biti sa njom ako odem..

P:Šta misliš da bi ti sad u ovoj situaciji najviše prijalo?

K: Ne znam..Ubi me ovo iščekivanje kredita i briga hoće li ići prinudna naplata duga i hoću li naći neku tužbu u sandučetu..Tako bi se spakovala i pobegla od ovih ljudi, južine, šufita (potkrovlja), ovo je za ispalit više!

P: Kada bi ti sada neko obećao da će se sve rešiti samo od sebe za dva meseca, da li bi to bilo prihvatljivo za tebe?

K: Ma kakvi! Ne mogu čekati više ni dana da ova agonija prođe!

P: Jesi razgovarala sa ćerkom o tvom preseljenju u Austriju?

K: Ona me tera da idem!

P: Ako sam dobro razmela, ti vidiš svoje preseljenje kao rešenje,a ćerka nema ništa protiv toga?

K: Da, ali nije to baš tako! Ona si ne zna ni jaje isprigati! Kako će ona bez mene prati robu i kupovati spenzu, ona to nikada nije radila?! Strah me kako će ona sama u stanu.

P. Da li si je ranije ostavljala samu u stanu kada si išla u Beograd kod tvojih?

K: Jesam.

P: Kako bi to prošlo?

K: Dobro. Njoj je samo daj para i idi.

P: Kako se ona snalazila na poslu koji je napustila?

K: Odlično, stalno su je hvalili da je vredna, da brzo uči, al' kad ona neće da radi za male pare. (Sve sam ovo znala od ranije, ali sam tačno ovim pitanjima htela da je navedem da shvati da joj je ćerka samostalnija nego što misli i da joj olakšam i na taj način)

P: Da li ima nešto što te još tišti i ometa svakodnevno, a da nismo još razgovarale o tome?

K: Ne znam... Razočarana sam. Čini mi se kao da sam se na Boga kamenjem bacala! Šta sam ja Bogu zgrešila da se tako mučim celog života? Sve ide na mene! Nepravda! Na mene koja nikad mrava ne bi zgazila! (Nisam morala da je pitam koliko je to snažno kod nje, jer mi je ton govorio da je za ovo čista 10-tka na skali od 1-10 za Willow)

P: Možemo li sada preći na odabir esencija za tebe?

K: Može.

P:U kombinaciju bi ti prvo stavila kapi koje pomažu da se više osećamo u balansu i da ne osećamo ljutnju zbog ponašanja naših bližnjih. Ljutnja je jedna od najneprijatnih ose-

ćanja za ceo naš sistem i vrlo je destruktivna za nas same. Šta misliš o tome da ih stavimo u kombinaciju, da sačuvaš sebe i svoju energiju od rasipanja na ljutnju zbog stvari i ljudi na koje ne možeš da utičeš?

K: Može. Ja nisam nikada bila agresivna, a sad vidim da toliko poludim od besa da bi ih sve gađala cipelom!

P: Da li bi volela da te više ne muče misli koje se stalno vrte u krug oko računa, kredita, prinudne naplate? Koliko sam razumela dosta energije trošiš na razmišljanje šta ćeš i kako ćeš sa svim tim dugovima?

K: Tako je. Ne mogu da spavam danima. Kada nije zbog svraba, onda je zbog muke i brige zbog para!

P: Razumem. Od predhodne kombinacije bi ti ostavila esenciju Beech. Sećaš se? Rekla bih kao da su ti još uvek jaka osećanja koja u tebi izaziva ponašanje njegove majke i sestre prema tebi..One su takve kakve jesu.. Uvek se seti da nije u našoj moći da menjamo ljude.. Ono što možemo je da pomognemo sebi da se izdignemo iz situacije, da nas to ne pogađa i da mi budemo dobro. Prihvatanjem drugih ljudi i njihovih postupaka, razumevanjem da se oni tako ponašaju jer su i sami loše i žive u neznanju, pomaže prvo nama. Time što prvi pružimo ruku dovodi nas u balans, a onda i popravlja ustalasane odnose i donosi dobro svima. - Još bih dodala kapi koje bi ti pomogle da lakše podnosiš posledice nepravde koje osećaš, kapi koje bi ti pomogle da lakše dočekaš dan preseljenja i promene situacije na bolje. Kako ti se čini, slažeš se?

K: Da.

P: Htela sam nešto da ti kažem iz ličnog iskustva. Znaš i sama da su moje ćerke godina

tvoje. One su već mlade žene. Treba da ih pustimo da se samostalno razvijaju i imaju lična iskustva. One imaju svoje lekcije koje moraju da nauče, a mi majke nekada iz najveće ljubavi i brige ne damo im tu priliku. Kada sam se selila u Dubrovnik i sama sam brinula kako će one bez mene iako su se udale i imaju svoje nove porodice. Oduševila sam se i iznenadila kada sam videla šta sve mogu, znaju i kako se same snalaze u novim ulogama. Videćeš, tvoja ćerka će jedva dočekati da sama sređuje stan po svome, kuva šta voli da jede, da zove svoje prijatelje i druži se u svom prostoru. Ti nećeš daleko. Ona uvek može kod tebe i ti kod nje kada treba, jel da?

K: (Sa osmehom na licu) Ma nemoj? Stvarno misliš da je sposobna da živi sama? Ma ta ti nikad svoju sobu nije spremila, ni sude oprala.

P: Hoćeš da probaš da joj daš šansu da proba i da dodamo kapi koje bi ti pomogle da se opustiš i ne brineš toliko, a njoj daš priliku da se osamostali i odraste.

K: Može.

P: Jesi ponela i novu kremu da dodamo kapi da ti olašaju svrab i suvoću kože?

K: Jesam, super mi je to, malo mi se smiruje preko dana, noću je gore.

Napravila sam joj kombinaciju sa: Holly, White Chestnut, Beech, Wilow, Red Chestnut, Impatiens i dodala R.R i Crab Apple u kremu koju koristi za svrab (počela je da koristi bade-movom sa kapima i bilo joj je lakše.) Nakon ove konsultacije T. je počela da dolazi tačno i na vreme. Svaki put bi mi izgledala sabranije i prisutnije. Svaki put bi je vraćala na ono što ona želi, šta nju čini srećnom i tražili bi zašto ne sluša svoje srce, počele smo da razgovaramo o kvalitetima koje bi htela da implementira.

Dolazila je posle toga još nekoliko puta. Neke esencije su se ponavljale, neke su bile nove.

Tri meseca kasnije

Napravila sam joj još jednu rezervnu bočicu poslednje kombinacije i stavila u još dve njene prirodne kreme RR i Crab Apple, jer bi joj se povremeno ponavljao svrab i alergija, ali u mnogo manjoj meri. Nije više imala velike površine grube suve kože i crvenilo se znatno smanjilo. Prvo joj se počela povlačiti alergija i svrab sa stomaka, koji joj je bio najkritičniji. Alergija je i dalje bila prisutna, ali u mnogo manjoj meri. Nije više koristila injekcije na bazi kortikosteroida.

Posle tog našeg poslednjeg susreta u Dubrovniku T. se preselila u Austriju, živi sa svojim nevenčanim suprugom. Lepo se slažu. Zaposlila se. Kaže da su svrab i alergija potpuno prestali čim je prešla granicu Hrvatske.

Ćerka je ostala sama u Dubrovniku u stanu. T. je iznenađena kako joj je ćerka sada sa-

mostalna i kako se uozbiljila. Šalju joj novac za život i uspeali su da renoviraju stan, da joj ne prokišnjava. Devojka je sama organizovala izbacivanje starog nameštaja i sredila stan po svojoj volji. T. je jako zadovoljna kako je sve ispalo, sa ćerkom ima mnogo bolji odnos, više je ne vređa i verovatno će im se pridružiti u budućnosti u Austriji. Sa T. se čujem preko viber-a i društvenih mreža, nazove da se zahvali i pita kako smo. Šalje slike lepe prirode, nje i muža sa kućetom. Smirena je, kaže i zadovoljna. Po slikama vidim da je dobila na kilaži, da izgleda mirno, sveže i zadovoljno. Bahove esencije joj nisu odmah umanjile svrab i alergiju, što je bio glavni razlog zbog kog je došla i koji je lečila, ali su je osnažile da se izbori sa situacijom, okolnostima i da se pravilno postavi i napravi odluke u svoju korist. Svrab i alergija su se pomalo povlačile po regijama, a konačno, kada je promenila stav prema okolnostima i postavila stvari u životu kako želi.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Mirjane Vučković Zlosilo, bahovog praktičara*

Ja sve увијек морам да предам у року и све мора бити под црту

Клијентица и ја се познајемо од раније. С.Р. има двадесет седам година, високо образована, није удата нити је у вези, привремено запослена у иностраној фирми, не ради у струци. Јако пријатног изгледа, изузетно драга, уредна и педантна. Живи у заједници са родитељима и сестром.

За Бахове капи је чула раније, упознала се са начином дјеловања преко интернета али их није користила. Озбиљније се заинтересовала за капи након што је од мене сазнала да похађам обуку за Баховог практичара. Недавно се запослила у иностраној фирми. Ради на врло одговорном мјесту.

Посао као посао јој се допада али је незадовољна стањем на послу. Пуно ради и има превише обавеза и превелику одговорност за шта по њеном мишљењу није адекватно плаћена. Није задовољна са колегицама и начином њиховог рада као ни са шефом који јој непрестано задаје све више посла. Нема времена за своје слободне активности. Пошто је тешко да пронађе посао у струци принуђена је да ради у овој фирми мада размишља да због цјелокупне ситуације да отказ.

Клијентика, иако на изглед мирна, одаје осјећај немира. Радо улази у разговор.

Након кратког разговора о обуци за Бахове практичаре који похађам С.Р. је упитала:

К. Можеш ли мени да направиш те неке капи?

Т. Могу, наравно. Колико знаш о капи-ма?

К. Знам како дјелују, читала сам доста, знам довољно, ако ми буде нешто нејасно питаћу те.

Т. На чему би жељела да радимо?

К. Имам проблема на послу. Не знам шта да радим. Дobar је посао али овако више не иде. Ја чим завршим један пројекат шеф ми одмах да нови па чак и онда када нисам завршила претходни, а сваки нови пројекат је већи од оног прошлог. Само ме товари. А колегинице ладовина. Ја треба да им кажем шта да раде а испада да оне говоре мени.

Т. Сада када говориш о овоме како се осјећаш?

К. Ма бјесна сам.

Т. Да ли осјећаш бјес и према себи?

К. Не, само према њима, на себе сам љута.

Т. Да ли осјетиш такав бјес и на послу?

К. Осјетим и то како.

Т. Да ли би могла у тим тренуцима да повриједиш себе или друге?

К. Не, никако, али би викала, некада и вичем и све би папире побацала, тешко али се судржим од овога. Отјерала би их да их не гледам.

Т. Шта те највише разбјесни када су твоје колегинице и шеф у питању?

К. Оне раде све на неки свој начин, не брину о времену, праве доста грешака које онда ја морам да исправљам. Сто пута погледају у телефон, зову кући, тамо, вамо, смију се и кикоћу. А шеф, њега баш брига.

Т. Када кажеш да твоје колегинице не брину о времену, на шта тачно мислиш?

К. Стално иду на паузу док ја радим, користе сваки тренутак да устану, оду до тоалета, кухиње и у међувремену раде.

Т. Да ли мислиш да су споре у односу на тебе?

К. Не нису споре, заврше оне све мада не знам када и како стигну.

Т. Да ли ти користиш паузу?

К. Понекад да.

Т. Зашто понекад?

К. Имам превише посла, бојим се да нећу стићи. А све увијек морам да предам у року и све мора бити под црту. Имам велику одговорност и не смијем да направим ни најмању грешку. Доста је што исправљам њихове грешке.

Т. Сада си ми рекла доста ствари о којима би жељела да поразговарамо. Можемо ли се мало задржати на овоме до сада или

има нешто значајније од овога што ти ствара проблем?

К. Да, наравно можемо.

Т. Да ли си на прошлом послу имала мање обавеза?

К. Не, можда сам имала и више.

Т. Да ли си се и онда осјећала овако?

К. Не.

Т. У чему је разлика, како се осјећаш сада?

К. Разлика је, ово је ипак инострана фирма, шеф ми је странац. Бојим се да је то превише за мене, све завршавам тек дан или два прије истека рока. Радим и код куће али свеједно се бојим да нећу стићи или да неће бити добро. Толике обавезе ме исцрпљују а не могу одустати и оставити недовршено а најрадије би.

Т. Да ли те је страх да ћеш добити отказ?

К. Не, неби они мени никада дали отказ. Толико посла урадим и свог и од других, шеф то види, знаш какви су странци њима је битно само да је посао завршен.

Т. Зашто радиш посао од других?

К. Рекла сам ти већ. Ове двије што самом раде често праве грешке, битно да су дотјеране и да оду на паузу а шта пише у папирима баш их брига и онако знају да ћу ја поправити.

Т. А да ли си то рекла њима или шефу?

К. Ма нисам, шта да им кажем, не могу ја то.

Т. Зашто не можеш?

К. Не знам, једноставно не могу. Не могу додатно да се нервирам. Када хоћу да им кажем ту ми нешто стане (показује на грудни кош) и не могу, оћутим, урадим и готово. Најжалије ми је што не идем више ни на јогу.

Т. Зашто не идеш?

К. Немам када. Обично кажем себи да ћу отићи када завршим са послом, онда не завршим до шест и не одем. Некада једем тек у један (иза поноћи).

Т. Зашто тако касно.

К. Па једем када завршим посао.

Т. Зашто не завршиш када се вратиш са јоге, можда би ти било лакше?

К. Не могу то, цијело вријеме би мислила на посао и онда ништа, боље је овако останем да радим и ето.

Т. Да можеш да бираш неке особине које би ти помогле да се избориш са овим које би изабрала за себе?

К. Па не знам, вољела би да ме ове двије толико не нервирају, да могу да их изигоришем и да им кажем да саме исправе када забрљају. Да сам бар као С. (њена сестра).

Т. Зашто као она?

К. Ма она би то све средила у два дана. Прво, неби гинула овако као ја и сигурно неби исправљала туђе грешке, друго цурама би лијепо рекла или да раде свој посао или да ће све рећи шефу а и њему би рекла да јој је превише посла и да једва стиже. И наравно отишла би и на јогу и још увече вани и уопште се неби секирала, још би и повишицу тражила (смијех).

Т. Слажеш ли се да ти сада препоручим неке есенције?

К. Може, хајде.

Т. Једна од есенција које ћу ти препоручити би ти помогла да будеш мало толерантнија и према својим радним колегицама али и према себи. Постаћеш опуштенија и отворенија за разговор и комуникацију. Бићеш доста флексибил-

нија а све ово ти неће представљати терет и трпљење него ћеш цијелу ситуацију прихватити баш такву каква јесте, трезвено и смирено. Међутим да би ово заиста ишло овако глатко додала би ти и есенцију захваљујући којој би чула и своје потребе и не би више била прекомјерно услужна према свима, поготово не на своју штету. Једноставно говорећи, умјела би да кажеш не када видиш да ситуација превазилази твоје могућности али и када околности нису у твојем интересу. А есенција која би ово додатно потпомогла би утицала на твој перфекционизам и оптерећеност послом, морањем да се све заврши одмах и сада, и да то буде најбоље што је свијет икада видјео. И што је најважније есенција ће ти помоћи да нађеш времена да одеш на јогу, да једеш када си гладна, да се видиш са пријатељицама, да се почистиш одласком у биоскоп чак и када ниси завршила сав посао.

К. (Смијех) Али шта могу када све једноставно мора да буде савршено. Све ово што си рекла може и да чека мада би ми пријало све ово. Има ли још нешто?

Т. Има, има. Без овог препарата то не би било то. Уствари ти не би била ти. Захваљујући њему схватићеш да и ти имаш све што има и С. (сестра). Сјетићеш се како си раније успјешно одговарала свим изазовима без већих напора и бићеш сигурна да то можеш опет, данас, сутра и сваки наредни дан. Бићеш сигурна и свјесна себе и својих способности. И ту је још само један препарат који би ти помогао да се прилагодиш ситуацији у којој се налазиш односно новом радном мјесту.

И ако знаш, напоменућу ти да капи треба да узимаш 4x4 капи сваки дан. У случају потребе можеш да их узмеш и више пута. Немој да повећаш број капи већ број узимања. Узимај их директно из бочице. Ако ти шта буде нејасно или потребан савјет јави ми се.

Наредни сусрет

На другу консултацију С.Р. је дошла након 22 дана. Била је видно расположенија и растерећенија. Консултација није трајала дуго.

Т. Како си, изгледаш некако опуштеније.

К. Да ти кажем да сам добро и јесам опуштенија. Капи су ми помогле. Нисам се стресирала као прије, прихватала сам ситуацију каква јесте, наравно да сам се знала изнервирати али сам то све лакше подносила. Не може се поредити моје стање сада и прије него што сам почела узимати капи. Можеш ли ми направити исту комбинацију?

Т. Драго ми је што си тако задовољна. Могу да ти направим исту комбинацију али ако ми можеш рећи мало детаљније како стоје ствари са послом, обавезама, имаш ли бар мало више времена за себе?

К. И то је боље. Сада не радим више код куће, уствари лажем, радим али доста рјеђе. Погледам и телевизор и једем редовно (смијех). Само сам мало уморна. Некако се не стигнем одморити а изгледа као да сада имам више времена.

Т. Знаш ли шта те умара?

К. Сав тај посао, мада је сада доста лакше, мало и ово вријеме.

Т. Како би описала свој умор?

K. Некако сам напета, не могу сасвим да се опустим ноћу када легнем, па као да се довољно не одморим.

T. Можеш ли ноћу да спаваш?

K. Могу, само некада заспем мало касније. Када легнем прије него заспем планирам шта и како сутра. Сада знам да ћу све стићи али опет не могу да не мислим.

T. Желиш ли да ти додам још једну есенцију? Да престанеш да се беспотребно замараш и исцрпљујеш тим мислима и планирањем. Надам се да ће ти се и умор смањити захваљујући њима.

K. Може.



Прилог: у току узимања друге бочице С.Р. је поновно почела да похађа часове

јоге, да излази ван, није имала проблема са сном. На послу је потписала уговор за стално. Клијенткиња је капи употребљавала у периоду од 3 мјесеца. Након 2 мјесеца приликом новог сусрета са клијенткињом рекла је да је заборавила на капи, да их не узима што је био знак да су јој помогле, да се потпуно промјенила на боље. Рекла је да би их заиста и од срца препоручила свима што и чини. Такође је заказала нову консултацију због стресног периода који јој предстоји на послу. а жели да предухитри све негативно што би тај период могао да донесе.

*Делови из једног од завршних радова
Иване Тепић, баховог практичара*

Mrtva sam umorna, ali san neće na oči!

Olja je živahna mlada žena, ima 37 godina, udata je, ima troje dece. Zaposlena je u JKP kao pejzažni arhitekta, radi i privatne projekte, a u interesu malog grada u kojem žive, ona i suprug su otvorili privatnu muzičku i baletsku školu, koja funkcioniše na principu donacija, i odobrena je od strane Ministarstva za prosvetu i kulturu. Došla je po preporuci svoje sestre, a moje učenice joge, koja koristi Bahove kapi već nekoliko meseci i ima značajne pozitivne promene. O esencijama zna toliko

da su pomogle njenoj sestri da se značajno promeni na bolje, posle razvoda i teških životnih situacija, kroz koje je prolazila u pretходном periodu, da ih prebrodi i uzme život u svoje ruke. Iz razgovora, kao i iz mišljenja njene sestre koja mi je uputila Olju, uviđam da je veoma svesna sebe, vrlo razborito i smireno prihvata životne izazove, zrači vedrinom i pozitivnošću u svakom pogledu. Otvorena je za razgovor i priznaje da je došla do stanja u kojem oseća da joj je potrebna pomoć da pre-

vaziđe životne teškoće sa kojima se suočava nekoliko prethodnih godina. Znam da im je mama umrla pre tri meseca, ali i da je to samo bio okidač da krene da razrešava svoje stanje nezadovoljstva, koje se nagomilavalo godinama unazad.

P: Dobro došla, draga Olja!

K: Toliko sam se radovala ovom susretu i razgovoru sa Vama! Mojoj sestri ste bili od velike pomoći, nadam se da će tako biti i sa mnom – kaže sa širokim osmehom i pogledom punim poverenja.

P: (Da ne bi bilo nedoumica i nesporazuma objasnila sam joj ukratko princip delovanja Bahove cvetne terapije.) I ja se nadam. Važno je da razumeš da nisam ja ta koja je pomogla tvojoj sestri, već da smo mi to postigle zajedno, uz pomoć Bahovih cvetnih esencija. Bahova terapija funkcioniše po principu samopomoći, tako da i u tvom slučaju nas dve treba da se udružimo kao tim – ti poznaješ sebe, svoja osećanja, misli, stanja koja te muče, a ja poznajem ovaj sistem terapije. Način na koji to funkcioniše je sledeći – zajednički treba da prepoznamo i definišemo blokade koje te sprečavaju da radiš nešto što želiš ili te primoravaju da radiš nešto što ne želiš. Tu je tvoja uloga u prvom planu, ja ti samo malo pomažem u početku da shvatiš kako da prepoznaš mentalno-emotivni aspekt svog bića. E, onda ćemo na osnovu mog poznavanja delovanja cvetnih esencija odabrati one koje su adekvatne da uklone te blokade. Čitav proces je postepen i nežan, ne zahteva zalaženje u duboke i daleke predele tvoje duše, koje možda na početku nisi spremna da izložiš. Zato je potrebno strpljenje i vreme da damo Kapima da deluju

korak po korak, i postepeno uklanjaju površinske slojeve nezadovoljstva, pa kako budemo napredovali, tvojim tempom, idemo sve dublje, sloj po sloj, onoliko koliko si ti spremna i koliko želiš. Dakle, odgovornost je zajednička.

K: To zvuči fantastično! Baš to mi sada treba! Polako i bez zadiranja u duboke, i čini mi se mračne dubine, koje potiču još iz detinjstva. Strpljenja imam, vremena takođe, samo kad sam donela odluku da započnem da menjam sve to što me godinama muči – sada nema žurbe. Taj način mi najviše odgovara, pogotovo što uz brigu o deci, kući i posao pride, nemam ni vremena ni sredstava za nešto drugo. Već neko vreme sam svesna svojih nezadovoljstava, ali jednostavno od silnih obaveza ne dolazim sama sebi na red. Seka je primetila kada je nedavno dolazila u zavičaj da posustajem i da mi podhitno treba 'štelovanje' i zakazala razgovor sa Vama. (Svo vreme dok sluša i govori Olja se smeška, lepo je našminkana, naizgled je vedra, i da nisam pronicljiv posmatrač teško da bih primetila senku tuge u blistvom pogledu.)

P: Drago mi je što je tako i veoma se radujem našoj saradnji. Nego, da pređemo na stvar. O čemu želiš danas da započnemo razgovor? Šta je suština onoga što te muči?

K: Prvo što želim da kažem je da smo seka i ja došle do istog zaključka, a to je da nas je na neki neobjašnjiv način majčina smrt oslobodila. Možda zvuči grubo, ali to je nekako baš to – osećaj da smo slobodne da budemo to što jesmo, na način na koji umemo da budemo, bez njene kontrole i stalnih zamerki, opomena, naređenja... Iako smo već odavno odrasle, ja i udata i imam svoju decu, nekako nismo uspevale da joj se odupremo. Jedno-

stavno je umela da utiče na skoro sve naše odluke, milom ili silom. A, kada sam uvidela da se taj njen uticaj negativno odražava i na moju decu, rekla sam u sebi da je dosta. Da podhitno nešto moram da preduzmem! Našli smo kuću koju smo iznajmili i preselili se. Ubrzo se ona razbolela, ali je do kraja ostala u tom naredbodavnom stavu, kao vladarka i do kraja je sve bilo po njenom. Da me ne razumete pogrešno, nas dve smo volele našu majku, ali sam svesna da je pored osećaja tuge nakon njene smrti, posle nekog vremena isplivao ovaj osećaj slobode – kao da ponovo mogu da dišem i pored sveg ovog tereta koji neosporno osećam na svojim plećima. (I dok ovo govori Olja je nasmešena, kao da je taj izraz na njenom licu spontan.)

P: Drago mi je što si iskrena, samo tako možemo zajednički da otkrijemo šta te sve muči, pa da to i otklonimo. Verujem da ti nije lako. Da li možeš da kažeš kako doživljavaš taj osećaj slobode? (Razmišljam o tome da se ljudi obično bore da budu slobodni, pa pomišljam da se možda Olja oseća krivom zbog tog osećanja da je oslobođena majčinom smrću i da možda ima razloga za PINE.)

K: Osećaj je sjajan! Nije to ono što me muči. Samo želim da kažem da sam stalno radila uglavnom sve kako mi majka kaže, ili pod njenim uticajem, oslanjala na njenu pomoć, njene stavove, ideje i rešenja za svaku situaciju, i pored toga što me to gušilo i pritiskalo. Samo sam muža sama izabrala, čime je ona ostala do kraja nezadovoljna, ponižavajući ga kad god bi ugrabila priliku. Godinama smo oboje zbog situacije u kojoj smo živeli zajedno sa mojim roditeljima, bili u tom nekom potčinjenom stavu, vazda poslušni, kao da nemamo svoje

'JA'. U suštini, ona je davala sebe maksimalno, kuvala nam, čuvala decu, ali je volela tvrdoglavo da drži sve konce u svojim rukama, kao da me ucenjivala svojim pomaganjem, a meni je bilo lakše da popuštam. Sada kada je više nema osećam neku vrstu slobode sa kojom ne znam šta bih. Još uvek se teško snalazim bez nje, ali bar nisam tvrdoglava u nastojanju da izigram Svemogućeg i da mogu sve da uradim, kao što je ona bila. Priznajem da ne mogu i da sam samo žena zaglavljena u svakodnevicu koja me pritiska realnošću. Kad više ne mogu da funkcionišem, ostavim sve što imam da radim, i oporavljam se igranjem sa decom, ili legnem sa njima i zaspim do jutra. Zna, ne insistiram ni na preteranoj čistoći ni na urednosti, tu sam vrlo liberalna. (Olja je vrlo rečita, slušam je pažljivo, bez prekidanja, jer uviđam da jasno prepoznaje svoja mentalna stanja. Odbacujem PINE, jasno je da nije u pitanju osećaj krivice što je slobodna od majčinog uticaja. Obzirom na silne obaveze, troje dece i poslove koje je sebi nametnula još dok je majka bila živa, pomišljala sam na OAK, ali pošto je sama rekla da priznaje svoje slabosti i da ne istrajava tvrdoglavo, odbacila sam ga. Ispovest mi deluje kao da je CENTAURY crta ličnosti, proveriću.)

P: Dobro, Olja. Ako sam te dobro razumela taj poslušničko-podrađeni stav je postojao u odnosu sa majkom. Obzirom da nje više nema, da li primećuješ kakava je situacija sada, u odnosu sa drugima?

K: Pa, sad kad razmislim o tome, izgleda mi kao da u stvari skoro nikoga ne umem baš da odbijem. Naročito deci ne umem da odbijem, uvek se trudim da im učinim kako oni žele. Doduše, oni su još mali i stvarno nisu zahtevni,

pričinjava mi zadovoljstvo da ih učinim srećnim. Ali, u kolektivu je to još uočljivije. Znete, ja sam na to radno mesto došla umesto moje majke, koja je tada otišla u penziju, prinudno, da bi ja počela da radim. Tada sam baš imala osećaj griže savesti, iako ja tu stvarno ništa nisam kriva, niti sam šta mogla da promenim. Bilo je „prihvati tako, il' nikako“. Završila sam fakultet, baš za to radno mesto, upravo sam se udala i vratila u rodni grad, trebao mi je posao i plata, tako da sam to tako i prihvatila. Ali, pošto sam bila najmlađa u kolektivu, iako na rukovodećem mestu, nekako sam od početka imala taj podređeni stav, i tako je ostalo i do danas. Ne samo što ne umem nikoga da odbijem, od direktora, pa do čistačice, već ne želim ni da ih razočaram – tako je bilo od mog odnosa sa roditeljima, pa na dalje. Evo, pre neki dan su me zvali iz firme da dođem da uradim neki projekat za gradski park, iako svi znaju da imam bebu i još dvoje dece, i da je mama umrla, pa nemam tu vrstu pomoći oko čuvanja, i ja šta ću, kud ću, platim ženu da mi pričuva decu i odem to da uradim.

P: A, šta bi se desilo da ne uradiš? Da nekoga razumno odbiješ kada nisi u situaciji, kada ne možeš ili ne želiš?

K: E, to se još nije dogodilo! – kaže Olja sa širokim osmehom. Nije da ja to ne bih volela, nego ne umem.

P: Kakva bi ti trebalo da budeš da bi se tako ponašala i da bi umela nekoga da odbiješ?

K: Bezobrazna, drska, nevaspitana – eto takva! Potpuno suprotna onome što jesam. Verujte mi, ja to prosto ne mogu, bez obzira što je ta moja osobina s godinama postala iscrpljujuća za mene. Ne mogu sebe ni da zamislim takvu. A, kod drugih, pa... ne znam

šta bih vam rekla. Mislim da ja takvu osobu ne poznajem, a da je smatram dobrom i fino vaspitanom. Izgleda da se Kičica kod Olje odmaćila u ranom detinjstvu, pa odlučujem da joj prekratim muke pitanjem:

P: Da li bi ti značilo da imaš tu veštinu da na lep način, smireno ali odlučno, bez mnogo objašnjavanja umeš da kažeš da nešto ne možeš ili ne želiš da uradiš, bilo da se to kosi sa tvojim principima, ili da nemaš vremena, ili bilo šta drugo što očigledno nije tvoj hir, već nešto potpuno racionalno?

K: Dabome da bih volela! To bi me silnih muka spasilo! Ali, kako?

P: Uz pomoć Kičice ili CENTAURY . To je cvetna esencija koja će ti pomoći da postaviš jasne granice i zaštititiš sebe na lak i ubedljiv, a nepretenciozan i nenasilan način. Da umeš da kažeš „NE“ i odbiješ nekoga u skladu sa zdravim razumom i merom, tako da više ne budeš žrtva svih onih koji zlopotrbljavaju tvoju voljnost i preosetljivost.

K: To mi treba! Sada kada to tako čujem, čini mi se da sam od najranijeg detinjstva tako naučena u porodici, bezpogovornoj poslušnosti, koja se sasvim prirodno kod mene ustalila kao karakterna osobina. Tako da više ne mogu ni da zamislim sebe da se drugačije ponašam.

P: Nemoj da brineš, promene do kojih dovede Bahove kapi neće uticati na tebe negativno, tvoja volja i dobra namera da nešto uradiš i pomogneš će ostati, ali to ćeš raditi onda kada možeš, a kada ne možeš odbićeš lako, bez napora.

K: Sjajno! Već sam se zabrinula da ću da postanem drska bezobraznica, koju će svi da ogovaraju po celom gradu! Ha, ha, haaa! (Duhovita je i smeje se svojim šalama, razdraga-

no.) Nego, sada posle majčine smrti sve me stiglo, kao da su se sve obaveze udvostručile, i čini mi se kao da sam počela da posustajem. Znae, tu je i muzička škola, koje ne bi bilo da mi nismo pokrenuli ceo projekat, a sad valja sve to sprovesti u delo. Mene taj entuzijizam održava u ovoj maloj, zabačenoj sredini. Ta vera da za svu našu decu ovde ima budućnosti. Dešava se ponekad, da kad legnem tako obeznanjena od svih dnevnih obaveza i dešavanja, bez obzira na umor... jednostavno ne mogu da zaspim. Mrtva sam umorna, ali san neće na oči! (Uočavam da ima motiva za VERVAIN, notiram da treba da ga testiram, ali sad uviđam da ima elemenata i za OLIVU, pa pokušavam da saznam kako se nosi sa umorom.)

P: Da li možeš da mi kažeš kako se tada osećaš i o čemu misliš kada ne možeš da zaspis, a umorna si?

K: Ako ne zaspim za nekoliko minuta, ustanem da ne dangubim vreme. Obično noću, kada je sve mirno i deca spavaju, meni krenu da naviru ideje, kako da rešim nešto za grad, i opšte dobro svih u našoj maloj varoši, naročito dece, da ne beže odavde u veće gradove, ako možemo da im pružimo kvalitetno obrazovanje u raznim oblastima umetnosti, kako da nabavimo instrumente za muzičku školu, kako da dovedemo i platimo nastavnike i sve druge potrebne stvari... ili u vezi privatnih projekata koje radim za inostrane poslodavce. Tada najefikasnije radim. Ponekad mi se pridruži i muž, pa tako zaginemo radeći do kasno u noć, nekad i do jutro. Ha, ha, ha! Korisnije je od bančenja po kaficima!

P: A, kada spavaš?

K: Dešava se da spavam samo par sati, dok se prvo dete ne probudi, ili spavamo muž i ja

na smenu, ali to nije neki odmor. Kada ima tog posla, a sada ga ima dosta i rokovi su kratki, spavamo samo po četiri sata, k'o Nikola Tesla, samo što još nismo došli ni do kakvog otkrića! Ha, ha ha! (Očigledno je da minimalizuje svoje probleme; od početka razgovora mi liči na AGRIMONY, sada postaje sve očiglednija.)

P: Kako se osećaš, obzirom da ne uspevaš da se odmoriš dovoljno? (Pomišljam da joj AGRIMONY ne dozvoljava ni da se požali na umor, nego i to potiskuje. Ali, najzad je to izgovorila.)

K: U poslednje vreme sam svesna svoje iscrpljenosti. Dok je majka bila živa i zdrava, ona je uskakala oko dnevnih poslova, pa se ja tada odmorim. Sada je drugačije i još nisam uhvatila korak sa svim obavezama, pa me malo sustiže umor. Nije to baš strašno, mogu ja sve to da ponesem! (Olja se smeje svojim šalama, ali sada mi je jasno da je to neprirodno stanje, i da svoje probleme sakriva iza nasmejanog lica. Intuitivno odlučujem da je diskretno isprovociram.)

P: Dobro, Olja. Izgleda da tebi taj umor ne smeta? Deluješ čilo i vedro kao da nisi iscrpljena radom i nespavanjem?

K: Smeta, kako da mi ne smeta! I umorna sam i iscrpljena, ali ko te pita! Guraj dalje dok možeš!

P: Ja te pitam. Pita te i ono tvoje unutrašnje 'JA', koje si spominjala na početku razgovora. Kao da si ga potisnula negde i sve ostale interese stavila ispred same sebe, ispred tog svog 'JA'. I, sad ono se povuklo negde u dubinu, zanemareno, kao da i samo veruje da je sve ostalo preče od njega, jer ni ti sama ne priznaješ pravo na svoje 'JA'. Šta ti misliš, Olja?

K: (Olja širi lepe, tamne oči, pune suza. Osmeh je i dalje na usnama, ali tuga se kroz

pogled pomalja iz dubine duše. Par suzica je nežnim pokretima obrisala iz uglova očiju, ne dozvoljavajući da joj razmažu šminku. Suzdržala se da ne zaplače, vidim da je savladala samokontrolu do perfekcije. Zaključujem na osnovu svega izrečenog, kao i dostojanstvenog načina kojim se nosi sa situacijom, da je Agrimony strategija koja potiče iz ranog detinjstva, kao mehanizam odbrane njenog subtilnog, ali hrabrog malog bića od autorativne, stroge diktature majke.) A, šta da kažem... skroz ste u pravu... sve je baš tako, nego ja to nisam tako videla... ali, sad mi je jasno k'o dan. Ali, znate, moj muž se bavi muzikom, nastavnik je u muzičkoj školi. Nije to nikakva plata, a i roditeljima su penzije toliko bedne, da nije ovog unosnog posla koji radimo privatno, i koji donosi solidnu zaradu, ne znam kako bismo preživeli. Kad samo pomislim da neki projekat ne prihvatim, zbog umora, obuzme me strah od toga da li ćemo moći da preživimo i obezbedimo deci pristojan život. Eto, i to sam izgovorila, pa nek ide život! I to nije sve. Zbog sve te nervoze, pušim više nego obično, i to noću dok radim, pa me uhvati strah da ću se razboleti od kancera pluća, kao i majka – i ona je pušila, nije gasila. Ali, uprkos strahu, nisam prestala da pušim, a i to je nešto čega bih da se rešim, ako je moguće. Zbog svega ovoga smo se muž i ja, inače bliski i složni kako u dobru, tako i u svakoj nevolji, nekako udaljili, pa me i to malo muči. A, brine me i kako ću se snaći u svim ovim novim okolnostima bez majčine podrške. Ima li mi pomoći?

P: (Najzad je brana osećanjima potpuno popustila, osećanja su je preplavila i sve što je potiskivala ko zna od kada izašlo joj je na videlo.) Dabome da ima. Na osnovu ovoga o čemu

smo razgovarale, tretiraćemo trenutno vidljive blokade. Evo ja ću da pokušam da sumiram da proverimo da li sam sve dobro razumela, a ti me ispravi ako nešto nisam. Dakle, reklo bi se da si veoma podložna uticaju drugih s jedne strane, ali, s druge strane imaš potrebu da preterano brineš o drugima, odnosno o njihovoj dobrobiti, što je samo po sebi lepa osobina, ali je kod tebe prevršila meru i počinje da te iscrpljuje.

K: Tako je. Kakva zeznuta kombinacija! Idemo dalje!

P: Idemo dalje! Dakle, Obzirom da sa osmehom i duhovitošću govoriš o svojim problemima, čini mi se da na taj način ne želiš ni sebi, a kamoli drugima da pokažeš da te nešto muči. Jer, ako pokažeš svoju slabost, iskliznućeš iz klišeja „nasmejanog lica“ na koji si navikla sve oko sebe, i možda bi morala da objašnjavaš zašto si takva, zatim, da se konfrontiraš drugima, a to ne želiš i ne umeš, tako da ti je lakše da veruješ i kažeš da „nema problema“, „mogu ja i to da ponesem“, „ko te pita - guraj dalje“...

K: Jeste! Tako je! To sam baš ja!

P: E, pa ako želiš da promeniš taj stav koji te odveo u potiskivanje svog 'JA', predlažem da u tvoju prvu kombinaciju stavimo AGRIMONY, cvet koji podržava isrenost prema sebi, da ne potiskuješ problem unutra, da se ne pretvaraš da ne postoji, nego da se konstruktivno suočiš sa problemima i da se bez muke suprotstaviš situacijama koje su za tebe izazovne, neprijatne, teške... Kako ti se to čini?

K: Odlično! Može!

P: Zatim, uočila sam da imaš izrazitu potrebu da štitiš i zalažeš se za druge, što je zaista divna osobina, osim kada pređe meru. Izgleda da je kod tebe prešla meru, obzirom na pre-

terivanje u entuzijazmu da rešavaš probleme radnika u kolektivu, probleme grada, obrazovanja dece...

K: Pa, jeste. Kada Vi ovako lepo složite činjenice, sad ih i ja jasno vidim i svesna sam da preterujem u tom stavu i ponašanju da je to neka moja 'misija'. To je i muž pokušao da mi kaže, na fin način. Baš oko toga su nam se razišli stavovi, ali on nije hteo da insistira, pa sam ja izterala svoju pravdu. Ali, verujte, ako ja to ne izguram – zaisata nema ko!

P: Ako se slažeš, možemo to preterivanje da svedemo na poželjnu meru uz pomoć cvetne esencije VERVAIN. Ovaj cvet služi da obuzda preterani entuzijazam koji ume da bude iscrpljujuć, tako da ne preteruješ u zalaganju za opšte dobro, nego da to svedeš na razumnu meru. Pored njega, u ovu kombinaciju bih ti stavila i cvet masline, tj. esenciju OLIVA, da se posle svih ovih iscrpljujućih napora, dece, svih tih poslova, majčine bolesti, kvalitetno naspavaš i odmoriš, kako bi mogla da budeš dobro raspoložena i orna za rad. Dalje, za strahove od bolesti i održanja egzistencije koji te između ostalog uvodi u preterivanje u radu, predlažem da stavim MIMULUS, cvet zevalice, koji će ti dati hrabrosti da se suočiš sa razlozima svojih strahova i nađeš način da ih prevaziđeš. Kako ti se to čini?

K: Šta da kažem, kao čarobni eliksir! Sve to mi treba, sve hoću!

P: Ima li još nešto što te muči, a da bi htela sada da поделиš sa mnom?

K: Paaa, ima..., ali malo me blam da pričam o tome...

P: Ako nisi sada raspoložena i ne osećaš se spremnom za to, možemo da ostavimo za sledeći put.

K: Ne bih da ostavljamo, i to mi je važno. Radi se o tome da već duže vreme imam strah od mraka. Pošto su mi deca mala, svetlo ostaje upaljeno celu noć, tako da tog straha do skoro nisam bila svesna, osim kao neprijatnosti kada uđem u mračnu sobu, ali tada upalim svetlo i stvar rešena. Sada muž i ja imamo svoju sobu, ali sam uvidela da uveče ne mogu da zaspim sa ugašenim svetlom. Osećam neki strah, uznemirenost, ni sama ne znam ni zašto, ni od čega. Čim uključim svetlo, taj strah nestane i budem mirna. Mislila sam o tome i pokušavala da definišem šta je razlog, ali nisam ništa dokučila. Oko tog upaljenog svetla smo muž i ja počeli da se gložimo. Ja onda ugasim i odem iz sobe da radim. Eto, to bih volela da nemam.

P: Za tu vrstu strahova i strepnji čije poreklo nam je nepoznato i nejasno, postoji cvet jasike, ASPEN. On služi da konsoliduje tvoju granicu između onog što je realno i onog što je iracionalno, ne vidimo ga, ali imamo osećaj da nas tu nešto plaši. I još predlažem da stvim WALLNUT, esenciju oraha. On deluje tako kao što izgleda, štiti nas, odnosno daje nam utisak zaštite od svih promena oko nas, kao i od spoljašnjeg okruženja. Kao neka vrsta 'tampon zone' – u kombinaciji sa CENTAURY koji je izgleda tvoja karakterna crta, pomoći će ti da formiraš zdravu granicu između tebe i okruženja, i pružiti osećaj zaštite na sve promene koje su se dogodile u poslednje vreme.

K: Zvuči veoma ohrabrujuće, još ako deluje, ihiii, gde će mi kraj biti! Nego, ima puno tih cvetova za ovaj moj komplikovani slučaj. Može li to sve da stane u jednu bočicu?

P: Naravno da može. Stavljaju se samo po dve kapi od svake esencije u bočicu sa vodom, tako da je to vodeni rastvor. Koristićeš po 4

kapi, minimum 4 puta dnevno, a po potrebi i češće. Ukoliko osetiš da neko od ovih osećanja koja ćemo tretirati kapima, uznemirujuće deluje na tebe, recimo osetiš se preplavljena strahom, strepnjom... možeš da ih uzmeš na svakih 5 do 10 minuta po 4 kapi, dok ne osetiš olakšanje. Uzimanje kapi je vrlo komforno, ne zavisi od uzimanja hrane, pića, možeš da nakapaš u vodu, čaj, supu, sve je dozvoljeno, samo je važno da ih uzimaš redovno. Takođe, da znaš da možeš da ih držiš uz sebe, u torbi, ili kraj računara, a bezbedna su i za decu, ako se desi da im bočica padne šaka.

(Pravim upotrebnu bočicu pred Oljom, a ona prati radoznalo, kao dete. Uz svaku esenciju ponavljam za šta koja služi, uz objašnjenje da će svesnim korišćenjem kapi, uspešnije osvestiti i eliminisati blokade koje tretiramo.)

P: Eto, Olja, to bi bilo sve. Ova bočica će ti potrajati između 2 i 3 nedelje, ako budeš uzimala redovno. Veoma je moguće da ćeš imati potrebu češće da ih koristiš, obzirom na brojne izazove koji su prisutni u tvojoj svakodnevici. Ohrabrujem te da ih uzimaš češće, kad god osetiš potrebu, da se osloniš na kapi i prepustiš im da one reše neke od ovih blokada. Imaš li nekih pitanja sada na kraju razgovora?

K: Kada treba da Vas pozovem i šta ako ranije potrošim ovu bočicu?

P: Možeš da mi pošalješ poruku kad osetiš potrebu, ili ako imaš neko pitanje, pa ćemo se čuti kada se dogovorimo. Kada dođeš u poslednju trećinu bočice, obavezno se javi, da porazgovaramo o tvojim utiscima, da vidimo kakva nam je dalja strategija, da li treba nešto da menjamo, pa ću ti napraviti novu bočicu i poslati na adresu. Da li ti to odgovara?

K: Savršeno mi odgovara. Nije mi izvodljivo da dolazim tako često, ali ako možemo telefonom, to je sjajno.

P: Onda smo se sve dogovorile. Sada napred sa verom u pozitivne promene! (Rastale smo se sa toplim zagrljajem, iako smo se tada videle prvi put.)

Naredna konsultacija

Prva Oljina zapažanja prenosim kroz poruke koje mi je poslala sms-om na telefon, samo 7 dana nakon početka korišćenja kapi:

Draga Jelena,

Samo sam htela da se javim sa kraćim izveštajem o promenama koje sam uočila. Potrošila sam već pola bočice, tako da mislim da će mi uskoro trebati nova. Evo šta sam primećila:

- strah od mraka i dalje postoji, ali nemam toliko ubrzan rad srca i uznemirenost...Znam da ne može to odmah da iščezne, ali osećam promenu;

- Odmorna sam, što je fenomenalan osećaj

- par sekundi nakon uzimanja kapi osetim razbistravanje u glavi (ne znam kako, ali kao da mi se fokus izoštri)

- Za onaj deo gde treba da kazem »Ne! Dosta je!« to mi se javilo, ali na neočekivanom mestu...odnosno kod dece i muža...hm... Mislim to je dobro, ali nisam očekivala da toliki pritisak dolazi i sa te strane.

- Za posao sam isto reagovala... našla sam taj način da me ostave na miru dok sam na porodiljskom bolovanju.

Smatram da kapi dosta pomažu i mnogo bi mi značilo da nastavim u kontinuitetu da ih koristim. Hvala na pomoći. Mnogo mi znači.

P: Još jednom smo ponovile istu kombinaciju, po Oljinoj želji, jer je kapi veoma brzo potrošila, pa kada se javila da su joj kapi pri kraju, pitala sam je da ukratko rezimira promene koje je uočila od početka uzimanja te kombinacije esencija. Pošto Olja vodi neku vrstu dnevnika, od kada je naučila da piše, lakše joj je da sve sumira kroz pisanje.

Nakon 2 nedelje

Draga Jelena,

Evo mog izveštaja Super sam! Kapi deluju čudesno, skoro sam ih potrošila Malo sam se testirala za strah od mraka...mislim da smo dosta napredovali, pocela sam čak da gasim svetla po kuci, što nikad nisam radila. Uspela sam da povratim moj optimizam koji mi je glavno orudje... za sve. Ponovo imam velike planove i znam da mogu da ih ostvarim. Čak i ako neko pokusa da me baci u sumnju, ne dam se Čini mi se da sam neki blagi red uvela u zivot, to mi je glavni utisak. Držim se svojih odluka i nisam više onako bolećiva prema drugim ljudima koji to nisu ni zaslužili. Ne znam kako uopšte da iskažem moju zahvalnost za ukazanu pomoć. Sreli smo se u pravom momentu mog zivota! Nadam se da ću nekada biti u prilici da vam uzvratim ili bar da pokrenem lančanu reakciju!

Nakon nedelju dana javila se sms-om sledeće sadržine:

Dobar dan! Evo ovako: Treba mi Vaša pomoć i savet. Marko, moj muž, je izrazio želju

i potrebu za radom na sebi. Moje prvo pitanje je da li biste želeli i mogli da porazgovarate sa njim? Ako je Vas odgovor pozitivan, čemu se iskreno nadam, daću mu Vaškontakt da se dogovorite oko razgovora...on je već neko vreme u stadijumu da laže sebe, kao što sam i ja radila, sad to jasno prepoznajem... Hvala unapred.

P: Nakon ove poruke smo razgovarale telefonom. Olja mi je rekla da pokušava da prestane da puši, pa ima nekontrolisane izlive besa prema deci, zbog čega joj je posle teško, kaje se i miri sa njima. Predložila sam joj da izmenimo kombinaciju tako što ćemo isključiti Vervain, koji joj više nije potreban, jer je ta situacija pod kontrolom, za sada, a da uključimo CHERY PLUM, kako bi mogla da kontroliše ispade u ponašanju, brže povrati poljuljanu ravnotežu i neutrališe gubitak samokontrole kako bi sigurnije istrajala u odluci da prestane sa pušenjem.

Zatim smo razgovarale oko Nove godine i praznika, kada je osetila preplavljenost tugom, koja je nastupila u punoj meri nekoliko meseci nakon majčine smrti. U nešto izmenjenu kombinaciju uvela sam STAR OF BETHLEHEM, i objasnila joj da će joj pomoći da odtuguje za majkom i otpusti potisnutu tugu, traumu, i druga osećanja koja je opisala kao 'zaleđenost, bez emocija prema sebi', pa je sećanje na majku neće žalostiti u toj meri, nego će moći da je se seća sa ljubavlju i zahvalnošću.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Jelene Bogojević, bahovog praktičara***

Уплашим се и изнервирам се, мислим како сам неспособна!

Ана, 47 година, ради као секретар-администратор у једној приватној фирми. Удата, има сина од 7 година. Ана је скромна, мирна и повучена особа, стално кад прича као да се боји да ће нешто погрешити у комуникацију и често се извињава. Разлог зашто је дошла, је због тога што у задњу годину на послу се осећа несигурно, под притиском и на физичком плану се већ манифестовао висок крвни притисак и узима таблете. Повремено има тахикардије и осећа страхове.

Одговорна је особа и даје максимум од себе увек. Посвећена је породици, има леп и складан брак, у њиховој кући живи и њена свекрва. Свесна је да негде грешити и зна да се тај притисак већ одразује на њено здравље и хоће да уради нешто за себе.

Једном давно је користила Бахове капи и каже да су јој много помогле, да зна за њихово дивно дејство и зато је сада одмах хтела консултацију. Ја сам је сада само мало потсетила на начина деловања капи и како оне раде на менталном и емотивном нивоу, јер сам сматрала да као терапевт, треба да упознам клијента са нашим радом онако како нас је учила и сама школа, по принципу доктора Баха.

ЈА: Ана, реците ми о којем проблему бисте хтели да причамо данас.

КЛИЈЕНТ: Ја бих највише хтела да причам о неких проблема на послу, односно нешто што мене мучи, а самим тим и делује лоше на моје здравље, некако не могу да се но-

сим са неким стварима. Што значи, хоћу да побољшам своје ментално здравље јер осећам да ми ке све ово од главе.

ЈА: Добро, реците ми које су те ствари?

КЛИЈЕНТ: Радим као администратор секретар у једној приватној фирми која се бави трговином прехранбених производа. То значи да мој посао укључује снабдевање магацина, припремање документације, рад са клијентима, стална звоњава телефонна и одговарање повицима...

ЈА: Да, то јесте захтеван посао.

КЛИЈЕНТ: Па у неку руку и јесте, само што мени то и није толико тешко колико сам однос власника и сама радна атмосфера. Стално је атмосфера напета и ја се стално бојим да нешто не погрешим, јер у задње време дешава ми се да погрешим.

ЈА: Шта мислите да је узрок тога што грешите?

КЛИЈЕНТ: Па највише мислим то што се потајно плашим да ће власник мислити да сам ја расејана и неспособна за рад и да не могу да радим свој посао како треба.

ЈА: Како се осећате када погрешите?

КЛИЈЕНТ: Исплашим се и изнервирам се, мислим како сам неспособна.

ЈА: И како се онда осећате у том тренутку?

КЛИЈЕНТ: Осећам се недовољно сигурна у себе. Уствари, ја сам одувек била такав тип и одувек сам мислила за себе да нисам довољно добра. А поред таквог власника, чак и то мало самопоуздање које имам,

изгубим га, јер он зна и да побесни и да повиси тон, не само мени него свим запосленима.

ЈА: Како се онда ви осећате када он тако побесни?

КЛИЈЕНТ: Уф.... мало ми незгодно да кажем, али када знам да стварно побесни из каприца и да нема разлога за његово понашање, дође ми да и ја побесним и му покажем како знам и ја да вичем.

ЈА: Шта осећате у том тренутку?

КЛИЈЕНТ: Па, бес и гнев.

ЈА: Добро. Рекли сте да имате и других колега, како се они понашају у таквим ситуацијама?

КЛИЈЕНТ: Аааа они се баш и не замарају толико, као да то само мене погађа. Они чак и знају да не заврше неки задатак, али имају вероватно већу способност за комуникацију од мене.

ЈА: Важно, можемо да кажемо да други људи могу другачије да се понашају у истом ситуацијом као ви и да се ништа страшно не деси?

КЛИЈЕНТ: Па, изгледа да је тако.

ЈА: А каква је ваша комуникација са људима?

КЛИЈЕНТ: Па, ја се трудим да завршим све што треба, мени чак не само власник, него и колеге кад ми затраже неку услугу, ја одмах трчим све да завршим.

ЈА: Шта би се десило ако не завршите?

КЛИЈЕНТ: Не могу ја то, мени свако шта год да каже да му треба у фирми, ја одмах скочим да завршим. И вероватно то темпо у задњој годину дана је довело до тога да сада пијем таблете за висок притисак, имала сам велике главобоље.

ЈА: Дали је вама тешко да одбијете да завршите неки посао?

КЛИЈЕНТ: Па да, ја не умем да се одбраним...

ЈА: Шта значи то кад кажете да не умете да се одбраните?

КЛИЈЕНТ: Па, не знам како да објасним, као да свима треба да стојим на располагању...

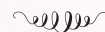
ЈА: Добро, дали је ово све о њему сте хтели да причамо?

КЛИЈЕНТ: Углавном, да.

ЈА: Шта очекујете ви од Бахових капи? Како би хтели да се осећате?

КЛИЈЕНТ: Хтела бих да сам мало сигурнија у себе и да не вриштим од сваког поступка власника. Да ми не пуца глава често и овај притисак како ме нервира...

ЈА: Добро, ја бих хтела да вам предложим једну комбинацију капи које ће вам помоћи да се лакше носите са ситуацијом на послу.



Самим тиме да се ради о особи која је и по природи тиха, повучена, одмах се видело да клијенту су потребни вештине као храброст и самопоуздање, као и да научи да поставља своју границу и да зна да каже „не“ када та ситуација њој иде на штету. Није било неких других видљивих проблема о којима је клијент хтео да прича, већ сам факт да је почела да пије таблете за притисак, је натерао да рамишља да треба нешто да учини. Са друге стране, да буде толерантнија на испаде свог по-

слодавца и да лакше каналише бес који се појави у њој. Објаснила сам јој да ће њена комбинација Бахових капи помоћи у да буде мало храбрија и да има више самопоуздања, да почне да учи да поставља границе.

Ана је знала како да користи капи, али сам јој опет објаснила како да их узима, најмање у току дана 4 пута по 4 капи, накупавујући их на језик. Уколико се деси да је преплави неки бран емоција, да слободно може да узима капи на пар минута све док то стање на прође и да зна да се капи могу узимати и више од 4 пута у дану, односно, по потреби. Договорили смо се да се видимо за две недеље.

Наредни сусрет

Ана је мало ведрија него прошли пут, на њеном лицу се види нека свежина и задовољство.

ЈА: Здраво, Ана, како сте?

КЛИЈЕНТ: Хвала, ја се заиста осећам боље, осетила сам одмах дејство капи.

ЈА: Јел можете да ми опишете како се осећате?

КЛИЈЕНТ: Да, осетила сам како полако постајем некако храбрија, као да се некако не бојим више како ће реагирати власник или шта ће се десити у фирми.

ЈА: Добро, дали сте уочили неке друге промене?

КЛИЈЕНТ: Да, хтела сам да вам кажем како ми је било интересантно јер сам помислила да то нисам била ја (смех). Једног јутра дошао је власник и наравно изнерви-

ран од неких својих приватних ствари, па је одмах онако љуто некако почео да тражи неке документе. Ја сам знала да су у ормару за који сам ја одговорна, али пошто сам морала да услужим клијента, нисам могла одмах да му одговорим. Видела сам истовремено да пита остале три колегилице и да како није добио одговор који је хтео, почео још мало да мења лик, а мене је то почело да забавља, замислите ја бих се раније стресла јер нисам могла одмах да завршим задатак!

ЈА: Шта се десило после?

КЛИЈЕНТ: Кад сам завршила са клијентом, отишла сам до ормара, нашла те документе и дала му их. Он ме је погледао мало љутито и одмах рекао „где је ово било досад“, а ја сам чак и одважно и храбро одговорила: „па зар нисте видели да сам морала да услужим клијента, знате да нам је веома битан“. Верујте ми да чак и док сам ово изговарала и док се тако понашала, у себи сам мислила: Ауууу, ко је ова у теби? (смех)

ЈА: Јако ми је драго да капи су проузроковали неке позитивне промене код вас и то што сте ви задовољни ефектима.

КЛИЈЕНТ: Да, да, ја сам презадовољна, чак осећам и да ме глава не „стеже“ тако као раније, осећам се некако лакше...

ЈА: Реците ми, дали имате неку другу ситуацију на којој бисте хтели да радимо

КЛИЈЕНТ: Нисам имала неки други велики проблем који ми је стварао нервозе, ово са послом сам стварно тешко подносила. Ја бих хтела и даље да се осећам храбрије и да имам велико самопоуздање.

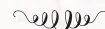
Реците ми, дали ћете ми сада направити другу комбинацију капи? Како ћу да продужим сада? Ја не бих хтела да сад прекинем ово...

ЈА: Овако, уколико стварно немате да ми кажете још нешто што вас мучи и уколико сте задовољни ефектима ове комбинације, ја бих хтела да вам предложим да поновимо исту комбинацију, а само бих додала још једну есенцију, па ћемо се видети за две недеље и причаћемо.

КЛИЈЕНТ: Добро, која је то есенција?

ЈА: То је Walnut или орах, она нам служи да подржи новонастале промене и уједно, да вас заштити од спољних утицаја, као једна врста тампон зоне око вас. Да вам буде лакше да продужите да радите и понашате се као што сте почели ове две недеље. Како вам се ово чини?

КЛИЈЕНТ: Аааа, хоћу, свиђа ми се ово што сте рекли. Може, урадите ми комбинацију.



Постигнуте промене: Ана је ведрија и храбрија особа. То се јасно види на њеном лицу и у њеном понашању. Стиче се утисак да је њено самопоуздање веће и да може да почне да поставља своје границе. Она је одушевљена капима, а ово је њен коментар:

„Бахове капи су ми дошли у буквално прав моменат, не знам како бих издржала више на послу да нисам дошла до њих. Ја се осећам свесније, сигурније и стабилније. Осећам да нисам она плашљива и несигурна особа од раније, ретко имам и тахикардије, а у сваком случају, продужићу са терапијом. Јако сам захвална и свима причам о капима, хоћу да и остали знају за њиховно предивно и неинвазивно дејство, јер знам да многи људи нису још чули за њих. Све моје препоруке и похвале!“

*Делови из једног од завршних радова
Габи Николове, баховог практичара*

Istina je da mi svaka pomisao na to stvara nervozu u stomaku

Marko ima 35 godina, po zanimanju je profesor gitare, a svira i u malom bendu, što je nazvao hobijem. Sa ženom ima troje dece. Nije iz mesta u kojem sada žive zajedno, ali kako kaže "uglavnom se solidno adaptirao" na novu sredinu. Razgovor smo obavili telefonom.

P: Dobar dan, Marko. Kako si?

K: Pa, uglavnom sam dobro, ali cenim da može i bolje. Pošto sam se svojim očima uverio koliko ste pomogli mojoj ženi, pitao sam se da li biste pomogli i meni.

P: Ako si spreman na timski rad, doktor Bah, ti i ja treba da budemo ekipa koja će da ti pomogne, kao i u njenom slučaju. Ovo je metoda samopomoći. Dakle, prvo treba da prepoznamo šta te muči, to ti znaš, a ja ću ti pomoći da zajednički definišemo blokade, osećanja i misli koje te onemogućavaju da radiš nešto što bi želeo, ili te primoravaju da radiš nešto što ne želiš. Kada otkrijemo koje su to blokade, odbačemo cvetove iz sistema dr Baha na osnovu mog poznavanja njihovog delovanja. Posle samo treba da piješ kapi redovno i strpljivo ih pustiš da deluju. Da li si to razumeo?

K: Sve sam razumeo, a i dosta toga mi je Olja ispričala, tako da znam. Iskreno da Vam kažem, kada je ona počela da koristi kapi, nisam verovao da to stvarno može da pomogne. Nisam ništa rekao da je ne obeshrabrim, baš je mnogo pretrpela u poslednje vreme, ali da sam verovao da će joj to pomoći – nisam. Njen prvi utisak je bio da ste je razotkrili i u početku je stalno pričala o tome šta je sve o sebi saznala u toku vašeg razgovora, što joj je

mного značilo da shvati šta treba da menja. Meni se činilo da je opsednuta kapima i da ih svaki čas upotrebljava, pa i da malo preteruje u svemu tome. Ali, kada sam video pozitivne promene koje su bile neosporne, odlučio sam da i ja probam.

P: Dobro Marko, ako sve znaš, hajde da čujemo šta tebe muči.

K: Evo, ovako. Prvo, već neko duže vreme sve češće mi se pojavljuje grč u stomaku. Drugo, kao da sam izgubio inspiraciju za stvaranje, a pošto se bavim muzikom, to mi je od suštinskog značaja za ispunjenje svrhe življenja.

P: (Već posle par rečenica uočavam da je Marko sistematičan tip, spremao se za razgovor, pa iako je pomalo stegnut, vidi se da je odlučan da pomogne sebi.) Hajdemo redom. Možeš li bliže da mi opišeš taj grč? Znaš, Bahovim kapima se ne tretiraju fizički odnosno telesni problemi, već mentalno-emotivna stanja koja stoje iza tih fizičkih senzacija, u tvom slučaju grča. Pokušaj da mi to malo bliže opišeš, kakav je osećaj kada imaš grč, o čemu tada razmišljaš, kako prođe, koliko dugo te drži?

K: Aha, dobro, pokušaću. Taj grč nastane kada sam nervozan, nekad je to kada imam tremu, pred nastup, ili neki važan događaj, ali nije uvek zbog treme. Meni je teško da o tome kažem nešto više, nije da neću, nego ne znam. Ne znam čak ni koliko me drži, a ni kako prođe.

P: Navedi mi neke situacije u kojima se javlja osećaj grča?

K: Pa, evo, kada neko po stoti put ne ispušta dogovor, recimo stalno kasni na probe,

a onda zakasni i na nastup. Kada ne drži obećanje, ne pridržava se dogovora, i uvek ima izgovor što nešto nije uradio. Meni je dogovor svetinja. Veoma sam principijelan po tom pitanju, a i inače. Kada je u pitanju posao, dogovor, ono što zavisi od mene, baš sam perfekcionista. Nema šanse da ja nešto ne ispoštujem! A, kad neko drugi ne ispoštuje dogovor mene uhvati ta nervoza u stomaku. Ne reagujem odmah, uvek pokušavam da razumem i prihvatim opravdanje, spolja delujem mirno, nekada prođu dani, čak i meseci, dok ne nađem pravi trenutak i način da kulturno, fino, smireno kažem toj osobi šta mislim. Meni inače, treba puno vremena da svarim neku neprijatnu situaciju. Dok sam bio mlađi, u srednjoj i na fakultetu, to mi nije bio problem, umeo sam i da se pokačim sa nekim drugarom, mislim verbalno, ne fizički. Ali, nešto se promenilo, sve ja to fino otčutim, "iskuliram", ali pojavio se taj grč u stomaku kao reakcija.

P: Dobro, razumem. Šta misliš, Marko, koja bi ti veština trebala da ne reaguješ tako, nervozom, grčem u stomaku?

K: Ako takva veština i postoji ja za nju ne znam.

P: Evo, kako to meni izgleda - ta reakcija u stomaku, grč, nervoza, košta samo tebe, druga osoba ne zna ništa o tome kako se ti osećaš. Šta misliš kako bi se osećao kada bi mogao da izgovoriš to što osećaš i zameraš drugome?

K: Prvo, ja iz principa ne mogu i neću to da kažem. Treba da se zna red. Dogovor je da se poštuje! Drugo, ne volim da se svađam ni da budem neprijatan i grub.

P: (Razmišljam o esencijama ROCK WATER i AGRIMONY, pa proveravam.) Rekao si da si principijelan i da se to ogleda u tome da po-

štuješ dogovor. U kojoj meri se ta tvoja osobina manifestuje u ostalim sferama života?

K: Pa, uglavnom se to odnosi na muziku, i to ne samo kada je u pitanju posao, već i na sviranje u bendu. Tu sam veoma zahtevan, moglo bi se reći i da sam perfekcionista. Ponekad nedeljama i mesecima pripremam neku stvar pre nego što osetim da sam spreman da odsviram javno. Obzirom da mi nismo profesionalni bend, nego se amaterski bavimo sviranjem i nastupamo uglavnom u okolini, moji ortaci to doživljavaju kao hobi, izduvni ventil i zabavu, ali za mene nije tako. I to je jedan od 'okidača' za nervozu u stomaku. To razilaženje u stavovima prema sviranju i javnom nastupu. Ja insistiram da savršeno uvežbamo i sinhronizujemo se pre izvođenja neke nove pesme, a oni su u fazonu "daj opusti se, ne nastupamo na Evroviziji". Mene taj stav 'izuva iz cipela', ali se trudim da ne pokažem svaki put. Samo im kažem da se uozbilje ili odoh kući.

P: Dobro, razumem. Recimo kada bi malo popustio u svojim zahtevima i insistiranju na savršenstvu i perfekcionizmu, i tako se malo približio drugarima, kako bi to uticalo na funkcionisanje benda i na kvalitet sviranja?

K: Ne znam, pretpostavljam da ne bi bilo baš katastrofa! HA, ha, ha! Mislim, mogao bi da probam, kada bih uspeo da se dogovorim sa sobom. Ali, ako ta svirka ne zvuči savršeno, zašto bi uopšte svirali. Mislim, takvih amatera koji glume muzičare ima na svakom koraku.

P: A, recimo, ako bi uspeo da se dogovoriš sa sobom, uz pomoć nekih Bahovih cvetnih esencija - smanjiš insistiranje na perfekcionizmu na razumnoj meri s jedne strane, i da bez napora prihvatiš različitost u stavovima svojih drugara, sa druge strane, da li bi ti to pomoglo

da se tvoja reakcija na stav drugara ne manifestuje grčem i nervozom u stomaku?

K: To mi deluje razumno. Nisam razmišljao na taj način. I žena mi govori da sam krut po tom pitanju, ali inače uopšte nisam u ostalim stvarima u životu. Ni prema deci, ni u kući... Kad sam mogao da tolerišem moju taštu i tašta, koji su me ponižavali kad god su imali priliku, mislim da će mi to prema drugarima ići lakše.

P: Da li bi mi rekao kako si njih tolerisao?

K: Teško, mislim jedva, ali sam ćutao. Pošto-vaio sam ih jer su njeni roditelji, i jer su nam mnogo pomagali kada smo došli ovde i počeli da živimo zajedno. Meni se čini da mi se tada počeo javljati taj grč u stomaku i nervoza, što nisam smeo ništa da kažem i da im se suprotstavim, tako da sam uglavnom ćutao i gutao, baš kao i žena. Kao i ona i ja sam veoma vedre prirode. Nas dvoje smo bili kao deca, srećni i zadovoljni, samo što smo zajedno, koliko god malo imali. Tako smo okretali na šalu i humor i kada je situacija postala teška, uglavnom materijalno, egzistencijalno. I, zaista sam mislio da sam vrlo tolerantan, kad uspevam da odčutim na sve te uvrede, izgovorene u maniru zapadne Srbije "u šali, pa privali". Moguće je da sam tada uz Olju, preuzeo taj mehanizam i počeo da ćutim i guram unutra i druge razloge nezadovoljstva, u odnosu sa drugim ljudima. Sada, kada je tašta umrla, sa tastom ne dolazimo u takve situacije, tako da bih rekao da tu više nema tenzija, pa ni nešto da se toleriše ili trpi.

P: Dobro. Hajde da pokušamo da uz pomoć Bahovih kapi uspostavimo poremećenu ravnotežu i pronađemo pravu meru podnošenja životnih okolnosti, bez napora. Predlažem ti na osnovu ovoga do sada da u tvoju kombina-

ciju stavim esenciju čiste izvorske vode ROCK WATER, koja će uspostaviti razumnu meru u tvojoj principijelnosti i insistiranju na perfekcionizmu. Zatim, esenciju BEECH, bukve, da bez napora prihvatiš različitost u stavovima svojih drugara, pa će to umanjiti nervozu koja nastaje zbog tvog principijelnog i nepopustljivog stava. Šta misliš o tome?

K: Zvuči dobro, samo da me ne opusti toliko da mi bude svejedno, pa posle da se raspadnemo k'o Bitlsi! (Smeje se opušteno, primećujem da se opustio u odnosu na početak razgovora kada je bio vrlo stegnut.)

P: Ne brini, nećeš se opustiti toliko. Nije-dan preparat doktora Baha ne može da kreira neku osobinu koju nemamo, samo dovodi naša mentalno-emotivna stanja u ravnotežu. E, sada zanima me ono što si rekao o tome da ne voliš da se svađaš i da budeš grub, a ranije ti to nije predstavljalo problem. Da li znaš zašto je tako?

K: Nisam nikada bio grub fizički, ali sam umeo verbalno da ubodem, onako cinično, ironično, intelektualno. Sada neko treba da pređe sve moguće granice mog strpljenja da bi reagovao tako uvredljivo. Mislim da sam postao veoma strpljiv u tom smislu.

P: U redu, kažeš da si strpljiv, ali kao posledicu te strpljivosti naveo si nervozu u stomaku, na početku razgovora. Šta misliš da li je to strpljivost ili trpljenje?

K: Paaa..., ponekad stvarno ne znam kako da se postavim, a da kažem sve što mi je na srcu, što me muči, a da ne povredim drugu osobu, jer to na neki čudan način povređuje i mene. Tako se neko vreme pravim kao da je sve u redu i da nema problema. Olja me dobro poznaje, i ona misli da je to potiskivanje i laganje sebe. A,

evo kako to izgleda meni - u tom međuvremenu smišljam i vrebam pravi momenat, način da nešto kažem. Tako nekada prođu nedelje dok ne smislim, ali istina je da mi svaka pomisao na to stvara nervozu u stomaku. U stvari, sada kada o tome pričamo pada mi na pamet da ja izbegavam da kažem nešto što nekome zameram, dok to ne 'upakujem' tako da bude inteligentno, da ne povredi ni mene ni tu osobu. Što bi rekla žena: "kružiš ko kiša oko Kragujevca". To je isti osećaj kao i trema pred nastup. Sve mora da bude skockano i spremno najbolje što može. Tada me narvoza baš 'razbija', dok ne izgovorim šta imam ili dok odsviramo par stvari... posle se opustim.

P: Aha, a šta misliš koja veština bi ti značila da možeš da sa manje muke, mozganja i napora konfrontiraš svoje stavove drugome? Evo, mala pomoć. Pogledaj iz drugog ugla - u osnovi to ne mora da bude svađa, ti samo iznosiš svoje stavove i mišljenja koji se mogu razlikovati od stavova druge osobe, a da ne budu suprotstavljeni. Pa, čak i kada jesu to ne mora vas kao osobe da dovede u sukob. Hoću da kažem da sukob mišljenja ne mora da znači sukob osoba koje različito misle. Dakle, koja bi ti osobina ili veština značila u ovom slučaju?

K: Možda iskrenost i hrabrost da iskažem svoje stavove bez bojazni da će druga osoba to pogrešno protumačiti kao povod za svađu. Nikada nisam tako razmišljao, ali to je u stvari potpuno logično i zvuči odlično! Ha, ha, ha! Mislim, jel' ima neki cvet za to, da i ja to mogu tako da vidim i doživljavam?

P: Ima, Marko. Čini mi se da je možda najbolje da za ovo tvoje stanje stavimo dva cveta koji će međusobno da se dopunjavaju – AGRIMONY koji služi da se iskreno suočiš prvo sa

sobom, svojom potrebom za idealizmom, pa ako je potrebno, da bez napora konfrontiraš svoje mišljenje i stavove drugima, a da ne potiskuješ u sebe, zbog čega te spopada grč i nervoza u stomaku, Drugi je MIMULUS, koji će ti obezbediti hrabrost da se suočiš sa neprijatnim situacijama koje ti izazivaju tremu i blokiraju te osećanjem strepnje ili straha da ćeš biti neadekvatan u nekoj situaciji koja je za tebe izazovna. Kako ti ovo zvuči?

K: Definitivno mi to treba. I još bih Vas molio da i meni stavite onaj cvet što služi da se dobro naspavam i odmorim, koji ste stavili i mojoj ženi. Nju je potpuno oporavio. Posle svega što nas je snašlo u poslednjih nekoliko meseci i ja sam na izmaku snage i osećam da sam zbog toga ponekad potpuno odsutan dok čuvam decu, pa se plašim da mi nešto ne promakne, pa da se neko povredi, daleko bilo. Oni su svi mali, što kažu kod nas 'jedno drugom do uveta', treba im puna budnost i pažnja, inače stvar može da izmakne kontroli. (Opet se smeje, duhovit je kao i njegova žena.)

P: O, pa vidim da si upućen! Može, stavićemo i OLIVU, da povратиš snagu. Spomenuo si nešto kao "drugo" na početku razgovora?

K: Ako ima još mesta u toj mojoj kombinaciji, to mi je veoma važno. Naime, u poslednje vreme mi se čini kao da sam 'izgubio pravac' i da više nisam siguran šta je to što bih mogao da radim. Ja sam nastavnik gitare u privatnoj i muzičkog u državnoj školi, ali to je malo časa i ostatak vremena provodim čuvajući decu. E, sada dvoje idu u vrtić i imam više vremena, pa bih da se nečemu posvetim ozbiljnije, ali nemam ideju šta je to. Razmišljao sam o tome. Pomažem ženi u privatnim projektima u vezi pejzažne arhitekture, ali taj posao ra-

dim mehanički, taj deo koji je mene naučila nije kreativan kao njen, ali ja nemam to znanje. Imam utisak kao da tapkam u mestu i osećam da nisam dao svoj maksimum, a i nemem ideju šta bi to bilo. Znete, ja sam vrlo radan i vredan, imam razne veštine i umem svašta, i hoću, i želim, samo sada ne znam baš tačno ŠTA je to. A, kakav sam idealista, na šta god pomislim to ili nije dovoljno izazovno, ili nije inspirativno, ili nema neke vajde i sve tako. Žena je pokušala da me još više uvuče u taj njen dobrotvorni projekat u vezi muzičko-baletske škole, ali ja nisam takav entuzijasta kao ona, pa da radim za druge. Tu nema para, a nama trebaju za pristojan život.

P: Predlažem da za tu nedoumicu stavim esenciju divlje zobi. Ona pomaže da jasno vidimo šta tražimo od neke situacije, poslovne ili emotivne. To izgleda kao da gledaš iz 'ptičje perspektive' neku situaciju, problem, izazov, pa možeš jasno da sagledaš sebe u odnosu na mogućnosti koje postoje. Verujem da ćeš tako lakše odabrati između brojnih opcija.

K: To je definitivno to što mi treba! Mislim da je to sve.

P: Odlično. Da li je potrebno da ti ponovim koje ću sve esencije da stavim u tvoju kombinaciju i kako da uzimaš?

K: Nema potrebe, sve sam snimio, kao svaki profesionalni muzičar, da mogu posle da odlušam, da mi nešto ne promakne, i tako to. Kažem Vam, čovek perfekcionista!

P: Stvarno jesi! Skidam kapu! Hajde da se dogovorimo da mi se javiš ili napišeš poruku kada budeš pri kraju bočice, ili ranije ako osećaš potrebu.

K: Važi se! Veliko Vam hvala. Moram da priznam da je ovo prva stvar koja mi uliva pove-

renje da je izlaz iz ove situacije moguć. Prvo zbog rezultata koje ima Olja, a sada vidim da je sve ovo potpuno logično, a ne ezoterično kako sam mislio.

P: Tako je, baš si to lepo razumeo. Pozdrav i čujemo se!

Druga konsultacija

Desetak dana kasnije

P: Dobar dan, Marko! Kako si? Primećuješ li neke promene od kada si počeo da koristiš Bahove kapi?

K: Dobar dan! Iskustvo sa prvom turom kapi je da je osećaj nervoze u stomaku nestao, ne u potpunosti, ali je znatno ređi. Problem koji mi se sad ispoljio je taj da nemam strpljenje da završim neke radnje prilikom istraživanja ili čitanja. Malo su mi pojačanije emocije u odnosu na pre, ali mi ne smeta jer mi je nedostajalo kao pražnjenje. Bočica mi je pri dnu. Rekli ste da se tada javim.

P: Hoćeš li da nastaviš sa kapima?

K: Dabome da hocu, napredak je vrlo ubedljiv i motiviše me da nastavimo.

P: Možeš li malo bliže da mi opišeš nestrpljenje koje si pomenuo? U kojim situacijama se javlja? Kako se ponašaš kada si nestrpljiv, o čemu misliš, kako se osećaš?

K: Pa nekako ne mogu da dovršim do kraja započetu radnju. Prelećem neke bitne stvari u citanju. I onda nekako samo stanem sa čitanjem, gledanjem nekih video zapisa koji mi u suštini trebaju za profesiju. Kao da nemam dovoljno pažnje ni strpljenja da dovršim. Nije mi psihički osećaj, i ne i neispoljava se fizički, samo primećujem da kad zagrebem po površini, stanem i ne završim, vec predjem na

nesto drugo. Kad se setim da mi treba opet taj neki tekst ili video tutorijal krenem ga ispočetka kroz par meseci ili samo mesec dana pa shvatim da sam već krenuo da čitam ili gledam ranije, smorim se zbog činjenice da sam propustio priliku da to ranije izučim.

P: Dobro, ali šta je motiv, razlog takvog ponašanja?

K: Pa, ne znam... Kako to mislite, mozete li da mi dajte neki primer tih razloga?

P: Recimo ovako: da li se taj nedostatak strpljenja dešava zato što želiš što pre nešto da završiš, pa si površan, jedva čekaš da to otaljaš, pa da radiš nešto drugo, ili ti nešto drugo, zanimljivije odvuče pažnju sa onog što ti treba za profesiju? Ili, nešto treće...?

K: Aha, dobro ste to spomenuli. Da, desava se da odlutam u mislima, možda je bolje rečeno u mašti, ko zna gde... samo me neka asocijacija iz videa odvuče... to je valjda osobina svih kreativaca, katkad mi vrhunske ideje dolaze iz tih lutanja... Posle samo sednem i eto nove pesme, aranžmana, šta god. Ali, sada mi to odvlači fokus od istraživanja koja nisu tako zanimljiva, ali moraju da se odrade.

P: To je školski primer za esenciju paviti, ili CLEMATIS. U pravu si da je ta osobina maštavanja, sanjarenja karakteristična za umetnike i kreativce i kada je u ravnoteži izuzetno je korisna. Međutim kada nije, a kod tebe je sada tako, može da se ispolji kao odsutnost koja te onemogućava da završiš neki posao do kraja. Ova esencija će ti pomoći da se prizemliš i obezbediće ti strpljenje da se fokusiraš na posao koji si započeo dok ga ne završiš.

K: Baš to mi treba. Inače ne mogu Vam opisati koliko se osećam odmorno i pun sam energije i novih ideja. Iskreno se nadam da ću

uskoro odlučiti sta želim da radim. Trema je znatno manja, više podsticajna nego sto me čini nervoznim. A, svirka sa drugarima u bendu nikada nije bila bolja, a istovremeno opuštenija. Tako, sto bi rek'o Zdravko Colic: "Ništa ja tu ne bi' menjao!"

P: Znači da ostavimo sve iz prethodne kombinacije i da dodamo CLEMATIS?

K: Tako ćemo, a ja se opet javljam kada budem pri kraju ili ako nesto iskrsne.

Dve nedelje kasnije

Izveštaj Markove supruge ; " ... a, Marko, on sad plače za oboje... počeo je i da mi se suprotstavlja, da izražava svoje stavove, što je super. Takodje je primetio da je bolje organizovan. Vratio se rasterećenju komunikaciji sa ljudima, ima nove predloge za posao... mislim da je neki blok kod njega skinut.

5 dana kasnije

Markov sms izveštaj na moje pitanje da li može da napravi kratak rezime promena koje je uočio od kada je počeo da koristi kapi:

Ova tura kapi mi je poboljšala fokus. Povratila mi se sposobnost da se skoncentrišem na dve stvari odjednom. Nije skroz iskristalisan, ali nisam ni očekivao. Vratila mi se srednjoškolska navika da ne ostajem nikom verbalno dužan, s tim što i dalje rukovodim svojim mislima, pa ne izlećem baš uvek da nekog pokopam. Emocije su i dalje pojačane, ali su kristalno jasne sto je verovatno otklonilo nemir u stomaku. Javiću se na vreme za novu bočicu. Pozdrav i hvala!

***Delovi iz jednog od završnih radova
Jelene Bogojević, bahovog praktičara***

Sad je totalni mrak. Bukvalno nigde ne vidim cilj

Žena, 37 godina, fakultetski obrazovana, zaposlena - profesor književnosti i Srpskog jezika, nije udata, nema dece

Petnaestak dana pre našeg prvog susreta klijentkinji je preminula majka od pneumonije, iznenada bez prethodnog bolovanja, nekih 10ak dana je bila u indukovanoj komi. Ona smatra da je majka umrla greškom lekara, pošto su je dva dana pre pogoršanja vratili kući samo sa osnovnim antibiotikom kao terapijom. Majka joj je bila veliki oslonac u životu. Pokušava na sve načine sebe da izvuče iz ove „emotivne agonije“ kako ona kaže, pošto ima osećaj da će se raspasti. Sama je inicirala konsultaciju, ranije je koristila kapi.

U veoma lošem emotivnom stanju je. Vidno je da je tužna, da se trudi da se ne zaplače i tako sebi oteža samu konsultaciju. Klijentkinja je veoma elokventna, svesna je problema i više nego voljna da priča i poradi na ovom problemu

Klijentkinja i ja se privatno znamo, od mog brata je saznala da se bavim metodom Dr Baha i zakazala konsultaciju sama.

P: Da li si upoznata sa metodom Dr Baha? Da li si ranije koristila neku od esencija?

K: Moja koleginica se nekada bavila time, ne znam zašto je prestala. Kad sam davno ostala bez posla, kao tehnološki višak, mene je tolika nervoza obuzela i bila sam baš ono u lošem stanju i mislila sam da ću da skrenem. Ona mi je onda dala neke kapi, i mogu ti reći da je imalo efekta na mene. Nikad neću znati da li je to bio placebo efekat pa se samo po-

tretilo sa uzimanjem kapi. Doduše nisam ja to nešto dugo ni koristila, nešto kratko. Ne znam uopšte zašto sam prestala da koristim. O kapi znam samo da se nešto prave pod posebnim temperaturama sunca...

Osetila sam potrebu da joj još jednom ponovim princip same metode i nešto o esencijama.

P: Postoji 39 esencija, 38 su osnovne ili monokomponentne esencije gde se 37 dobija od samoniklih biljaka, a jedna esencija pod imenom Rock Water se dobija od čiste planinske izvorske vode. 39. esencija je stabilna kombinacija od 5 esencija koje se nalaze u ovih 38 i ona se zove Rescue Remedy. Koriste se samonikle biljke ubrane na mestima gde nema uticaja ljudi, kao ni domaćih životinja. Esencije se pripremaju ili na mestu branja ili u neposrednoj blizini. I da, određene esencije se pripremaju metodom osunčavanja. Ono što bi želela da ti napomenem jeste da se esencije ne dobijaju od toksičnih biljaka, da ne mogu da izazovu bilo kakav neželjeni efekat, da su blage i neinvazivne. Sam princip metode bazira se na tretiranju emotivnih i mentalnih stanja i blokada, što se pokriva sa ovih 38 esencija. Prvenstveno je fokus na trenutno aktivnim i vidljivim blokadama i problemima kojih si ti trenutno svesna da te na bilo koji način opterećuju, nazaduju ili otežavaju svakodnevno funkcionisanje. Treba samo da naglasim da esencije ne mogu da proizvedu kod tebe bilo kakav osećaj ili senzaciju koji već nije prisutan podsvesno. Delovanjem na aktivna stanja i nji-

hovim uklanjanjem može doći do ispoljavanja novih, koja su vremenom bila potisnuta, što neki ljudi znaju da okarakterišu kao „neželjeni“ efekat kapi, da to ponašanje „nisam ja“ tj. da to ponašanje nije svojstveno njima. Pošto su ljudi kompleksna bića, kako mentalno tako i emotivno, vremenom potiskivanjem određenih problema vršimo kompenzaciju nekim novim ponašanjem. Primenom esencija mi uklanjamo sloj po sloj što može rezultirati da se osetimo kao neka „druga“ osoba. Kombinacija esencija koju danas dobiješ koristiš onoliko dugo dok se ne uklone oni problemi koji te sad okupiraju i nazaduju za svakodnevno funkcionisanje. Ako se primenom otkrije neko novo stanje koje je bilo potisnuto, možemo i na njega onda da delujemo. Moja uloga kao praktičara je u tome da ti pomognem da lakše uvidiš gde je problem, pošto ja kao posmatrač sa strane mogu lakše i objektivnije da primetim šta je to što te mentalno i emotivno blokira i da to zajedno osvestimo. Ceo princip je u tome da svaki sledeći put ako bi se aktivirao sličan obrazac ponašanja, da ga ti lakše prepoznaš sama i da deluješ, pa će te svaki sledeći put manje izbacivati iz koloseka dok na kraju uopšte ne bude imao efekta na tebe. Zato se ova metoda naziva još i „self healing“. Lepota je u tome, što ne moraš da budeš medicinski potkovana da bi je koristila, ne postoje nikakva ograničenja niti nešto što moramo da izbacimo iz ishrane ili našeg standardnog svakodnevnog funkcionisanja. Dr Bah je imao sjajnu ideju da ovu metodu približi svakome ko želi da se bavi sobom, bez nekim komplikovanih upusatva ili obuka.

P: Sad bih htela da malo popričamo o tvom sadašnjem problemu. Sobzirom na skorašnji

gubitak (telefonom je rekla da želimo o tome da pričamo) reci mi koje je to osećaj koji te sada preplavljuje?

K: Razmišljala sam i pre nego što si došla šta da ti konkretno kažem. Kao da sam u paklu, to je najblaže što mogu da kažem, kao da hodam kroz pakao a vreme nikako da prođe. I tužna sam defakto, i besna sam. Tih poslednjih dana u bolnici ja sam bila jedina koja je nju videla u tom stanju. Ona ima visoku temperaturu, onaj aparat blinka, a oni ništa tamo ne rade. Ne mogu da ti opišem osećaj. I sve negiram. Kao da je sve to bio san, ja ću večeras leći i sutra ću se probuditi kao da je sve to bio samo san.

P: Da li to znači da si ostala emotivno zamrznuta u tom trenutku?

K: Da, nemam osećaj da nje nema.

P: Reci mi sad, taj osećaj besa koji spominješ, prema kome je on usmeren?

K: Prema ovima koji su je lečili, a i bes prema porodici.

P: U kom smislu prema njima, ako možeš da mi pojasniš?

K: U suštini... ne mogu da se suzdržim (počinje da plače) ... a pripremala sam se da ne plačem ispred tebe....

P: Nemoj se obazirati na mene, ako ti je lakše da se isplačeš i ako osećaš potrebu, slobodno. Mene ni na koji način ne uznemiravaš niti otežavaš ovaj razgovor. Uzmi sebi vremena koliko ti je potrebno, pa ćemo nastaviti.

Pustila sam je par minuta da malko dođe sebi, da se umije. Pa je sama nastavila da priča

K: Ti ne znaš kako se ja osećam. Imam utisak da bi ih poubijala sve, čini mi sem baš sve. Ja sam sa njom bila najbliža, najviše vremena sam provodila sa njom. Svaki dan smo pred

moj posao popile kafu, pričale smo svaki dan. Sad je totalni mrak. Bukvalno nigde ne vidim cilja, niti bilo šta. Ona mi je baš bila sve. I čitav život smo nas dve imale bolesnu vezanost, nije me ni u čemu sputavala. Ona me je najviše podržavala.

I imala je poboljšanje preko tog vikenda, i ja dolazim u ponedjeljak u bolnicu i oni mi saopštavaju da je umrla. I ne mogu da dođem sebi. Imam utisak da ovo neću preživeti. Znaš kad se osetiš... ja sam veoma jaka i u neki situacijama nemilosrdna osoba, a sad se osećam kao da nemam ništa oko sebe, da sam potpuno ogoljena. I sad mi govore da sklanjam polako njene stvari, a ja to ne mogu da uradim. Toliko mi je teško... (i dalje plače) i najviše volim da odu svi i onda sednem i isplačem se.

P: Kako se osećaš pošto se isplačeš?

K: Malo mi bude lakše. Malo se istresem. Ne znam da li mi je bolje da budem okružena ljudima ili ne. Kad nisam okružena ljudima, onda sam sama i svakave me misli noću stisnu. Svašta mi padne na pamet. Da sam otkazala taj privatni čas koji sam imala i da sam je ranije odvela taj dan u bolnicu.... A kad sam sa ljudima.. ne znam. Moj najbolji drug, on mi je nekako na izvolte i ne znam kako bi bez njega sve ovo pregrmela... A ostali... ne želim mnoge da vidim.

P: Pošto si rekla da te svakakve misli noću opsedaju, reci mi kako spavaš?

K: Nikako, ne zaspem do dugo u noć. Do 02-02:30. Stalno razmišljam o njoj, stalno mi se ta bolnica u glavi mota i ono osoblje. Jel znaš čak i njih krivim (misli na svoje ukućane-pokazala je na krevet gde joj je sedeo otac). Odakle im pravo sada da pate i da žale za njom. Ona im je bila sluga bukvalno. Taman sam je malo

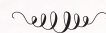
podigla da živi, da se posveti sebi, izvela sam je 22.12. na večeru, a ona je mesec dan posle toga umrla. Samo što je počela malo da živi i da se posveti samo sebi... (i dalje kroz suze priča). I onaj moj brat, ceo život je nju krivio za sve svoje probleme u životu, šta mi sad tu žali za njom, a nije joj se našao ni za šta. I ovaj moj otac, kao rogovu u vreći su sad pred kraj, strašno sam besna na njih. I njen život na kraju je ispao veoma nefer...

P: Da li imaš utisak da te ova situacija emotivno parališe?

K: Da, nisam upopšte koncentrisana. Izašla sam na film sa drugarima, pola filma nisam gledala. Uzmem nešto da radim, samo švrljam, samo da mi prođe vreme. Ali ništa mi... baš mi se ništa ne radi. Sad treba učenicima da vidim nešto za neku svirku, i kad dođe vreme za to, kažem sebi „ne, ne, nemaš energije za to“. Ne znam uopšte kako ću početi da radim. Potpuno sam emotivno prazna.

P: sad ako možeš još da mi kažeš, da li bi ti bilo potrebno nešto da te pokrene?

K: Ma nemam pojma...



P: Sad bi ti objasnila koje bi ti esencije dala, ali moramo malo oko nekih stvari još da razganičimo, konkretno vezano za taj osećaj besa. Postoji jedna esencija koja se zove Holly, ona je jedna od esencija koja bi mogla da se da za taj osećaj besa, pogotovo što si rekla da bi mogla da ih poubijaš sve. Da li si mislila na medicinsko osoblje bolnice?

K: Ona nije tamo otišla da bi umrla, ona je bila veoma jaka osoba, nije se tako lako predavala. Imam utisak kao da se tamo nešto desilo,

pa je prelomilo, tokom tog boravka u bolnici. Mislim da se jako borila, na silu se budila da otvori oči. Kao da je u jednom trenutku izgubila volju. Totalna nepažnja je bila... ma... To su slike koje...Nije ona bila baš najboljeg zdravlja, ali ona nije bila stvar od koje je trebala sad da umre. Ne mogu da se pomirim sa time. Da imam decu pa da se fokusiram na njih, da ovo preguram. Ne znam...

P: Kako taj bes utiče na tebe?

K: Znaš kad me nervira, kad me uhvati? Kad mi otac nešto počne da priča. Onda prema njemu budem katastrofa, a onda posle toga imam takvu grižu savesti. To mi je možda i najjači segment u svemu tome. Šta ako sutra umre, a ja sam mu svašta rekla. Strah me je da mu se nešto posle ne desi, to me baš opseđa. Isto tako veliki strah me opseđa. Ja nisam sad racionalna, i uopšte nisam ubeđena da postoji neki život, da se sad sve završilo tu.



P: Da li ima još nešto što bi želela da podeliš sa mnom?

K: Ja iskreno ne znam odakle meni snage za sve ovo, kako i dalje funkcionišem. Sve oko sahrane sam ja skoro zvaršila. I ugovorila sam sve vezano sa sahranu. Čak i na samoj sahrani, idem ja i iza mene cela kolona mojih učenika, kojima sam čak i rekla da ne dolaze. I baš sam bila katastrofa, u baš lošem stanju. Čak sam i jaknu zaboravila da ponesem. I tad sam sebi rekla ja moram sebi dati oduška, jer to je to. Ja sam nakon svega toga, kad su je ispratili održala govor. Do duše nisam ceo, ali ja sam stala i rekla sebi „Bože da li je moguće da sam išta mogla da kažem“. Još kao vežbaš govor celu

noć, šta ćeš da kažeš i samo staneš. Ja dolazim i počinjem da pričam. I po nekad uopšte ne znam odakle mi snaga, kako ja odavno nisam pukla, a ne samo sad. Većinu stvari u ovoj mojoj porodici do nekle i nosim na leđima, zato što ne funkcioniše sve kao što bi trebalo. Na brata puno ne mogu da se oslonim. On je i sam do nekle psihički otišao posle razvoda. Napustio je dete pre 10g, i ona sada živi sa mnom i sa mojima. I Sve te neke ozbiljnije stvari uvek ja završim, a sad pomišljam kako ja to ne mogu da radim, ne mogu za toliko ljudi, ajde da malo podelimo, preumorna sam. Znaš kad osećam neku metafizičku hladnoću. Znaš kad stanem noću i kažem sebi „mama zagrlji me samo da me ugriješ. Joj što me nisi povela sa sobom“ (počinje opet da plače)...

Napravile smo malu pauzu i mislim da je bilo dovoljno sa pričom. Pošto je počela i da se izvinjava, misleći da me uznemirava svime ovim. Pa sam joj objasnila ukratko koja je esencija za šta.

P: Postoj jedna esencija koja se zove Oak/hrast. Nju bih ti ubacila kao karakternu esenciju. Hrast osobe su jake osobe, koje imaju veliki kapacitet i sposobnost da iznesu dosta stvari, čak i preuzimaju na sebe nesvesno i više nego što mogu. Mana je samo što oni ne znaju da vrednuju signale i na sebe preuzimaju i više stvari nego što fizički mogu da iznesu. Tebi je primetno da te sada usled cele ove situacije to breme koje godinama nosiš počinje da oprećuje. Plus sve dodatne obaveze koje imaš poslovno. Nemoj misliti da će ova esencija tebe da učini na bilo koji način manje sposobno, samo ćeš moći da napraviš selekciju, šta je to što bi trebala, a šta trenutno nije relevantno i šta može da sačeka. Nama je ovde fokus da

se ti emotivno oporaviš nakon ovog velikog gubitka i šoka, zato ti uključujem ovu esenciju. Da na neki način sebi dozvoliš da „povučeš ruku“ za sve ono što i nije prioritetno. Objasniću ti plastično: hrast je jedno jako, veliko drvo, koje može da trpi sve i veliki teret da ponesu, ali kad se previše optereti ono puca pod pritiskom i teško se oporavlja, ako se oporavi. Moraš da razumeš, da sad sve ove obaveze koje preuzimaš inače na sebe, moraju malo da se stave u drugi plan. Da dozvoliš sebi da se posvetiš ovom periodu oporavka, jer ukoliko to ne učiniš imaće daleko lošiji ishod na tebe posle nekog vremena.

K: To mi je baš jednom rekao neki čovek, on je numerolog. Da sam kao hrast, a da je moja mama kao vrba. I baš mi je rekao: „Vrba se savija, a ti si hrast, ali da ne zaboraviš da hrast puca!“

Kombinaciju koju sam odabrala je

Sweet Chestnut-za očaj i beznađe posle gubitka majke, da ti pomogne da uvidiš izlaz iz ove situacije i da se život nastavlja, da ti ukaze koja je dalja svrha života. Tvoj život ima svhu, koju moraš sama da pronađeš, bilo da je to kroz posao, pomoć svojim đacima, bilo kroz neki hobi, kroz tvoje pisanje pesama i knjiga. To što nemaš trenutno dece, pa nemaš nešto opipljivo čemu bi trebala da se okreneš ne treba dodatno da te deprimira. Život ima i prelepih stvari, on je kao ruža- ujedno prelep, ali i bode. Ovom esencijom ćeš sebi dozvoliti da vidiš taj tračak svetlosti ka tom lepšem delu života, da te ova tragedija ne ostavi u mraku i da život ne vidiš kao jednu trnjinu iz koje nema izlaza.

Star of Bethlehem-za nevericu i emotivnu paralisnost, za tvoju nesvesnost da majke više nema. Da sebi dozvoliš da je oplacheš, da

se pomiriš sa ovom situacijom koja je konačna. Dozvoliceš svom umu da shvati situaciju, da nje nema, da izađe iz tog vrzinog kola nesvesnosti. Tuga je dobra, tuga nas okrepljuje. Dozvoli sebi neki period, koliko god da je on dug da je oplacheš. Majku zaboraviti nikad nećeš, ali ćeš se više sećati svih tih divnih momenata sa njom, njene podrške tebe kroz život, i bićeš zahvalna u nekom momentu na ovom kratkom vremenu koje je ona bila prisutna u tvom životu. Pa ti onda ni to sređivanje stvari neće stvarati osećaj užarenog mača u grlu, ali svakako tome ćeš pristupiti tek onda kad budeš spremna, a ne onda kad okolina kaže da treba.

Cherry Plum- za napade besa koji su praćenje grižom savesti usmerene ka ocu, takođe i za osećaj gubitka kontrole nad sobom, gde osećaš da ćeš poludeti. Ova esencija će ti pomoći da ne reaguješ impulsivno prema ocu ili nekim dragim ljudima, već da dozvoliš razumu da upravlja situacijom. Bes će lagano opadati i sam način tvog reagovanja prema njima, pa ćeš moći da sagledaš i njihovu stranu. Svako na svoj način žali nekoga, tebe ne treba da prožima neko negativno osećanje povodom toga, ponajmanje bes. Esencija će vremenom tu impulsivnost smanjivati pa će sama racija prevladavati i uvidećeš da i tvoj otac ima pravo da je ožali na sebi svojstven način.

Willow-za ogorčenost i za to što kriviš ukucane kao i medicinsko osoblje za majčin ishod. Ogorčenost prosto lebdi oko tebe, dosta te zaokupira i nazaduje. Nažalost okrivljivanjem ostalih ništa nećeš postići, sem što će te ta ogorčenost voditi dublje u neki bes, ljutnju, depresiju, što naravno nije dobro po tvoj oporavak, niti bi imalo bilo kakav pozitivan učinak na tebe. Moram ti reći da čekanjem da neka

viša sila učini stvari ispravnim, da nekoga kazni za nesar tebi neće doneti spokojstvo. To je nešto na šta možeš čekati ceo život i ne dočekati. Postavi sebi pitanje da li su oni svesni da je njihov nesar uticao na njen ishod? Da li je prosto njen organizam taj bio koji je izgubio bitku? Kako i kazniti nekoga ko nije ni svestan da je nešto učinio pogrešno? Primenom esencije sebi ćeš omogućiti da se oslobodiš tog toksičnog osećaja koji ti trenutno veoma truje dušu i otežava tvoj proces žaljenja i oporavka.

White Chestnut- za opsedajuće slike i misli kad god ostaneš sama. Za te momente kad sebi vrtiš slike u glavi, šta si trebala da uradiš a nisi. Tim što vrtiš to u glavi kao neku pokvarenu ploču, sebi otežavaš i sam san. Ne dozvoljavaš umu da se opusti i utone u san, već ga opsedaju misli, gde na kraju od iscrpljenosti zaspiš, ali se telo ni tada ne odmori. Esencija će ti olakšati to pitanju tih slika, razgovora i situacija „koje si trebala a nisi“, vremenom ćeš sebe manje opterećivati time, dok na kraju ne uvidiš da to mentalno zaokupiranje ne bi imalo nazalost nikakav pozitivniji ishod. Samim tim ćeš i lakše zaspati.

Olive-za regeneraciju energije nakog velike emotivne i fizičke iscrpljenosti, nešto što ti je sad svakako neophodno, pošto si sebe veoma istrošila, a tvoj oporavak tek treba da krene i trebaće ti snage i energije za to. Da ne dozvolimo da manjak sna, iscrpljenost i ovo trenutno stanje za posledicu imaju pad imuniteta, lako razboljevanje ili neka ozbiljna stanja ili bolesti. Kako umu tako je i telu neophodno da se oporavi.

Samo je potvrđivala za svaku esenciju, složila se, a nije ni jednu negirala. Objasnila sam joj način upotrebe na kraju.

P: Možeš da koristiš 4x na dan po 2 sprej doze, u toku dana kad god se setiš. Najbolje bi bilo da uzmeš čim ustaneš prvu dozu pa rasporedli u toku dana, bez opterećivanja satnicom ili brojem uzimanja. Ako osetiš da te nešto na bilo koji način preplavljuje slobodno uzmi tj. pojačaj još nekom dozom, sve dok ne osetiš olakšanje. Čak i ako si uzela pred spavanje, a krenu te misli slobodno uzmi još neku dozu. Svakako ne možeš ni na koji način da naškodiš sebi, samo može da ti bude bolje.

Zakazala bih još jedan susret za 2 nedelje, da vidimo koji smo napredak ostvarile. Ukoliko osetiš da te situacija na bilo koji način preplavljuje molim te okreni me. Ukoliko ti se ne javim, pošalju sms i javljam se čim budem u mogućnosti.

Naredni susret

Klijentkinja deluje na prvi utisak smirenija, i dalje se oseti potreba da se pričom olakša, kao da je niko ne razume kroz šta prolazi i šta oseća.

P: Prošlo je 2 nedelje od našeg prvog susreta, reci mi kako se sada osećaš?

K: Joj, ja sam katastrofa.

P: U odnosu na prošli put da li ima boljitka?

K: Ne mogu da kažem da nije bolje, ali mi se menja stanje.

P: Na skali od 1-10, kako bi ocenila sada poboljšanje?

K: Rekla bih 5. Nekad budem toliko loše da je to jezivo, jedva dišem, a nekad sam skroz cool. Kad dođu ljudi ja funkcionišem, ali u nekim situacijama sam baš baš loše. Ne spavam, umorna sam do zla Boga. Legnem uveče da spavam a oči ko zvezda Danica. Ujutru se pro-

budim i uopšte ne znam kako se probudim. Pa onda zaspim ponovo ne znam ni ja kako, samo se ošamutim. Znaš šta, osećam ogroman bes, imam utisak toliko da bih nekoga ubila, kunem ti se. I sve me više i više bes radi. Zakazala sam i da idem kod psihijatra u utorak, da malo popričam sa njim, da vidim šta će da mi kaže. Šta god da mi prepíše pitanje je da li ću ja to da pijem i koristim te lekove. Šta god... Ali ono je, ja tebi ne mogu da opišem. Nakon tog ogromog besa ja se rastočim i počnem da plačem. Ne mogu da prihvatim njenu smrt (počinje da plače), ne mogu da pruhvatim način na koji je umrla.... Kao da se neko sprda samnom... Kunem ti se mislim da neću moći puno da izdržim...

P: Prema kome osećaš bes?

K: prema svima... prema lekarima, da li su je lečili i šta su radili... razumeš, pa kako je mogla... pa da vratim vreme unazad... pa izbešnjim na ove ovde, poludim na njih. Pa kad god mi neko neku sitnicu uradi za koju ono ranije, ma boli me uvo za to.. Sad uzmem pa se toliko iznerviram za gluposti da je posle još gore nego pre. Kao da mi se otvorila neka lavina tog gneva... (i dalje plače) Toliko sam besna, besna, besna da je nestvarno. Bukvalno bi nekoga bez da trepnem ubila.

P: Da li bi posle toga imala grižu savesti?

K: Ne, ne uopšte.

P: Prošli put sam ti spomenula esenciju Holly koja je jedna od esencija koja se daje za taj osećaj besa, koji je kod tebe primetan bio i tada. Tada si mi rekla da imaš više grižu savesti prema tati, i da nije toliko taj bes prisutan, pa ti je zato tada nisam ni dala. Pa smo se odlučile za Cherry Plum. Sada, ako se slažeš bi ipak u kombinaciju ubacila Holly, pošto je kod tebe

defakto bes izrazito prisutan i baš te blokira i više puta si spomenula to da bi nekoga najradije „ubila“. Ovde nemaš nikakvu naznaku griže savesti, već samo veliki bes koji te dosta obuzima. Zato bi želela sada da probamo sa ovom esencijom umesto Cherry Plum. Ovom esencijom ćemo tu agresivnost kroz bes koji ti je prisutan smanjivati, postajaćeš pozitivnija i samim tim tvoj oporavak će biti brži i bolji. Bes i neka mržnja su destruktivne emocije koje ne mogu izroditi ništa dobro.

K: Znaš kako, što se njega tiče (oca) tu sam malo manje počela da osećam tu neku vrstu griže savesti, ali strah me uhvati. Pre neko veče je pao i baš sam se uplašila, samo sam se pomerila tamo da me vidi i počela sam da plačem. Nije se ni udario ni ništa, ali... Ne znam šta da radim. Toliko sam i uplašena i besna i uopšte ne znam kako ću početi da radim. Bojim se da će me ono predajem, predajem pa u jednom trenutku pući. A ja ne mogu tako da radim. Znaš koliko sam nesigurna, uplašena, besna... ovo mi se u životu nije desilo, da mi je neko pričao ja bi mu rekla „jel ovo neka zezancija“

P: Kad kažeš nesigurna, u šta si konkretno nesigurna?

K: Pa ne znam iskreno.

P: U sebe možda?

K: Ne. Nego šta god da uradim.. ajde kuvanje npr super primer. Uzmem nešto da spremim i znam da ja to znam da radim, a ja mislim da je to katastrofa, razumeš. Sve neke obične stvari koje sam radila, ja treba 50 puta da se preispitam jer ja uopšte znam to da uradim?!

P: Da potvrdim, konkretno misliš da imaš gubitak samopuzdanja za stvari koje već znaš da radiš?

K: Da.

P: Koliko taj problem krize samopouzdanja možeš da povežeš i sa poslom?

K: Mislim da uopšte neću moći da gledam onu decu, da neću moći da ih slušam. Mislim da ću da omanem. Znaš nervira me kako ovaj svet funkcioniše i uopšte ne znam kako se meni desila tako neka stvar. Nervira me to što mislim da je ovo definitivno trajno stanje i što ne mogu da se pomirim.

P: Pošto smo prošli put imali esenciju Willow za ogorčenost prema „svima“ oko tebe, rekla bih da te i dalje taj osećaj drži, pa da čak i iz njega proističe određeni bes. Pa ćemo i ovu esenciju ostaviti. Da li se slažeš?

K: Da.

P: Esenciju Star of Bethlehem bi ostavila i ovaj put, za tu nevericu da majke i dalje nema, za emotivnu paralisnost i za osećaj kao da si zamrznuta u tom momentu. Da li se slažeš sa time?

K: Da, u potpunosti. Evo juče kad sam se spuštala do Doma Zdravlja po taj uput za psihijatra, jedva sam se suzdržala tamo da ne plačem, samo sam im rekla po šta sam dosla. Pa čim sam izašla, ja sam počela da plačem. Samo što sam ja na taj način plakala da me je to gušilo. Sad više ne plačem normalno, nego ostajem bez daha. I srce mi sve jače i jače lupa onda....

P: U tom slučaju esenciju Sweet Chestnut ostavljamo. Ipak je ovo stanje koje tebi preovladava. Osećaj beznađa, da dalje nema, da ne vidiš svhu daljeg života. Plus si spomenula to jecanje i plakanje koje ti oduzima dah, što bi smo mogli da pokrijemo ovom esencijom isto.

K: Nestabilno mi je stanje, u toku dana dosta različitih stanja promenim da izgleda da se ponašam kao psiho. Ovo nije moje stanje.

Ovamo plačem, pa onda odjednom počinjem pa se smejem, pa ću sesti u auto i osećaću bes, pa ću se nešto rastužiti...

P: Stekla sam utisak prošlu put da pored toga što kriviš osoblje bolnice, na neki način i sebe kriviš. Da li bi htela malo da popričaš o tome?

K: Znaš kad mi pada na pamet da sam mogla više da joj trljam noge, kao hladno joj je, da je ugrijem. Možda bi joj spala temperatura. Možda da sam je više terala da idemo u bolnicu, možda bi sad bila živa. Ili taj čas privatni što sam imala sam možda trebala da otkažem pa da je nateram da odemo u bolnicu pola sata-sat ranije, možda bi to značilo. Možda sam trebala da insistiram još onaj prvi dan u bolnici da je zadrže iako su oni rekli da je sve čisto i nema ništa na plućima.

P: Koliko te taj osećaj krivice opterećuje?

K: Veoma. Smatram da sam i ja možda tamo duže sedela da bi ona bila živa. Možda sam trebala da sedim tamo 24h...

P: Misliš da bi to imali bolji ishod?

K: 100% sam ubeđena.

P: Shodno ovome što si mi sad rekla dodala bi ti jednu novu esenciju za taj osećaj krivice, da misliš tj. da si ubeđena da je od tebe moglo više, a to je Pine. Ovaj osećaj krivice može veoma da te optereti i da ti aktivira niz novih blokada, kao što su te opsedajuće misli koje si rekla da imaš kad god ostaneš sama. Okrivljivanjem sebe da si mogla nešto više za nju da učiniš, da si trebala više da insistiraš na njenom ostanku u bolnici, preuzimaš na sebe krivicu, za neku situaciju koja je bila van tvojih moći. Tu sebe dovodiš u još teže stanje, sebi nabijaš osećaj griže savesti. Ovom esencijom ćeš sebi dozvoliti da se rasteretiš te emocije,

da ne prihvataš tu odgovornost za neminovni događaj, da racionalno prohvatiš ono što se desilo. Da li se slažeš?

K: Da. Ali znaš šta me najviše grize? Što neće niko od onih tamo odgovarati za tu nemarnost. Što pravda neće biti zadovoljena, i ja prosto ne znam kako ljudi mogu da žive sa tim kad se to desi.

P: Kao što sam ti malopre napomenula esenciju Willow za ogorčenost koju osećaš, ona pokriva i taj osećaj nepravde i da pravda neće biti zadovoljena. Ono što bi ti rekla sa nekog mog aspekta, a što sami prošli put napomenula da ta kosmička pravda nikad neće biti zadovoljena, a ti ne smeš sebi da dozvoliš da te taj osećaj toliko opsega i toliko parališe. Zato ti ja nudim ovu esenciju da ti pomogne da sagledaš stvari iz drugog ugla i da sebe ne opterećuješ tim osećajem nepravde, koja je nažalost uvek prisutna i biće. Ti ne treba sebi da dozvoliš da te izjeda čekanje da par osoba iz bolnice bude „kažnjeno“ za svoju nemarnost i postupke. Tako ostaješ zatočenik vremena i situacije.

P: Pored ovih esencija koje sam ti nabrojala, novu esenciju koju ti preporučujem je Elm vezano za taj osećaj krize samopouzdanja. Ti karakterno nisi osoba za koju bi rekla da ima problem sa samopouzdanjem, ali da te je cela ova situacija toliko izbacila iz ravnoteže da si počela da sumnjaš u sebe čak i za trivijalne stvari kao što je kuvanje. Pošto u ponedeljak kreće škola, ova esencija će ti doći kao neka vrsta pomoći da ne dozvoliš da te taj osećaj nesigurnosti još dodatno parališe na terenu gde se osećaš veoma dobro i sposobno, a to je škola i čas.

P: I još mi reci vezano za esenciju Oak koju smo prošli put na samom kraju dali. U kojoj

meri si redukovala broj obaveza i preuzimanja stvari i poslova na sebe?

K: Mislim da sam smanjila, ne opterećujem se više time. Mnoge stvari i ovde oko kuće i oko papira koji treba da se srede, ali iskreno nemam osećaj da ja sad sve to moram da izguram. Prosto ne želim više sebe da opteretim, ovo stanje mi je i više nego što mogu da podnesem.

P: U tom sličaju ovu esenciju nećemo ovaj put staviti. Sama si sebi dozvolila da popustiš, pošto se mnoge stvari mogu rešiti na drugi način tj. da ih reše drugi, a ne ti. Sebi na taj način daješ više prostora da se baviš sobom i svojom tugom i svim ovim osećanjima koja su sad vidno aktivna i dominantna.

White Chestnut esencija je bila isto među esencijama od prošlog puta. Za nju sam ti rekla da je vrsta pomoći za misli koje ti se vrzmaju kad si sama, u toku noći, za onaj osećaj da vrtiš iste scenarije u glavi. Koliko misliš da ti je sada neophodna, s'obzirom da si rekla da i dalje noću ne možeš da spavaš i da su ti oči kao Zvezda Danica?

K: Mislim da mi je i dalje neophodna. Ja i dalje imam svakojake misli. Eto juče mi se desilo da sam u snu čula njen glas da me doziva, a ja ne mogu da dođem sebi i kako je to moguće da je čujem. Možda je i čujem.. Posle sam samo o tome razmišljala.

P: Kod tebe ima dosta izmešanih emocija. Sama si rekla taj osećaj besa, osećaj krivice, osećaj nepravde i kad se uzme u obzir sve to, misli koje te more mogu biti posledica nekog, ako ne i svih ovih stanja. Svakako, ako smatraš da bi ti ova esencija bila od pomoći ostavićemo je i ovaj put.

Ja ti ovde ne bi više ništa ni ubacivala, pošto imamo 7 esencija za različita stanja, od ko-

jih su neka izrazita i dominantna. Pa bi stala na ovome. Ne želim da te na bilo koji način dodatno opteretim, niti da tretiram puno stvari, tako ćemo te na neki način samo rastrzati u više različitih smerova i sam oporavak usporiti. Fokus su nam sada ova stanja kojih si sama svesna da ti nisu svojstvena i koja te veoma opterećuju. Upotrebu nastavljaš i dalje isto, svakako pojačavaš dozu po potrebi. Kad budeš pred kraj bočice javićeš mi, i ranije naravno ukoliko osetiš potrebu. Svakako bi ti ostavila i još jednu bočicu u kojoj se nalazi Rescue Remedy, preparat prve pomoći, za sve one urgentne situacije kad vidiš da te više različitih sranja preplavljuje. Takođe i kao pomoć u narednom periodu, pošto su naprimer sutra Zadušnice, to je Vaš prvi izlazaka na groblje. Može da se dogodi da te to parališe. Kao i za podršku kad budete davali 40 dana, što je takođe uskoro. Ne oklevaj, nego je ponesi sa sobom i uzimaš je u oni situacijama kad god osetiš da si van sebe i da si paralisana na bilo koji način. Nju ti stavjam u bočicu sa kapaljkom, da ne pravimo zabunu. I uzimaćeš 4 kapi direktno u usta, a broj ponavljanja je sve dok ne osetiš olakšanje.



Trenutno stanje: Materijala za rad ima dosta. Što je najbitnije ona je i više nego volja da radi na sebi. Konsultacije protiču sa dosta njene priče, bez neophodnog izvlačenja reči iz nje, niti nekog preteranog navođenja. Otvorena je za saradnju što će olakšati sam proces oporavka. Taj bes koji sada spominje je dosta izraženiji i dozvolila je sebi da ga izgovori.

Nije više mentalno toliko odsutna, iako je tuga i beznađe i dalje toliko parališu.

Opšti napredak: Svakako moj utisak je da jedna ili dve bočice neće rešiti odmah sve, da će biti neophodno neko vreme. Gubitak bliske osobe, pogotovo majke koja joj je bila veliki oslonac zahteva neko vreme da se sve slegne i lagano pronađe opet smisao u svemu. Ono što je pozitivno je to što klijentkinja ne očekuje da sve to nestane preko noći, i da je volja više da da priliku ovom tipu „lečenja“ i samopomoći. Naravno ni na jedan način nisam osporila njen odlazak kod psihijatra, jer svako treba da pokuša na više strana, ishod može da bude samo dobar.

Nedelju dana kasnije

Propušten poziv od klijentkinje, posle toga stiže sms da je pozovem kad budem mogla.

Otišla je na zakazani razgovor kod psihijatra. Nije se nadala takvom razgovoru, vidno je razočarana. Razgovor je trajao svega 5 min, sa vidnom nezaiteresovanošću doktorke, koja je zevala za vreme razgovora. Tada je klijentkinja odlučila da završi sa razgovorom. Doktorci je rekla da nije došla zbog lekova. Dobila je odgovor da će sve to proći i da je ovo stanje normalno i prepisala joj je dva leka, jedan antidepresiv i jedan za spavanje.

Zvala me je da se konsultuje vezano za lekove. Ne zna na osnovu čega je doktorka procenila da joj trebaju ti lekovi i da li da ih pije. Objasnila sam joj za šta je koji lek, da ovaj antidepresiv koji je dobila nema neke ozbiljne neželjene efekte, da nema tolerancije na dozu ili nekog vida zavisnosti. Procenila sam da je to najviše muči. Takođe sam joj objasnila i za lek

za lorazepam koji je dobila za spavanje da ako oseti potrebu nema brige da ga uzme, neće steći zavisnost ni na koji način. Na kraju sam joj rekla da ja nisam kompetentna da joj kažem da li da pije terapiju ili ne, da ne treba ja umesto nje da odlučujem. Na njoj je da odluči.

Vezano za novu upotrebnu bočicu, rekla je da joj je ova kombinacija mnogo bolja i da joj dosta prija.

Počela je dan pre da radi, sve je prošlo ok, nije imala nikakav eksces, kao ni danas na predavanjima. Krize samopuzdanja nije bilo. Javiće se pred kraj bočice.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Jelene Simić, bahovog praktičara*

Kažem da je sve u redu čak i kad nije

Ivana ima 25 godina, zaposlena je u inostranoj IT firmi na poziciji report writer. Nije udata i nema partnera. Živi sa najboljom drugaricom. Ivana smatra da previše potiskuje emocije što nužno dovodi do problema u komunikaciji sa drugima.

Stidljiva je i povučena osoba. U početku je izbegavala kontakt očima i delovala je napeto, ali sa određenom dozom nesigurnosti, kako je razgovor odmicao bivala je opuštenija i motivisanija za razgovor.

Praktičar: Rekli ste da ste upoznati sa konceptima Bahove metode. Interesuje me kako ste čuli? Da li Vam je neko preporučio?

Klijent: Čula sam od najbolje prijateljice sa kojom inače živim. Ona je jako zadovoljna i preporučila mi je da probam. Kaže da će rešiti sve što me muči i ono što me ne muči.

P: Obzirom da ste rekli da ste upućeni u metod rada Bahovih esencija, želela bih da naglasim da Bahove kapi ne kreiraju rešenje već otklanjaju mentalne i emotivne blokade koje postoje i samim tim omogućavaju rešavanje problema. Potpuno su bezopasne i jednostavne za korišćenje. Ukoliko se slažete, o načinu upotrebe i korišćenja rekla bih Vam na kraju. Mada pre nego što mi kažete nešto više o razlozima Vašeg dolaska, moram da Vas pitam šta podrazumevate pod tim “rešiću sve što me muči i ono što me ne muči”?

K: Čitala sam u zadnje vreme dosta o potiskivanju i onda sam shvatila da je sve neka-ko povezano u smislu da nisam svesna stvari koje zapravo postoje ispod onih koje se vide.

P: U redu. Preko telefona sam dobila informacije o stvarima koje Vas na neki način muče i samim tim Vas dovele do mene,

zamolila bih Vas da mi kažete nešto više o tome.

K: Pre nego što iznesem potencijalni problem, moram naglasiti da su ranije to drugi primetili a ja to nisam uviđala.

P: Ko i šta su drugi primetili?

K: Moji prijatelji su primetili da se uvek povučenem kada dođe do na primer svađe, kažem da je sve u redu čak i kad nije, da olako prelazim preko svih stvari. Lakše je, verujte mi, da kažem to nego da se raspravljam sa njima i ubeđujem ih. A i da kažem šta me muči, ispadne kao da me sažaljevaju a ja to ne volim.

P: Šta Vi mislite o tome?

K: Ja ne gledam na to kao problem. Ja tako funkcionišem. Prosto ne volim da pokazujem negativna osećanja, ne volim konflikte, ne volim da gubim ljude. Ne volim da se ljutim a i retko šta može da me izbac iz takta.

P: Šta je po Vama onda tu problem?

K: Ja bih rekla ništa ali ne mogu tako. Nikako da naučim da kažem šta mislim i šta osećam. Kad me pitaju šta mi je, da se ne pretvaram da je sve u redu nego da kažem da imam problem. Više puta sam tako prošla sa prijateljima pa čak i sa partnerima. Nekako implicitno očekujem od njih da znaju šta mi je i da me ne pitaju.

P: Kako se osećate kad pitaju šta Vas muči?

K: Anksiozno, uznemirim se ali im kažem da nije ništa i onda me oni ne smaraju. Bitno mi je da se družimo, da se zezamo. Brige će same proći.

P: Kako se onda nosite sa na primer nekim problemom?

K: Nemam vremena da razmišljam o tome.

P: Šta se desi kada imate vremena da razmislite o nekom problemu?

K: Trudim se da ne mislim o stvarima koje me tište. Napravim sebi listu obaveza tako da ni ne razmišljam iskreno. A i nikad nisam sama tako da mi ne treba slobodno vreme za to.

P: Koliko se osećate slobodno da otvoreno pričate o sebi, problemima ili stvarima koje Vas muče?

K: Nekad mislim da mogu 100% a nekad ne. Zavisi od vrste problema.

P: Od čega zavisi da li je u redu pričati o problemu ili ne?

K: Od toga koliko je komunikacija iskrena.

P: Kako procenite komunikaciju da li je iskrena ili neiskrena?

K: Nisam baš sigurna.

P: Kako gledate na iskrenu komunikaciju?

K: U suštini, jako cenim iskrenost i mislim da sam iskrena osoba. Samo mi je lakše da ne pričam. Ne mogu druge da opterećujem svojim glupostima.

P: Zašto svoje probleme karakterišete kao "glupost"?

K: Zato što mi se čini da jesu. Najbitnije da sam živa i zdrava, da mi ništa ne fali.

P: U redu. Da li postoji neka osoba kojoj poveravate svoje probleme, smatrali ih Vi "glupostima" ili ne?

K: Postoji, to je moja najbolja prijateljica, sa njom i živim. Jeste da joj pričam skoro sve ali dešava se da joj ispričam tek kad sve prođe.

P: Zbog čega Vam je lakše da govorite o tome kad prođe?

K: Tada valjda više nije problem.

P: Kako znate da to više nije problem?

K: Pa ne muči me.

P: Čega to nema što je bilo?

K: Tada nisam uznemirena.

P: Šta onda predstavlja problem u komunikaciji?

K: Već sam Vam rekla da kad me pritiskaju da kažem šta mi je, ja se povučem i onda kao da se osetim ugroženo i okrenem sve na šalu. Svi su navikli da sam maskota u društvu.

P: Kada kažete “da se osećate ugroženo” šta ste mislili pod tim?

K: Da me neće razumeti, da neće biti uz mene kada mi je to potrebno, plašim se da ću ih izgubiti.

P: Na koji način da ih izgubite?

K: Pa da će me napustiti, da neće više biti uz mene, jednostavno biti moji prijatelji.

P: Pitam se, da li ste imali pre iskustva sa tim?

K: Sa čim?

P: Sa osećajem napuštenosti. Rekli ste da se plašite odbacivanja od prijatelja ako podelite osećanja, čak i ako Vas pitaju i interesuju se.

K: Možda i jesam. Ustvari da, jesam. Ali nisam tako gledala na to.

P: Da li biste mi rekli koja je to situacija?

K: Otac je napustio mene i moju majku kad sam imala 2 godine.

P: Kako se osećate po pitanju toga?

K: Ne znam.

P: Da li možete da se setite kako ste se tada osećali?

K: Stvarno ne znam.

P: Dobro. A kako se osećate kada pomislite da bi mogao neko od prijatelja da Vas napusti?

K: Strah me je da se to ne desi.

P: I pretpostavljam da je sada razvijen strah da se to isto ne desi i sa drugim Vama značajnim osobama.

K: Hm... Nisam razmišljala o tome. Verovatno jeste to.

P: Kako se inače nosite sa strahovima?

K: Generalno nisam toliko plašljiva ali jesam osetljiva.

P: Kako biste opisali tu osetljivost?

K: Ne znam, ne mogu da definišem. Znam da postoji taj osećaj i tu je prisutan, konstantno.

P: Kada osetite da dolazi taj trenutak da ćete nekog “izgubiti”, šta onda radite?

K: Ako smem da kažem ništa. Jednostavno potisnem ili se trudim da do toga ne dođe. Ne volim takve situacije. Stvore se neprijatne emocije i osećam se jako neprijatno i nesigurno.

P: Šta Vas čini nesigurnom u toj situaciji?

K: Emocije a pre svega anksioznost. Ako pokažem da se plašim da ću nekoga izgubiti to će se protumačiti kao da sam slaba. Ne volim da pokazujem osećanja. Pre svega neprijatne emocije ne volim, zato njih češće i potiskujem. Mada uhvatim sebe da nekad ne umem ni pozitivne emocije da pokažem. Npr. stvarno odglumim da sam se obradovala nečijem poklonu.

P: Pošto ste pomenuli više puta anksioznost, kako biste opisali taj osećaj?

K: To je jedini osećaj koji ne mogu da opišem. Prosto dođe samo od sebe.

P: Hipotetički rečeno, šta bi se desilo kada biste se otvoreno pokazali emociju ili rekli nekom šta osećate bilo ona pozitivna ili negativna?

K: Ne znam.

P: Razmislite malo.

K: Razmišljam...

P: Šta Vam prvo pada na pamet?

K: Ne mogu da skapiram šta mislim jer mi se u glavi vrte stalno jedne te iste misli.

P: Kakve misli?

K: Pa to da li prihvatiti emociju, da li je pokazati, da li prokomunicirati o tome, da li je normalno što sam osetljiva toliko, postojanje anksioznosti... U krug konstantno, sve isto.

P: Kako se sada osećate?

K: Nisam sigurna da mogu opisati osećanja u ovom trenutku. Sve mi se pomešalo. Mislim da je dosta stvari izrečeno za prvi put.

P: Slažem se. Obzirom da ste mi rekli dosta stvari do sada, volela bih da napravim presek i predložim esencije za koje smatram da će imati efekta kod Vas. Naravno u dogovoru sa Vama. Prva esencija koju bih Vam predložila jeste Agrimony, esencija podržava konstruktivno suočavanje sa problemima u Vašem slučaju da možete se konfrontirati kada je to potrebno, da ne potiskujete osećanja već da se suočite sa njima i otvoreno i iskreno govorite o tome. Takođe, bićete sposobniji da se upustite u raspravu, kako Vi kažete svađu. Šta mislite o ovome? Da li Vam se čini da je ova esencija prikladna za Vas i da pokriva ono što ste opisali?

K: Apsolutno. Volela bih da to bude u potpunosti moguće tako kako opisujete.

P: Dobro. Što se tiče sledeće esencije, ona bi bila Aspen. Iako ste rekli da se plašite da nekog ne izgubite, niste uspeli da mi definišete čega se konkretno plašite. Samim tim, zbog ne postojanja pravog uzročnika Vašeg straha, ne kažem da je iracionalan već objektivno ne postoji situacija koja bi bila okidač istog, predlažem Aspen. Ona će Vam pružiti hrabrost da se izborite sa anksioznošću i da se zdravorazumski nosite sa situacijom koja je potencijalno ugrožavajuća za Vas u smislu da li će Vas neko zaista napustiti ili neće. Kako Vam se ovo čini?

K: Nekako mi ima smisla ali videćemo kako će to zaista delovati i kako će se kasnije pokazati.

P: Naravno, zajedno smo u ovome zato sa Vama i diskutujem o esencijama. Treću esenciju koju bih Vam predložila jeste White Chestnut. Ovo je esencija za mentalnu bistrinu u smislu da pomaže da Vaše misli budu jasnije nego pre. Oslobađa Vas tih misli koje se stalno roje, pomaže da sredite te misli i rešite dileme koje imate. Nekako će Vam biti jasnije šta u datom trenutku treba da uradite, kako da odregujete.

K: Mislim da je to trenutno najpotrebnije. Da mirne glave mogu da rešim ovo što me muči.

P: Svakako. Htela bih još nešto da Vam kažem pre nego što napravimo odabranu kombinaciju. Čovek je vrlo slojevito biće i njegovi problemi su slojeviti kao glavica luka. Zato ova prva kombinacija će delovati na ono što je vidljivo, čega ste svesni. Nakon toga, pojava će se novi sloj koji je potrebno tretirati na isti način kao prvi sloj i tako se može doći do suštine odnosno srži problema koji treba otkloniti. Taj proces nije lak i direktno zavisi od Vas koliko ćete se posvetiti sebi, koliko ćete raditi na sebi. Naravno, možemo zajedno da otkrivamo sloj po sloj ukoliko se slažete. Elem, da pređemo na najzanimljiviji deo. Što se tiče korišćenja kapi, njih možete koristiti po potrebi 4 puta dnevno (najmanje) po 4 kapi. Da Vam pojasnim. Ukoliko osetite potrebu slobodno uzmite kapi i 5 ili 6 ili čak 7 puta na dan, na 5-6 minuta sve do olakšanja, apsolutno su bezopasne a mogu Vama da budu korisne. Dakle povećavate dozu uzimanja a ne broj kapi. One deluju na informacije tj. na emotivna i mental-

na stanja koja se javljaju kod Vas. Takođe, kapi se mogu koristiti nakapavanjem ispod jezika ili direktno na jezik. Ukoliko postoji još nešto što biste podelili sa mnom, slobodno recite.

K: Mislim da ne. Mislim da sam rekla sve što sam htela.

P: Nadam se da je sve bilo jasno i razumljivo za Vas. Ukoliko nije, slobodno pitajte. Još jednu stvar bih Vam rekla. Kapi će trajati 2-3 nedelje, u zavisnosti od toga koliko budete ih koristili, te stoga predlažem da se vidimo za 3 nedelje. Da li Vam je to u redu?

K: Jeste. Hvala Vam.

Esencije koje su dolazile u obzir: Jedinu dilemu sam imala oko esencije vezane za strah. Kada je klijentkinja pomenula strah od gubitka, prvo sam pomislila da je to Mimulus zbog toga što objektivno postoji razlog zbog koga se plaši. Samim tim morala sam da testiram svoju pretpostavku. Kada je rekla da ne ume da definiše strah, da anksioznost koju oseća nije na neki način opipljiva, shvatila sam da je reč o Aspenu.

Izabrane esencije: Finalna kombinacija esencija bila bi Agromony, Aspen i White Chestnut. Klijentkinji sam obrazložila izbor esencija na osnovu datih informacija, sa čime se i ona na kraju složila. Doziranje i način korišćenja su joj objašnjeni a ti delovi su vidljivi u intervjuu.

Naredna konsultacija

Ivana na ovoj konsultaciji izgleda napetije i povučenije nego prethodni put.

Praktičar: Kako ste?

Klijent: Mogu reći isto kao i pre 3 nedelje.

P: Šta se dešavalo tokom tih nedelja?

K: Pa i svašta a i ništa.

P: Dajte mi neki primer.

K: Desilo mi se da sam rekla svojim prijateljima da sam dolazila kod Vas.

P: Kako su reagovali?

K: Prilično sam bila iznenađena njihovom reakcijom. Podržali su me i rekli da svi treba da se bavimo sobom. Osećala sam anksioznost sve vreme a i oni su to приметili. Nisam htela da se foliram pred njima.

P: Pitam se da li to znači da ste imali otvorenu komunikaciju sa prijateljima?

K: Jesam ali anksioznost je i dalje bila prisutna.

P: To je vrlo pohvalno što čujem. To znači da su kapi delovale na blokadu.

K: Pa dobro, u suštini da. Mada, ne mogu sad sve odmah da im pričam ali nekako smelije pristupam komunikaciji. Ima tu još dosta da se radi da bih došla do onog nivoa koji ste mi rekli.

P: Razumem. Skroz je prihvatljivo i u redu da nekad ne osetite tako neko poboljšanje jer anksioznost koja je još uvek prisutna definitivno oduzima mnogo energije.

K: Iscrpljujuće je, verujte mi.

P: Postajete svesniji i počeli ste i meni da govorite emocije. Zar to nije dovoljan pomak?

K: U pravu ste. Primećujem to i ja. Mislim i dalje nisam skroz otvorena u smislu da ne pričam sve sad odjednom. Ali ako uzmem period od 3 nedelje, mnogo više pričam šta mi se aktuelno dešava nego pre.

P: Mislim da je u redu da ostavimo Agromony esenciju i za novu kombinaciju zbog daljeg održavanja u pokazivanju tvog unutrašnjeg stanja kako sebi tako i drugima.

K: Mislim da radi posao koji treba da radi.

P: Jeste li приметili još neke razlike u ponašanju?

K: Pa i ne baš, misli mi se i dalje roje po glavi. Samo ovaj put obrnuto idu. Da li je dobro što sam im rekla da idem kod Vas, da li sam odreagovala onako kako treba. I dalje vodim računa o svemu. A i tu je ta moja plašljivost, aksioznost. Ne znam ni sama više. Ali ne može sve sad odmah, jel tako?

P: Naravno. Već sam napomenula da je svaki čovek slojevit i da mora da se radi na onom što je vidljivo kako bi se došlo da same srži.

K: Samo što to kod mene ide malo komplikovanije nego kod drugih. Imam osećaj kao da nisam uspela. Možda će sledeće kapi da uspu.

P: Zašto imate takav osećaj?

K: Pa čim nisu odmah kapi odradile svoj posao, ne znam da li će i ovaj put. Mislim, ja ću probati.

P: Jako je bitno da verujete u sebe a kapi samo pomažu da dođete do rešenja, one nisu magični štapić koji će omogućiti da sve nestane. Ovo zahteva da se posvetite sebi i da budete istrajni u uzimanju preparata.

K: Pa sad kad nemam drugu opciju, probaću opet pa šta bude.

P: Da li se slažete da ostavimo prethodne esencije u kombinaciji i da dodamo još jednu novu?

K: Da, da probamo još jednom. A koju novu?

P: Esencija se zove Gentian. Ona će Vas motivisati da radite na sebi, da ponovo pokušate sa kapima u nadi da će Vam ovaj put pomoći.

K: Za sve imate esenciju.

P: Bahove esencija pokrivaju sva emotivna i mentalna stanja. Dakle, da li se slažete?

K: Naravno, vredi pokušati. Što bi naš narod rekao "više sreće drugi put".

P: Moram da se vratim na jedno pitanje. Malopre ste rekli da mislite da li je dobro što

ste rekli neke stvari ili ne itd..., kako se osećate po tom pitanju?

K: Pa dobro, to je moja neodlučnost.

P: Da li je to neodlučnost u smislu izbora tj. da li se kolebate između dve ili više opcija?

K: Tako nekako, u suštini da znam da treba to da kažem ali volela bih da budem sigurna u to.

P: U kom smislu sigurni?

K: Da ne moram da uveravam sebe da je to prava odluka. Da kažem sebi to je tvoja odluka, ti si tako htela i tačka.

P: Da li se to kolebanje odnosi i na neke svakodnevnne stvari u smislu biranja između dva proizvoda koji treba da kupite?

K: Aha. Provalili ste me. Tako mi je od skoro. Pre sam tačno znala e to ću da kupim a sad biram da li da kupim beli ili crni hleb.

P: Razumem. To ume da bude baš iscrpljujuće. Koliko bi Vam značila podrška vezana za odlučnost kada je u pitanju neka odluka?

K: Vi baš imate razumevanja za sve. Pretpostavljam mnogo, samo da se ne preispitujem.

P: Ja sam tu zbog Vas. Trudim se da pomognem koliko mogu. Ostalo je na Vama. Predložila bih Vam još jednu esenciju koja se zove Scleranthus. To je esencija koja će omogućiti da se ne pitate konstantno da li je doneta ispravna odluka, da verujete u sopstveno mišljenje tako da možete da kažete ono što mislite i da radite ono što želite. Nekako će Vam biti jasnije koji izbor želite napraviti i bićete dosledni sebi. Kako Vam se ovo čini?

K: Zvuči super. Mislim, zvuči da će me ovo izvući iz moje neodlučnosti.

P: Postoji li još nešto što Vas muči, šta mislite da je problem ili još nešto što biste podelili sa mnom?

K: Mislim da je to to. Došla sam sa nedoumicom da li da odustanem ili ne od kapi ali dajem još jednu šansu. Nadam se da će ovaj put biti bolje.

P: U tom slučaju, za danas završavamo. Znači kombinacija kapi je sledeća Agromony, Aspen, White Chestnut, Gentian i Scleranthus. Istrukcije za uzimanje i konzumaciju kapi su iste. Ukoliko budete imali nedoumica ili razmišljali da odustanete od korišćenja kapi slobodno me pozovite. I naravno, vidimo se za 2 nedelje.

Ivani je ostavljena prethodna kombinacija Bahovih esencija iz tog razloga što postoji evidentna potreba za njima. Tokom konsultacija primetna je bila sumnja u kapi, te je to bilo potrebno testirati. Potvrdila sam svoju pretpostavku da je Gentian i samim tim isti uvrstila u novu kombinaciju kao i za esenciju Scleranthus. Na prvu loptu mi se učinilo da je u pitanju Cerato ali tostanje zahteva između

ostalog i oslanjanje na druge. S obzirom da se ona ne oslanja na druge već samo na sebe, ne deli ni sa kime stvari zbog kojih se javlja kolebanje, izvesno je bilo da je u pitanju esencija Scleranthus.

Promene: Na osnovu informacija dobijenih iz nove konsultacije, promene su vidljive jedino na polju pričanja o sebi i problemima što znači da esencija Agrimony pomaže klijentkinji. Napetost i anksioznost su bili primetne tokom obe konsultacije. Takođe, pokazana zainteresovanost za rad na sebi kao i nastavljanje sa konsultacijama su izrazito važne uprkos sumnji u Bahovu metodu. Na kraju se pojavila njena neodlučnost, jeste se protezala i u prvoj konsultaciji ali nisam pridavala tome veliki značaj. Zato sam iskoristila ovu konsultaciju za novu esenciju i samim tim novu kombinaciju.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Ajše Ćorić, bahovog praktičara*

Где год да смо муж и ја, ту је и она, увек се ушлиће и у све се меша

Жена средњих година (37), удата, двоје деце, тренутно незапослена; Суштина њеног проблема јесу односи са свекрвом, осећа се јако лоше и угрожено, али не уме „да се постави“, како каже; Изгледа лепо, љубазна, културна, одмерена, пријатна и комуникативна, али помало несигурна и нервозна; За Бахове кapi је чула од зајед-

ничке познанице, којој су јако значиле.

ЈА: Ђао Јецо, с обзиром да се знамо нећу ти персирати. Пре него што кренемо на конкретан проблем, занима ме колико си упућена у овај систем др Баха?

ЈЂ: Па искрено, нешто ми је причала наша Соња, знам да је све на биљној бази и да помаже код менталних и емотивних

проблема и оно што је мени важно а што сам чула јесте то што не могу да нашкоде.

ЈА: Тако је све, с тим да бих ја додала још неку информацију, а то је да је др Бах сматрао и искусио да је важно да је наше биће у хармонији са собом, односно са сопственом природом и да једино тако можемо бити здрави, а да све што нас одвлачи од наше природе доводи до несклада у виду негативних емотивних и менталних стања. Веровао је да је лоше физичко здравље резултат те неравнотеже унутар наших умова, а ова терапија санира ту неравнотежу унутар нас, односно та негативна стања. Важно је да обе будемо укључене у твој процес исцељења, ја са својим знањем о есенцијама и стањима на која делује свака од њих, а ти својим познавањем себе и управљањем у позитивном смеру. Капи су намењене свима и немају контраиндикације. Постоји 38 есенција које покривају свако негативно стање, није потребно веровати у њихово дејство да би деловале... Па онда да кренемо, можеш ми рећи шта је то што те мучи?

ЈЂ: Хвала ти на тим додатним информацијама, стварно ми значе и уверавају ме да сам на правом месту. Оно што бих издвојила као највећи проблем јесте моја свекрва, која ме гуши и не могу да имам свој живот поред ње. Таква је особа да хоће да се цео свет врти око ње.

ЈА: Добро, сигурно да ти није лако. Али кажи ми како се ти осећаш поводом тога што је она таква?

ЈЂ: Осећам се некако...измучено. Где год да смо муж и ја, ту је и она, увек се уплиће и у све се меша, као Дијамант маргарин.

ЈА: Када кажеш измучено, на шта конкретно мислиш-које осећање или осећања те обузму сада док причаш о томе?

ЈЂ: Бес, очај, као да сам мало дете, осећам се бесно скоро сваки дан због тога, све сам незадовољнија и љућа и на себе и на све око себе зато што јој испуњавам сваку жељу.

ЈА: Добро, а како реагујеш у тим ситуацијама беса и очаја?

ЈЂ: Искрено да ти кажем покушавам да реагујем мирно, јер сам тако васпитана. Никад јој ништа нисам рекла, али као да ћу пући једног дана и рећи јој све што нисам до сад, не знам како не може да схвати да то не треба да ради.

ЈА: Да не би "пукла" како кажеш, размисли и кажи ми шта мислиш која особина би ти помогла у тој ситуацији?

ЈЂ: Да јој кажем у лице да не могу, једноставно нисам навијена за њу. Волим да помогнем другима, али не знам како не осећа да је стварно прешла сваку меру.

ЈА: Разумем те, волела бих да ти кажем да једноставно постоје људи који како кажеш не осећају да су претерали у тим својим захтевима од нас, и да се једноставно понашају према нама у складу са нашим допуштањем. Зато ми, односно ТИ мораш бити та која ће поставити границу докле она може ићи са тобом и твојом добром вољом да будеш ту кад јој затребаш. У систему др Баха постоји једна есенција коју бих ти предложила, зове се Centaury, односно кичица која је баш за људе који попут тебе не умеју да кажу НЕ и који увек ћуте, у твој случају свекрвине интересе стављају испред својих. Овај препарат ће ти помоћи

да се понашаш онако како ти одговара у тој ситуацији, односно да је одбијеш кад тражи од тебе нешто што не можеш, нећеш...

ЈЂ: То ми делује феноменално, овако кад чујем. Али шта мислиш како ја њој то да изговорим да нећу да прихватим њен предлог?

ЈА: Зашто мислиш да јој не би могла изговорити?

ЈЂ: Па једноставно нисам таква особа, мислим волела бих ја да то могу, али кад треба да изразим своје мишљење ја занемим, кад знам да то другом неће пријати.

ЈА: То кад занемиш, које би то осећање могло бити?

ЈЂ: Страх.

ЈА: Од чега?

ЈЂ: Како ће то друга страна поднети, како ће реаговати.

ЈА: Добро, а шта би ти помогло да савладаш тај страх-можда нека особина коју немаш?

ЈЂ: Да нисам оволика кукавица, можда храброст, не можда него сигурно. Увек сам се склањала од других мислећи да сам нешто крива и да сам дужна да им испуњавам жеље. Генерално сам тако плашљива, плашим се и своје сенке понекад, да не причам о пауцима, зубару, отићи ћу предалеко.

ЈА: Не, таман посла, ја сам ту да те саслушам о свему, имамо времена. Када си споменула храброст и твоју плашљивост(за тренутак ћемо оставити по страни однос са свекрвом, па ћемо се вратити) колики је тај твој страх кад нпр. треба да одеш код зубара или кад видиш паука или кад треба да изговориш то НЕ свекрви?

ЈЂ: Велики стварно.

ЈА: Кад кажеш велики, на скали од један до десет, колико би то било(један је најмањи, а десет је највећи)?

ЈЂ: Ууу, па нпр.седам или осам.

ЈА: Како твоје тело реагује у тој ситуацији када се уплашиш?

ЈЂ: Ја или пребледим или ми се срце узлупа.

ЈА: Осећаш ли панику поводом тога?

ЈЂ: Не, трудим се да останем мирна, али једноставно се плашим.

ЈА: Добро, кад мало размислиш, кажи ми шта је то што те плаши кад дођеш код зубара,или кад видиш паука?

ЈЂ: Да ће ме болети то што ми зубар буде радио, или да ће се нешто искомпликовати, а паука се плашим исто због тога ако се деси да ме уједе или шета по мени да ће ми бити јако непријатно.

ЈА: Добро, с'обзиром је твој страх заснован на реалним и познатим узроцима и знаш због чега се плашиш онда бих ти предложила препарат који се зове Mimulus, а намењен је баш страховима те врсте када знаш због чега се плашиш зубара, паука и осталих ствари. Осим тога, овај препарат ти може улити храброст да изговориш НЕ својој свекрви. Дакле, помоћи ће ти да се ослободиш тог страха од зубара, паука и ослободиће те тога што кажеш да си кукавица. Али да знаш да се и храбри људи плаше, али не дозвољавају да их страх преплави и тако сачувају здрав разум и ураде нешто конкретно, што може помоћи и теби да сагледаш исправно своје страхе.

ЈЂ: Хвала ти на томе, мислим да је то нешто што ме баш погађа и саботира у животу, то ми треба.

ЈА: Мало пре си ми споменула да си се увек склањала мислећи да си крива. Па можеш ли нешто више да ми кажеш о томе?

ЈЂ: Да, искрено мислим да то има везе са мојим одрастањем и васпитањем, кад вратим филм. Родитељи би ме увек, кад урадим нешто лоше критиковали, одмах сам најгора, а кад урадим нешто добро то се није рачунало. Њима никад нисам била довољно добра, и то осећање ме прати и дан данас и због тога сам вероватно таква у опхођењу са другима.

ЈА: Да, то сигурно није лако, ако можеш кажи ми каква си ти то у опхођењу са другима?

ЈЂ: Ево нпр. у опхођењу са мужем - као да нисам довољно добра за њега.

ЈА: У ком смислу?

ЈЂ: Он је паметан, интелигентан, а ја све што урадим чини ми се да би то могло боље.

ЈА: Због чега ти се како кажеш чини да је тако?

ЈЂ: Не знам, никад нисам задовољна собом. Мислим он ми никад ништа не каже нити пребаци, чак ме и похвали али ја мислим да то што радим није довољно, није сјајно.

ЈА: Зашто мислиш да мора да буде сјајно да би било добро?

ЈЂ: Не знам, зато што је то неко моје очекивање.

ЈА: Добро, хајде сад покушај да обрнеш улоге у својој глави-шта је то што он има, па ти кажеш да је бољи, а ти немаш па се осећаш тако?

ЈЂ: То је дефинитивно самопуздање, кад га видим само и помислим на њега то је оно

што бих ја желела као он да имам, а немам га и никад га нисам ни имала. И зато је он и успешан у свему што крене да ради, а ја останем негде заглављена. ево нпр. тиче се возње, имам положен испит, али возачка ми стоји, једноставно се плашим да седнем и упустим се озбиљно сама у то, а и не знам како ћу ја то све одједном да савладам, те команде, раскрснице, пешачке... а итекако ми је потребно да возим, умногоме би ми олакшало живот.

ЈА: Разумем те, и јесте тако, то је данас стварно потреба. Али, ако сам те разумела ти избегаваш да седнеш за волан јер мислиш да нећеш успети да возиш?

ЈЂ: Ма да, иако имамо ауто, могла бих да га узмем кад пожелим, али се плашим и кад муж хоће да ми да ја некако изврдам под изговором да ћу следећи пут, да не могу сад.

ЈА: Добро, постоји један препарат и за то, зове се Larch који би ти помогао у тој ситуацији и ако те тај недостатак самопуздања прати кроз цео живот. Он ће те мотивисати и охрабрити да се окушаш и урадиш нешто конкретно поводом тога што мислиш да не можеш и да ниси способна да возиш или нешто друго радиш, а јеси, јер ако си већ положила, па зашто онда не би могла наставити да возиш. Даће ти ветар у леђа да седнеш, покушаш и онда ћеш видети да можеш и више неће бити потребе да избегаваш то. Али не само то, него и у осталим аспектима живота, даће ти потребно самопуздање и нећеш пропуштати прилике које су пред тобом. Може?

ЈЂ: Хвала ти на тим речима, свиђа ми се ДА ЈА ТО МОГУ. Волела бих да се то стварно и догоди.

JA: Хоће. Да ли постоји још нешто што би желела да ми испричаш, а да те мучи, брине..?

ЈЂ: Паа, за сад је то оно главно, али следећи пут ако се сетим још нечег рећи ћу ти.

Есенције које су долазиле уобзир током интервјуа јесу Rock Rose због присутног страха, али је та есенција 'отпала' када ми је рекла како се осећа када се уплаши, да није преплављена ни престашена, да не паничи, и скала страха је била од помоћи. Такође, када је споменула осећај кривице, размишљала сам о есенцији Pine, али кроз интервју сам дошла да је у ствари недостатком самопоуздања у питању. Још једном сам јој на крају поновила коначну комбинацију и појаснила шта може очекивати од сваког, а то је CENTAURY који ће јој помоћи да одбије свекрву кад мисли да треба, али да је то неће учинити лошом, већ ће јој помоћи да постави границу; MIMULUS који ће јој помоћи да има храброст да то НЕ и изговори и ослободити страха када треба да оде код зубара, да вози исл.; LARCH ће је јој помоћи да почне да верује у себе што се тиче вожње и осталих способности које у ствари поседује, али не верује у себе. Предложила јој дозу од 5 пута по 4 капи дневно, али по потреби и више и кад год осети потребу да узме, да нема неког унапред одређеног ритма узимања.

Наредни сусрет након три недеље

Нашле смо се код Јелене у стану. Дочекала ме љубазно и срдечно. Насмејана и видно боље расположена, задовољна што

ме опет види, делује растеређеније него прошли пут.

ЈЂ: Ове капи су чудо стварно, ја не верујем, за тако кратко време. Па ја сам постала безобразна(смеје се) у односу са свекрвом. Не препознајем саму себе.

JA: Шта то значи, можеш ли ми објаснити?

ЈЂ: Почела сам да на сваку свекрвину изјаву коментаришем, као да оно што сам јој ћутала пре је почело да излази из мене. Чак понекад осећам као да претерујем. Нпр.неки дан ме питала да је офарбам, ја сам само без образлагања рекла да не могу.

JA: Па то је велика ствар. Да ли ти смета то што се понекад осећаш као да си почела да претерујеш?

ЈЂ: Да, с једне стране ми је драго што умем да одреагујем на тај начин, али са друге стране као да претерујем и нисам способна да поднесем то што и даље покушава да се понаша тако према мени, па јој одбрусим, јер ме нервира све код ње.

JA: Шта осећаш сада док причаш о томе?

ЈЂ: Неку нелагоду у стомаку. Опет ме све дотиче. Иако умем да се одбраним, имам потребу да јој кажем да се не понаша тако. А волела бих да ме брига за то.

JA: Шта је то што би ти помогло да с не осећаш тако, и да те баш брига?

ЈЂ: Можда више контроле, да прикочим.

JA: Да ли би толеранција била права реч за то?

ЈЂ: Да, мислим да је то погодак и да ми тога мањка.

JA: Добро је да си то сагледала. Иначе, ове капи отклањају блокаде које су се вре-

меном појавиле у нашој личности. Када отклоне једну, може се десити да исплива нека друга, с'обзиром да смо слојевита бића попут главице црног лука. Тако да немој да се изненадиш ако се појави још неко стање ког ниси била свесна да постоји код тебе, то је све нормално и људски.

Из разговора смо дошле до закључка да се интензитет страхова смањило, Centaury стање је прилично нестало чиме је клијенткиња била очарана, али се појавило једно ново стање а то је ВЕЕСН за које сам јој предложила препарат и објаснила да ће јој помоћи у томе да буде толерантнија према свекрви будући да је и даље иритира њено понашање, које ће уз овај препарат лакше поднети, односно без напора и потребе да

коментарише. Што се тиче самопоуздања, и ту је постојао помак-обећала је супругу да ће следећи викенд она возити. Поводом свега наведеног, предложила сам јој да оставимо постојећу комбинацију и да јој додамо ВЕЕСН. Она се сложила са тим.

Клијенткиња је видно задовољна променама, што се види и по њеном изгледу и расположењу, а то су приметили и остали из окружења. Види се да је жељна промена и каже да једва чека да настави да испија капи. Највише је одушевљена брзином којом су јој капи помогле у решавању односа са свекрвом.

*Делови из једног од завршних радова
Марије Милосављевић, баховог практичара*

Najobičnije stvari me opterete: „kako ćemo?“

Muškarac 35 godina, diplomirani informatičar, zaposlen, oženjen, otac 1 deteta. Klijent je upoznat sa preparatima. Pomerio se sa neke mrtve tačke uz pomoć Wild Oat-a kao jedne od esencija koju smo imali. Za metodu je čuo od mene, pošto smo veoma bliski. Poželeo je da proba nešto nekonvencionalno, pošto za ovu metodu nije čuo ranije, poželeo je da isproba na sebi, pošto kaže za sebe da je "neverni Toma" i da kod njega nema efekta autosugestije. Dodatno mu se svidela jednostavnost metode zbog načina upotrebe koji

kako on kaže nije kao kod homeopatije gde mora stalno nešto da pazi.

Sad se javlja zbog pojave brige i nesigurnosti u svoje sposobnosti, pošto mu je žena trudna i nosi blizance. Promenio je i posao, prešao na novu, njemu pre toga nepoznatu teritoriju, jednim delom izašao iz zone komfora.

Veoma je raspoložen za priču, što je za njega nespecifično do sada bilo. Voljan je da mu se napravi nova kombinacija, kaže da mu je sad baš neophodna. Vidna je promena u njegovoj saradnji.

P: Kroz šta si prolazio u poslednje vreme?

K: Promenio sam posao, dosta nekih novih stvari se dešavalo. Saznao sam koliko sam zaostao u struci, u tehničkom, razvojnom i strukovnom smislu, stagniranjem na prethodnom poslu.

P: Kakav je tvoj opšti utisak na novom poslu?

K: Osećam se nekako lepo, pogotovo u prvim danima, prvo čudno, sve je novo, inovativno. Sa ovim poslom sam do nekle izašao iz svoje struke, ali to mi ne predstavlja problem.

P: Reci mi šta je to što te izbacuje iz balansa u poslednje vreme?

K: Supruga mi je trudna po drugi put, i očekujemo blizance, sada sam u dilemi šta i kako. To sam imao i pre nego što mi se ćerka rodila, ali sada je pojačano pošto je sve duplo.

P: Da li možeš da mi objasniš malo o toj dilemi?

K: Sve mi je dilema, kupanje, hranjenje, generalno namirivanje svakodnenih potreba, plus da ne zanemarimo i ćerkicu. Najobičnije stvari me opterete „kako ćemo?“ Znam da će sve to doći na svoje mesto, da to nije strašno, nije nam prvo dete. Ne mogu da kažem da je to strah, nego me opterećuje da li ću moći da pomognem supruzi u svemu tome, da joj se nađem. Da kažem žargonski da li ću moći da ishendlujem sve.

P: Da li bi ti u ovoj situaciji možda bila potrebna podrška u obliku esencije Elm koja se daje u stanjima kad je trenutno poljuljano samopouzdanje, kada osetimo da nas neka situacija prevazilazi i da je preko naših sposobnosti?

K: Nemam ja krizu samopouzdanja tj da ne verujem sebi.

P: Ova esencija se daje osobama koje su jake i imaju velike kapacitete, veoma sposobne osobe. Samo u određenim situacijama posumnjaju u svoje mogućnosti. Ova esencija je dobra pomoć u tim situacijama, da se sagleda sve „mirne glave“ i na taj način prevaziđe situacija. Pogotovo što si rekao da si taj osećaj imao i pre rođenja prvog deteta. Situacija je specifična, pa si van svoje zone komfora tj na nepoznatom terenu, što može da poljulja tvoje samopouzdanje, koje inače ne manjka. Prosto ova ta situacija možda prevazilazi tvoje sposobnosti i stvara nelagodu.

K: Kad tako kažeš i malo bolje razmislim, jeste da možda ne verujem svojim sposobnostima. Jeste to jedan nepoznat teren. Pa možemo da probamo sa tom esencijom.

P: Pošto je ovo nova situacija, postoji i esencija Walnut koja se koristi za sve nove situacije, da se lakše adaptiramo. U ovom slučaju, u kuću vam stižu dve prinove, što jeste nešto novo, svima vama, i tebi i supruzi i ćerki.

K: Znam za orah, već sam ga koristio. Meni jeste problem što stižu dve prinove, pa kako ćemo sve raditi u duplikatu, jer da je još jedno samo ne bih imao problem. Mislim da mi za ovo ne treba orah esencija. Nemam toliko problem kako ćemo da se prilagodimo, znam da nam neće biti problem, sa prvim detetom smo se lako prilagodili. Više mi je kako ćemo fizički sve stići. Psihički se spremamo 9 meseci na to, ali kad dođe momenat da su tu... kako postići sve?

P: Koji je to osećaj koji te preplavi kad misliš o tome?

K: Mislim da me briga najviše sad opterećuje. Zabrinut sam. Ponajviše za ženu, kako

će ona sve to moći kad ja ne budem bio tu, dva podoja, previjanja... sve je puta dva, a ona sama kod kuće. Nije kako ćemo - lako ćemo, već duplo ćemo.

P: Esencija Red Chestnut se daje u momentima kad nas opterećuje briga za naše najbliže. U ovom slučaju ti si dosta opterećen brigom kako će tvoja supruga kad stignu prinove, a ti nisi tu. Ova esencija bi te rasteretila brige. Brigom sebe dodatno psihički opterećujemo, pa samim tim onaj racionalni deo uma guramo u stranu i na taj način mu ne dozvoljavamo da sagledamo sve realno, napravimo neki plan koji je postojan, koji bi svima olakšao premošćavanje tog prvog perioda. Preteranom brigom opterećuješ prvenstveno sebe, ali i svoje najbliže, a to dodatno može da dovede do novih emotivnih ili mentalnih blokada.

K: Može ta esencija, pošto sebe baš dosta opteretim brigom kako će supruga sama. Mada ona je dosta sposobna, ne sumnjam ja u njene sposobnosti. Ja sam i prema ženi i prema ćerci zaštitnički nastrojen, to mi je već jedan homeopata rekao. Ženi bih maksimalno htelo da pomognem, ali ne znam kako. Imam utisak da bi na poslu non stop samo o tome razmišljao, da bi se nervirao, da bi na svako njeno nejavljanje na telefon pomislio kako se dešava ko zna šta. I sad me to opterećuje. Ona je kod kuće, ja znam da ne voli da miruje, imala je nekih mini komplikacija na početku trudnoće, pa kad mi se ne javi da dižem frku. A ona je npr zaspala ili je prala kosu. Nekad kad vidim od nje 2 propuštena poziva, dođe mi da sednem u auto i odem odmah kući, nije da me ona baš zove za svaku sitnicu. Mora da se nešto desilo pa me zove. Hvatam sebe u nekim momentima da sam neurotičan.

P: U tom slučaju bi ti preporučila ovu esenciju, da te rasteretimo te brige, da racionalno ponašanje može da se ispolji, jer ćete tako lakše pronaći rešenje za sve. Dodatno nećeš imati tu vrstu „neurotičnog“ ponašanja, bez da sebe unapred opteretiš brigom.

P: U ranijim kombinacijama smo imali esenciju Beech, koju si jednom tražio svojevolski, zbog manjka tolerancije, da li toga ima i sada?

K: Ima. Netolerantan sam na neradnike, to definitivno ne mogu da trpim. Npr. kolega koji je do pre neki dan radio sa mnom je teški neradnik, a potencira neke priče kako je malo plaćen i nije cenjen dovoljno. Ali me opet nervira i kolega koji je izrazito vredan i veliki radoholik. I tu me nervira što on nema meru tj. odlazi u krajnost. Ja u svojoj glavi imam neke vizuelne granice dokle i šta treba, a šta ne treba.

P: Ovo što sada spominješ, da li to možemo da okarakterišemo kao neki prirodni poredak koji ti smatraš da je ispravan i po tome funkcionišeš, pa sve što odudara u tebi budi neko negativno osećanje?

K: Baš to, u svemu treba imati granicu i ne treba preterivati. Ovaj prvi kolega me nervira što je spor i neradnik teški, a ovaj drugi što previše radi i preteruje.

P: Ako se slažeš ostavićemo Beech esenciju, sad već posle par konsultacija možemo reći i da je ona jedna od tvojih karakternih esencija. Samo bi još htela da razgraničimo vezano za još jednu esenciju, a vezano je za to što te tvoj kolega za kojeg kažeš da je spor i neradnik. Kako se ponašaš u tim situacijama kad radiš sa njim?

K: Ranije bi preuzeo sav njegov posao na sebe samo da završim i idem kući. Jeste da sam i sad uzimao, pošto projekat mora da se

završi, ali se nisam nervirao oko povećanja obima posla koji sam preuzeo na sebe. Više me nervira njegov stav i ponašanje. Danas sam npr ostavio nešto i otišao kući. Mada iskreno znam da preumem na sebe dosta, zato što znam da će tako posao biti urađen.

P: Po ovome što si rekao, htela bih da ti preporučim esenciju Impatiens, imali smo je već ranije. Konkretno te ova situacija sa kolegom koji stvari radi sporije, traljavije opteretiti pa preuzimaš na sebe veći obim posla, koji naravno mora da bude urađen. A naknadno te njegov stav iznervira, kako kažeš. Njenom primenom ćeš znati da rasporediš posao na obojicu, i tako završiti posao takođe u roku, bez svog dodatnog angažovanja. Tako te ni njegov stav neće uzbuđivati, pošto će i on raditi. Ovakom ti njemu olakšavaš preuzimanjem na sebe, pa mu i daješ prostora da može da se žali na uslove posla. Da li se slažeš?

K: Naravno, znam na sebe da preuzmem dosta posla samo da bi ga završio.

P: Da li ima još nešto o čemu bi hteo da pričamo?

K: Evo na primer moja ćerka, baš ume da me istera iz takta njenim večernjim glupiranjem. Spava joj se, sve bi, a gasi se, a onda kao da ima napade adrenalina.

P: Šta te u toj situaciji konkretno nervira?

K: Tu imam momenat da uhvatim sebe da moram da isteram po svome tj. biće po mome. Mislim da me tu iznevira što nije po mom zamišljenom normativu, šta treba da se uradi.

P: Da li možeš kroz neki primer da mi objasniš?

K: Vidim po njoj da joj se spava, vreme joj je za spavanje, sama sebe forsira da bude budna, valjda da bi bila duže sa nama.

P: Kako reaguješ u tom momentu?

K: Odreagujem svaki put isto, mada ne volim što tako reagujem. Znam da se izderem na nju i onda se celo to spremanje za krevet pretvori u jedan fijasko i plakanje, gde moja žena na kraju spušta loptu, balasnira između nas dvoje. Moju stranu drži, ali joj na neki nežniji način kroz razgovor sve to objašnjava.

P: Kom tipu osećanja bi tvoje reagovanje mogao da pripíšeš?

K: Nije to bes, ne mogu da opišem, brzo me prođe, mislim da se samo iznerviram što nije po mome, nisam puno fleksibilan tu. Ako sam ja zacrtao da se ide da spava i da želim da je spremim za krevet, tako treba i da bude. Ona svako veće iste fore ima. Ja razumem da je ona mala, mada isuviše je inteligentna, a onda ima te neke fore. Možda su to samo moja očekivanja, možda imam visoko očekivanja za nju, ne znam. Izderem se na nju i nekad mi ode u krevet plakajući, što mi i nije cilj iskreno.

P: Da li nakon takvog reagovanja, gde podigneš ton imaš neko propratno osećanje?

K: Ako aludiraš na grižu savesti, ne nema. Odreagujem tako, mada sam svestan i kad mi žena kaže da moram malko da budem fleksibilniji, to je istina. Ne želim tako da reagujem iskreno, mislim da je kontraproduktivno za njeno vaspitanje.

P: Za ovu situaciju bih ti preporučila Vine esenciju, pošto kažeš da u tim situacijama mora da bude po tvome. Da reaguješ bez griže savesti, impulsivno i na neki način ako grešim, naravno ispravi me, blago diktatorski. Ova esencija bi ti pomogla da te te večernje situacije ne isteraju iz takta, da imaš više razumevanja da je ona ipak malo dete, koje ima faze shodno njenom uzrastu i da napraviš drugačiji pristup ritualu spremanja u krevet koji neće ni tebe iznervirati, a ni

ćerku rasplakati. Pogotovo pošto kažeš da je inteligenta, svakako drugi pristup npr razgovorom bi bio produktivniji i bez tenzije.

K: Može, mislim da mi ona baš treba. Ne želim da dozvolim da me njeno ponašanje svaki put istera iz takta, i znam da je to prosto normalno za njen uzrast. Ja sebe moram nekako da korigujem, to je surova istina.

P: Da li bi želeo o još nečemu da popričamo?

K: Za ovaj put ne.

P: Znaš svakako kako se koriste esencije, samo mi reci koja varijanta ti je lakša za upotrebu, sprej boca ili sa kapaljkom.

K: Može i sa kapaljkom, samo mi nekad „ode“ više od 4 kapi, što znam da nije nikakav problem. I desi mi se da se zabrojim pa se uvek razmišljam da li je bilo 4 ili 5 puta.

P: Svakako znaš da po potrebi možeš, ako osetiš potrebu, da pojačaš broj doziranja u toku dana, tako da ta 5a doza nije nikakva greška. Prosto ti je potrebna, pa spontano umeš više. Sledeći susret, ako ti odgovara možemo da imamo kroz 15 dana, da vidimo kakav napredak imaš baš po pitanju tog samopouzdanja, pošto je to baš aktuelna blokada. Ukoliko osetiš potrebu, naravno možeš i ranije da mi se javiš.

Preporuka esencija: Elm-zbog krize samopouzdanja i sumnje da neće moći da „Ishend-luje sve“; Red Chestnut - briga oko supruge, kako će ona moći da se izbori sa situacijom kad on ne bude tu; Beech - za netolerantnost prema različitim sposobnostima kolega, da ne moraju svi da rade prema njegovom poretku stvari, Impatiens- zbog netolerancije na kolegu i njegovu lenjost i sporost pri obavljanju posla, gde na sebe preuzima više posla da bi sve bilo završeno na vreme; Vine- za nefleksibilnost prema ćerci, ne razumevanja njenog

ponašanja, koje je tipično za njen uzrast, da promeni način pristupanja, bez odlaženja u krajnost „moranja“ i da bude po njegovom, već da se nađe kompromisno rešenje sa kojim svi dobijaju. Walnut esenciju bi ostavila za momenat kad prinove stignu u kuću, i za njega i za sve ukućane. Dok se ne nađemo u toj situaciji, ne možemo da znamo kako ćemo reagovati i kako će nas situacija preplaviti. Svakako sam mu je predstavila da bi mogao da je ima u obziru i negde u podsvesti.

Drugi susret

P: U odnosu na prošli susret da li si primećio neku promenu?

K: Možda ima nekih promena na bolje, generalno mislim da nisam više toliko nervozan. Manje sam opterećen nekim stvarima.

P: Kad kažeš opterećen, na šta misliš?

K: Pa konkretno mislim na onu krizu samopouzdanja koju sam imao. Nekako sam svesniji cele situacije oko dolaska blizanaca, kako i šta. Tako da mislim da mi trenutno ta esencija nije više neophodna. Mada svakako dok ne dođu kući ne mogu ništa da kažem unapred. Videćemo već u tom momentu šta će mi prolaziti kroz glavu.

P: U tom slučaju, esenciju Elm izbacujemo iz kombinacije. Ti sad svakako znaš za koju je ona namenu, pa ako opet osetiš neku vrstu nesigurnosti, prepoznaš je bilo za ovu situaciju ili neku drugu, slobodno je ponovo traži da je ubacimo.

K: Naravno, kao što Beech uvek tražim.

P: Kako se osećaš po pitanju brige za suprug i tvoje kako si rekao preterane zaštitničke nastrojenosti?

K: Moram priznati da mi je prisutna briga u još nekom procentu. Recimo od 100%, prisutno je nekih 30%.

P: Koliko sebe sada zatičeš da te hvata ono neurotično ponašanje, kad se supruga ne javi na telefon ili imaš od nje propušten poziv?

K: Desi mi se da me malko preseče kad me ona uzastopno zove, ali se onda sam sebi nekako nasmejem da ne trčim pred rudu, nego da je saslušam prvo. Nije baš da se odmah sada hvatam za ključeve od auta.

P: Da li se slažeš da je ostavimo i u narednoj kombinaciji?

K: Naravno. Mada ja mislim da ja nikad neću moći da se ne osećam toliku brigu prema ženi i ćerki.

P: Razgraničila bih samo nešto. Briga je stanje koje je prihvatljivo sve do one granice kad počinje da te opterećuje, da te na bilo koji način sputava da normalno obavljaš svoje dnevne obaveze. Jedno je biti zaštitnički nastrojen, brižan suprug i roditelj, a drugo je preterano brinuti čak i oko banalnih stvari, koje do neke mogu da te odvedu i u pravcu gušenja dragih osoba, njihovog sputavanja, plus mentalnog zaokupiranja sebe. U tom smislu ti ova esencija pomaže da se rasteretiš i da sve sagledaš racionalno i logično.



P: Što se poslovnog plana tiče, da li tu ima nekih promena?

K: Generalno nema, za sada sam na istom projektu, koji lepo funkcioniše, možda čak i bolje nego što sam očekivao, ide brže.

P: Da li postoji neki konkretan razlog što sve to ide lakše i brže?

K: Možda do neke moja organizacija posla i ljudi koji su na terenu.

P: Spominjao si prošli put kolegu koji je sa tobom na tom projektu, da li tu ima nekih promena sa tvoje strane?

K: Kolega više nije samnom, tako da je sav posao na meni i mislim da je to konkretan razlog što sve ovako dobro funkcioniše. Nemam problem ni sa kime.

P: Spomenuo si kolege sa terena, kako sa njima funkcionišeš?

K: Dobro. Trudim se da izađem u susret svima, da im pomognem ako mogu da pomognem oko nekog problema. Naravno ako se i oni tako ponašaju. Neke kolege kojima sam tražio pomoć, prema njima ću naravno biti predussetljiv i uvek ću im izaći u susret.

P: Ukoliko neki kolega tebi ne izađe u susret, kako tada reaguješ?

K: Za sada nisam imao takav slučaj. A i da imam takav susret, takav sam generalno, možda bih napravio neki gard dok ne razmislim o celoj situaciji. Jedino neke kolege, kojima je nešto radna obaveza, a oni neće da se pomeru, da izađu u susret drugim kolegama da se posao obavi, što je za sve dobro i u interesu, e tu znam da se iznerviram. Ta neka ljudska glu-post me iznervira. Prosto ne mogu da shvatim da je neko toliko letargičan da neće da uradi, iako ima sve šanse da se uradi brzo, lako, jednostavno bez ikakvih problema ili smetnji.

P: Ako mogu da rezimiram, tebe istera iz „takta“ ona situacija gde se posao ne završi zbog nečije lenjosti i letargije. Da li bi mogli to da sagledamo ovako da ti sa tvoje strane gledaš da obaviš posao što savršenije i perfektno?

K: Da, ja svaki posao koji uzmem da radim gledam da bude perfektno obavljen. Ne volim

da ostavim neurađeno. Nisam bas toliko nekad opterećen time da mora da odrađeno pošto poto, ali to što je urađeno mora da bude urađeno od „A do Š“ kako treba.

P: Ukoliko neko od kolega ili spoljnih saradnika sa kojima blisko saraduješ nema isti pristup poslu kao i ti, kako u tim momentima reaguješ?

K: Pokušavam da sagledam njihov pristup, ako mogu sebe da korigujem, da bi smo funkcionalni. Činjenica je da nismo svi isti, i svestan sam da neće svi ljudi da se menjaju. Gledam na to da ne mogu svi da budu perfekcionista, i nisu to svi, pa do neke imam razumevanja da ne mora biti perfektno urađeno, ali mora biti završeno.

P: Ok, s'obzirom na ovo, esencija Impatiens ti sad nije potrebna, pošto ti kolega više nije u timu, a konkretno poslove kolega saterena ne možeš da preuzmeš na sebe, pošto je van tvog domena, a tu imaš konkretnu saradnju. Esenciju Beech bi ostavila i dalje, pošto i sam kažeš da te nečija letargija i lenjost iznerviraju. To su situacije u kojima ne bi trebao da sebi dozvoliš da se iznerviraš, pošto imaš dosta razumevanja prema kolegama i prema nečijem načinu rada, koji se razlikuje od tvog. Samim tim i ove situacije treba da prepoznaš kao takve, da su te kolege takve i da sebi ne dovoliš bilo kakvu negativnu emociju.

K: Moram priznati da mi je Beech uvek potreban. Npr moja i suprugina mama, pa tu nemam apsolutno tolerancije, moram priznati da me sve kod njih nervira. Od načina igranja sa detetom do rasklapanja sudova.

P: U toj situaciji kad vidiš da sudovi nisu raspremljeni kako "treba", na koji način im to saopštiš?

K: Prema mojoj baš znam da odreagujem i burno i da joj prigovorim, nemam neko obražloženje, ali znam da budem oštar. Prema supruginoj majci, pa tu se samo nerviram, pošto iz poštovanja joj nikad ništa ne kažem. Mada vidim da primeti ona sama, mada ništa ni ona ne kaže, fura po svome.

P: Da li u još nekom segmentu u privatnom životu primećuješ da ti je tolerancija smanjena?

K: Mene generalno mnogo nerviraju ljudi koji neće u prodavnici da propuste trudnicu ili vide da sam sa malim detetom i da imam stvari, a njima puna kolica, i kao nikome ništa. To su te neke sitnice koje me isteraju iz takta. Tada reagujem burno, prigovaram na glas, kažem im u facu da su primitivci.

P: Ja bih ti svakako postavila esenciju Beech, sve dok ne primetiš poboljšanje u samoj reakciji prema majci, prema različitim ljudima ljudima. Jednostavno nemamo svi isti manir ponašanja i svako na neke stvari reaguje drugačije. U ovim situacijama koje si opisao treba da prepoznaš tu različitost i da ne dovedeš sebe u situaciju da prigovaraš i da sebe isteraš iz takta kako kažeš. Prosto nikoga nemožeš da promeniš ili nečiji manir ponašanja. Ove situacije znaju da frustriraju čoveka, a primenom esencije tvoje reagovanje treba da bude manje burno, dok vremenom ne izostane reakcija. Te stvari ćeš i dalje primećivati naravno, samo sa izostankom reakcije.

P: Poslednja esencija koju smo imali na prethodnoj konsultaciji je bila esencija Vine, koju smo konkretno dali vezano za tvoj odnos prema ćerki i njenom ponašanje pre odlazak na spavanje. Kako sada reaguješ na njeno ponašanje?

K: Ne znam da li je do esencije ili šta je, ali dosta se tu promenilo. Trudim se da me ne istera iz takta, da joj obrazložim bez podizanja tona. Moram priznati nekad mi ponestane argumenata ja opet isto odreagujem.

P: U kojoj meri te te situacije pomere iz balansa, ako može na skali od 1-10?

K: Ako je prošli put bilo 8-9, sada je nekih 5, ajde recimo 4-6. Od 5 večeri, jednu se iznerviram.

P: Da li smatraš da bi nastavak ove esencije u još jednoj turi pomogao?

K: Da, prija mi moram priznati.

P: Ovim smo rezimirali prethodnu konsultaciju. Reci mi da li bi još nešto hteo da podeliš, nešto na čemu bi još želeo da radiš?

K: Kod mene uvek ima nešto, ali to je više u dodatnom momentu, pa se iznerviram. Prođe me za dan dva.

P: Ukoliko osetiš potrebu, kad se desi ta neka iznenadna situacija, budi slobodan da mi se javiš dok je to stanje aktuelno. Kao što smo i esenciju Elm stavili za trenutnu krizu samopouzdanja, uvek možemo dodati neku esenciju za to trenutno stanje, naravno ukoliko osetiš potrebu da ti je neophodno.



Opšti napredak: Klijent je na samom startu bio dosta zatvoren i rezervisan. Malo rigidan prema bilo kom pristupu, bilo konvencionalnom bilo alternativnom. S'vremenom je napredak izvaredan, došlo je do njegovog otvaranja i lakšem pristupu u komunikaciji tokom konsultacije. Sad već sam zna za dejstvo nekih esencija, i sam ih povremeno traži. Ne ustručava se da traži podršku kroz esencije.

Preferira Metodu Dr Baha i vidim da je rado preporučuje.

Trenutno stanje: moja očekivanja od klijenta su da kroz neko vreme sam počne da prepoznaje stanja i da bude slobodan da sam sebi određuje esenciju prema aktuelnom stanju, da uz moju pomoć on sazna što više o svakoj po naosob esenciju i da u nekom momentu bude slobodan da sam sebi pomaže shodno situacijama. Očekivanja klijenta su da mu ova metoda pomogne da se pomeri sa one tačke sa koje kako on kaže mora da se pomeri, da više prepoznaje stanja i da ne dovoli da ga parališu pa da svaki put reaguje isto. Kaže da je voljan da se procesu prepusti vremenski koliko god je potrebno. Iako kaže da je to za njega veliki process i dugi niz godina zanemarivanja svojih emocija.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Jelene Simić, bahovog praktičara*

Kad ustanem i samo pomislim na predstojeće obaveze već mi se ništa ne radi

Klijentkinja se zove Dunja ima 34 godine, nije udata, nema dece, živi u zajednici sa roditeljima. Čulaje za Bahove kapi od jedne prijateljice koja ih je već koristila. O Bahovim kapima zna malo i okvirno da su to cvetne esencije koje se koriste za različite mentalna i emotivna stanja i da je to nešto što se koristi već dugo. Imala je veoma stresne situacije u porodici. Otac se razboleo pre par godina, ali se nedavno stanje pogoršalo. To je izazvalo veliki stres i ona je to teško podnela.

Moji prvi utisci o klijentu da izgleda mlađe, smireno, ali zabrinuto lice možda i bezvoljno.

T. Kao što već znate Bahove kapi su cvetne esencije koje se koriste već više od 80 godina. Obzirom da su cvetne kao takve ne izazivaju nikakvu zavisnost i svi mogu da ih koriste, čak i bebe i trudnice. Kompatibilne su što znači da mogu da se koriste uz bilo koju terapiju. Obzirom da se koriste za različita mentalna i emotivna stanja, zato je bitan razgovor između klijenta i praktičara i da se nakon toga klijent pridržava uputstva koja je dobio od praktičara.

T. Šta je to što Vas trenutno muči, o čemu ste želeli da razgovaramo?

K. Imala sam dosta stresa u porodici i zbog toga sam veoma zabrinuta. Postala sam veoma umorna i bezvoljna, ujutru kad ustanem i samo pomislim na predstojeće obaveze već mi se ništa ne radi.

T. Kažite mi šta se desilo konkretno.

K. Otac mi ima od ranije zdravstvenih problema. Imao je infarkt, ugrađen mu je stent.

Međutim nedavno je imao opet infarkt i ja sam se jako uplašila. I ranije sam teško to podnela ali ovaj put sam baš veoma zabrinuta i uplašena.

T. Objasnite mi molim Vas tu zabrinutost koju osećete.

K. Prvo u tim momentima kada je došla hitna pomoć i odnela ga za bolnicu. Brinula sam da stignu na vreme, zatim to čekanje da ga tamo zbrinu, da urade kateterizaciju i kažu šta dalje. Da prođu ti prvi sati, bili su veoma dugi. Brinula sam da li će izdržati, da li će morati operacija. Posle su rekli da su mu stavili još dva stenta. Kada je došao kući stalno sam ga zagledala, šta radi, kako izgleda, da li ima nekih promena na njemu. Do te mere da kada spava zagledam da li diše. Ja sam inače malo povučena osoba i imam mali krug ljudi sa kojima se družim, ali sada još manje idem bilo gde nakon svih tih dešavanja.

T. Kažite mi da li ste i ranije toliko brinuli za njega ili nekog iz porodice?

K. Da, ali ne ovako. Ovo me sad ometa da ja živim normalno.

T. Opišite mi malo detaljnije na koje Vas načine ometa.

K. Pa pored toga što sam još više povučena postala sam bezvoljna, ustvari umorna sam pre nego što i počnem nešto da radim. Ujutru kada ustanem samo kad pomislim šta me od obaveza čeka već sam umorna. Osećam da na posao odem umorna.

T. Predložiću Vam kombinaciju esencija za koje verujem da će da Vam budu od koristi u

ovom periodu, a Vi ćete reći da li se slažete sa tim.

Zbog prekomerne brige i straha koji osećate zbog oca a i zato što ste rekli da ste i ranije to osećali ali u manjoj meri Red Chestnut.

Zbog toga što kažete da ste umorni i pre nego što počnete nešto da radite Hornbeam.

Rekli ste da ste inače povučena osoba ali da je to sada još izraženije i da Vam to ne prija Water Violet.

Zbog ekstremnog straha koji ste osetili sada a i prilikom ranijih situacija kada je otac imao zdravstvenih problema Rock Rose.

Da li Vam ovo izgleda kao odgovarajuća kombinacija u ovom momentu?

K. Da, slažem se. To su ključne stvari koje sada želim da prevaziđem.

T. Napraviću Vam dve upotrebne bočice. Kapi se uzimaju minimalno 4 puta po 4 kapi dnevno se nakapaju direktno u usta. Ukoliko osetite potrebu tj. prepoznate bilo koju emociju ili ponašanje možete da uzmete kapi. One su potpuno neškodljive i nemaju nus pojava. Sledeću konsultaciju predlažem za tri nedelje. Da li Vam to odovara?

K. Da, slažem se.

T. Čućemo se par dana ranije da dogovorimo tačnu satnicu.

K. Važi.

Jedino oko čega sam se dvoumila je kada je rekla da je bezvoljna ali pošto je nakon toga rekla da je umorna pre nego što počne nešto da radi i da na posao već ode umorna odlučila sam se za Hornbem. Water Violet jer je navela da njen povučeni život sada joj ne prija. Stekla sam utisak da je ovo trenutna kriza za koju ona ima sasvim dovoljno snage i volje da je prevaziđe.

Kada smo se čule da se dogovorimo za narednu konsultaciju rekla je da je bolje, a tako je i zvučala!

Naredni susret

T. Kako su Vam prošle protekle tri nedelje?

K. Bolje, prvo nisam više onako umorna. Obavljam svoje obaveze normalno. I nisam više onoliko povučena. Što se tiče onog straha i brige za tatu ne mogu reći da je skroz nestao ali je na jednom znatno prihvatljivijem nivou.

T. Odlično, to su veliki pomaci. Da li ste tokom ovog periodu primetili nešto novo što je značajno za Vas?

K. Da, ja sam bolje ali imam neki osećaj teskobe u grudima. Nisam sigurna da li se sada to pojavilo ili ga ranije nisam primećivala.

T. Šta za Vas predstavlja ta teskoba, opišite mi.

K. Neki teret, bol. Kao da mi se sve skupilo. Nekad mislim da bih volela da sam negde sama i da isplačem na miru sve što nisam u životu.

T. Razumem Vas. Da li postoji još nešto značajno za Vas što ste primetili tokom proteklog perioda?

K. Nekako mi je cela situacija u kojoj smo se našli kao da je nova, nisam se još sasvim snašla u njoj i prilagodila.

T. Ja ću Vam predložiti kombinaciju koju bi sada koristili a Vi recite da li se slažete. Rekli ste da je briga i strepnja i dalje prisutna ali da je manjeg intenziteta pa bih ostavila još Red Chestnut. Zbog tuge i bola koji osećate dodala bih Star of Betlehem. I kako bi se bolje prilagodili situaciji koja je nastala - Walnut. Da li

Vam ovo zvuči kao odgovarajuća kombinacija za Vas?

K. Da, sigurna sam.

I klijentkinja i ja smo zadovoljne napretkom koji je ostvarila. Cilj joj je da bude istrajna na putu na koji je krenula i ne dođe opet u situaciju da bude ugrožena brinući o članovima svoje porodice. Smatrala sam da joj je Red Chestnut još uvek potreban i ona se složila

sa time. Zatim rekla je da oseća tugu, a kroz konsultacije nije spominjala da je plakala kroz sve protekle periode već da bi da isplače sve što nije - odlučile smo se za Star of Bethlehem. I zbog svih promena i novih okolnosti koje su nastale u porodici - Walnut.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Marine Zlokolice, bahovog praktičara*

Хоћу да урадим оно што ја хоћу, а не оно што се од мене очекује

Жена, 43 године, медицински техничар, тренутно незапослена; удата, мајка две кћерке; отежано хода (одређени степен инвалидности као последица саобраћајне несреће). Пасионирани љубитељ књига и страствени читалац.

Клијента познајем неколико месеци – она је мајка девојчице са којом се дружи моја кћерка. Бавила се некад акупунктуром и физијатријом. Веома отворена за методе лечења које нису у сфери званичне медицине, како каже, нарочито у последњих неколико година. Не бави се више акупунктуром јер је њено тело сада ограничава – не може дуго да стоји, седи. Итекако се бави својом менталном хигијеном.

Есенције доктора Баха користила је пре неколико година. Није била нарочито за-

довољна. Није јој пријала енергија Баховог практичара што сматра главним узроком што са коришћењем није наставила. Радо би се поново вратила овом систему, који је доста добро познавала, како сам закључила из наших неколико претходних разговора.

У виду кроки резимеа подсетила сам је на главне одлике система – реч је о 38 есенција и једном комбинацијом које се користе у акутним ситуацијама, за уклањање емотивне неравнотеже и менталних блокада, а једнако су делотворне и када је потребно подржати раст и развој личности; систем почива на индивидуалном приступу личности тако што отклања наше блокаде, те на тај начин омогућава развој врлина које су неопходне за успо-

стављање унутрашње равнотеже. Посебно сам скренула пажњу на улогу Баховог практичара – он је спона између система есенција који је осмислио доктор Бах и емотивних блокада које препознаје у одређеном тренутку клијент као своје сметње. Практичар добро познаје систем есенција, али је улога клијента одлучујућа те стога он треба бити довољно активан. Прво, да тачно дефинише блокаде које препознаје, да разазна шта му недостаје од вештина како би остварио унутрашњи спокој и на крају, да редовно узима капи и прати сваку промену која настане. Дакле, клијент послушкује себе, а практичар слуша клијента - на основу његове перцепције он из система нуди адекватну есенцију и објасни њено деловање клијенту, то је начин на који помаже клијенту. Дакле, капима, ништа не креирамо него третирамо само оно што је видљиво, препознато од стране клијента. Тај смер комуницирања неопходно је задржати и касније, током узимања капи, што је важна смерница практичару у даљем раду са клијентом.

Клијенткиња је оптерећена тиме да мора бити у служби других, пре свих мајке и сестара, због чега не стиже да се посвети онима којима је потребно да се посвети, а то су деца и супруг.

У разговору самном је смирена, озбиљна и конкретна како у одговорима тако и у неким својим питањима; свесна своје унутрашњости и вољна да ради на успостављању равнотеже. Оставља утисак храбре и снажне жене – свој телесни недостатак, веома отежано кретање, носи тако да га окружење готово не примећује (мој утисак).

Т: Ако би систем Бахових капи био начин да решите свој проблем, шта бисте волели да промените, да поправите?

К: Пре свега свој однос са мајком, а онда и са сестрама. Волела бих да се ослободим бремена да морам да размишљам да ли ће мајци одговарати моји поступци, речи, понашање. Хоћу да урадим оно што ја хоћу, а не оно што се од мене очекује.

Т: Шта Вас спречава да урадите оно што Ви хоћете?

К: Интересе других увек ставим испред својих. Знам да то није адекватна реакција, али увек излазим у сусрет за нешто за шта и нема потребе. На пример, не умем да прекинем телефонски разговор са сестром која је у иностранству иако смо већ све три пута поновиле у разговору.

Т: Да ли иначе тако реагујете кад неко нешто од Вас тражи или очекује?

К: У принципу се не одупирем, не одбијам људе.

Т: Да ли то значи на нисте способни да кажете Не?

К: Кад је реч о мојој мајци, а и сестрама, увек сам на располагању. Знам да то није добро за мене. И супруг ми скреће пажњу на то. Али, имам неки осећај да мајци дугујем. Са 17 година имала сам тешку саобраћајну несрећу. Мајка се тада бринула о мени. (направила је тада паузу у говору, уздахнула је, а затим још неко време ћутала; нисам хтела да постављам питања него сам сачекала да клијент сам започне даље разговор). Сестре су тада биле мале. И оне су трпеле, мајка са њима није проводила довољно времена.

Т: Да ли Вас због тога гризе савест?

К: О, да. Некад је било и горе. Сада је то увек осећај кривице, заправо осећај да ни сам довољно добра за мајку, да не испуњавам њена очекивања. Истина, моја сервилност полази, заправо из осећаја кривице.

Т: Да ли је тога било у вашим односима и пре несреће?

К: У извесној мери, да. Од кад знам за себе слушам мајчину причу о њеном намученом и промашеном животу, о жртви коју је поднела. Уме често да каже „...због тебе сам... ово или оно“. Кренуло је од тешког порођаја, па онда даље кроз живот. Расла сам са осећајем да ме мајка не воли јер сам одрасла са баком. Као тинејџерка сам била доста бунтовна, а онда се десила и та саобраћајна несрећа. Дуго сам мислила да је у мени узрок таквог мајчиног понашања. Заправо, њен живот са мојим оцем је проблематичан, али то је тек посебна прича.

Т: Како сте се до сада борили са осећањима кривице и одговорности, неопходности да будете увек „on line“ за мајку?

К: Било је некад тешких тренутака. Доста радим на себи и распаковала сам ту причу, колико сам могла сама. Схватила сам да је главни узрок њеног незадовољства лош живот са мојим оцем. Сви смо били оптерећени њиховим лошим браком, и ја и сестре. Оне су тражиле свој начин да се изборе са тим. Једна је отишла, тачније побегла у иностранство. Друга има тактику да се не јави данима, кад не жели да слуша мајку само оде, спусти слушалицу. Ја сада знам да узрок није у мени, али не могу да се дистанцирам.

Т: Какав је Ваш однос са сестрама?

К: Оне су обе млађе од мене. И њима

излазим у сусрет. А тако ме понекад нервира њихово понашање. Зашто се не би само мало другачије сви понашали. свима би било боље!К!!

Т: Шта Вам, заправо, недостаје, да бисте се добро осећали у комуникацији са њима?

К: Волела бих да понекад, заправо, веома често, јер су то углавном небитне ствари, све прође поред мене. Да не реагујем. Што се каже – кроз једно уво да уђе, а кроз друго да изађе.

К: Да ли би Вам у овом случају значила подршка која би развила толеранцију тако да без напора подносити оно што Вам се не свиђа?

К: То би била врлина која би ми много олакшала живот.

Т: Предложила бих Вам још две есенције – једну да Вас подржи у одбијању, да Вас охрабри да кажете Не, да поставите границе у односу на своје окружење. Друга есенција би Вам помогла да се изборите са осећањем кривице тако што бисте могли реално да сагледате Ваше поступке у прошлости и да их окарактерисете као грешке или не, а у исто време да те поступке не поистовећујете са собом, својом суштином. Јер, људски је грешити, али то не значи да свако ко направи грешку постаје одмах грешник, који треба да сноси последице својих лоших поступака. Потребно је да се одвојите од улоге и онога који грешити и онога који суди и на крају, онога који спорводи казну. То је све једна личност – Ви сами. Како ти се чини мој предлог?

К: Мислим да би оне значајно допринеле успостављању моје унутрашње равнотеже.

T: Одлично. На добром смо путу. Које то емоције још ремете Вашу равнотежу?

K: Страх, на првом месту. За то ми је потребна подршка стално. Кад сам била мала плашила сам се, на пример кад сам у мраку. Бака ми је причала да сам умела да се пренем, ако ми онда тихо приђе, а ја не не видим или не чујем. Данас мислим да се плашим из навике. Знате оно – ако се не уплашим, а нешто лоше се деси, шта ћу онда? Неспремна сам.

T: Да ли те страхове можете да именујете, тачније, можете ли да именујете њихове узроке?

K: Не, то су мислим иреални страхови. Мада, знам да се плашим болести. Генерално, мислим да је то због несреће.

T: Можете ли да процените интензитет страха од болести, на скали од 1 до 10?

K: Уф...7-8. Знате, има људи који се лако предају кад су болесни. Ја бих нашла снаге, тако је било и после несреће. Пробудила сам се из коме, рекли су да нећу ходати, али ја сада ходам; рекли су да не могу имати децу, ја имам две кћерке. Стално сам се мотивисала мишљу да морам сама да решавам своје проблеме и да треба да дам све од себе. И успевала сам. Иако је страх стално присутан.

T: Зар нисте себи доказали да можете много тога лошег да исправите у добро? Нешто ту друго не штима.

K: Мислим да се ја заправо плашим смрти. Јер често ми се деси да помислим: „Шта ако умрем млада?“. Мада се муж са мном шали јер ми напомиње да више нисам ни млада (смеје се).

T: Како се носите са том недоумицом?

K: Несигурна сам, тога сам свесна. Потребна ми је нека потврда која треба да стигне споља. Раније је то било израженије. Нисам из куће мрдала док не позовем астролога да ми потврди да сам безбедна, на пример ако негде идем на пут. Сад сам то све ставила у божје руке. Имам стрпљења и чекам његов суд. Могу много тога да истрпим, на пример, неке материјалне недостатке. Али, често се питам, чему све ово, некако предуго траје. Пуно је лоших ствари.

T: Да ли такве мисли подстичу још неке емоције или нека ментална стања код Вас?

K: Мислим да не. Нисам песимистична нити уплашена кад је та врста проблема у питању. Само ми је потребна нечија потврда, не могу сама да доносим одлуке.

T: А када размишљате о прераној смрти, како се осећате?

K: Уме тај страх да ме паралише. Кад помислим да сам могла да умрем... преплављује ме та емоција кад помислим тако.

T: У вези са неодлучношћу, предложила бих есенцију која би Вас подстакла да верујете у своје предосећаје, здрав разум, планове, како год да их назовете, без потребе да Вам неко то и потврди. У току разговора поменули сте да су страхови велики извор ваше емотивне неравнотеже. У вези с тим, мислим да би Вам помогла есенција која би Вас охрабрила да одвојите реално од нереалног, као и есенција која би Вам помогла да знате како да се носите са страхом од смрти. И на крају, а што је заправо, на самом почетку, извору Ваше неравнотеже, предложила бих још једну есенцију, а у вези је са несрећом коју сте доживели. Ви

сте тада доживели трауму. Жеља за животом је тај осећај стално потискивала. Овај препарат ће помоћи да то искуство борбе за живот не уносите у сваку своју наредну животну ситуацију. Завршићете емотивну обраду тог догађаја и његових последица и оставићете га у својој прошлости. И на крају још и есенција уз помоћ које ћете развити способност да снагом разума контролишете страх од смрти.

Капи је потребно узимати 4 пута у току дана, а распред узимања препуштам Вама. Битно је једино да то буде најмање 4 пута и да свати пут узмете 4 капи. Ако имате потребу, осетите неку емотивну преокупацију о којој сте данас говорили, капи је пожељно узимати тада, чак више пута у размаку од неколико минута, све док не осетите олакшање. Дакле, капи узимајте најмање 4 пута, а број узимања завиши од Ваше дневне потребе.

Друга консултација

Клијент је доста озбиљна, мирна; генерално боље расположена, опуштенија, мада изгледа уморно.

Т: Како се осећате сада, након три недеље узимања капи?

К: Ја сам сасвим О.К. Нисам много укључена у ситуацију са мајком и сестром која је у иностранству, која планира сад да дође у земљу. Обе су склоне театарности. Не могу ја њих да мењам. Не реагујем више, немам ону реакцију изнутра, не узнемиравам се. Свиђа ми се ово стање.

Т: Радује ме што то чујем. Како се сналазите са страховима?

К: Фрка ми је још увек, али идем даље. Направим бај-пас на месту где то раније нисам могла. Не увек, али је то чешће него раније. Не волим да ми се нешто деси, али ако се деси, сад могу да кажем: „Изволте, ја сам овде, па да видимо ко је јачи“!

Т: Дакле, напредујете у учењу како да управљате страхом?

К: Да, баш напредујем. Раније је све то било на нивоу рационалног, теоријског. Сад то могу да спроводим у дело. И зато, чини ми се, осећам да имам много више самопоуздања. Урадим онако како сам мислила да треба. Не чекам да ми то неко, муж, пријатељица, хороскоп, потврде.

Т: Да ли сте приметили неку нову сензацију коју до сада нисте имали?

К: Не бих рекла да је сензација, али у неком сам безвезе стању већ неколико дана. Не могу да спавам. Тачније, често се будим. Пробудим се, на пример у три и имам осећај да сам се наспавала.

Т: Да ли можете до краја ноћи да заспите?

К: Да, будна сам неколико минута.

Т: Да ли је присутна нека емоција у том периоду када сте будни?

К: Не лупа ми срце. Ако не заспим брзо, онда почнем да се нервирам јер морам рано да устајем.

Т: Има ли неких узбуђења у току дана?

К: Има. Мајка је баш лоше расположена, узнемирана је јер треба да дође моја сестра из Немачке. Са њом се стално свађа. Она је узнемирана, па ту узнемиреност преноси и на мене. Онда ја почнем да раз-

мишљам да ли ће ме звати 100 пута сутра или 150 пута, да ли ћу моћи да јој кажем да не могу да дођем код њих, да ли ћу моћи да је одбијем. Зато бих волела да остате есенција за „кажи Не“, иако сам напредовала и у том погледу.

Т: Мислим да би било добро да Вас премимо да сестрин долазак и мајчине потенцијалне реакције. То ће бити нека нова ситуација у односу на свакодневницу, па предлажем есенцију која ће ти помоћи да поставите границу између себе и њих две, тако да ћете моћи без напора да се уклопте. Изградите тампон зону тако да ћете примати утицаје из окружења селективно, тј. бићете у прилици да процените да ли да се изложите или не њиховим захтевима.

Општи напредак

Клијент је развио свест о моменту када се активирају одређени механизми који покрећу емоције или стања која ремете унутрашњу равнотежу. Зато успева да се избори са страхом, неодлучношћу и неприхватањем окружења са свим његовим врлинама и манама. Важно је да настоји да негује свест о неопходности спречавања тих механизма и да то све чешће примењује и у пракси.

Тренутно стање

Још увек има трагова несреће из младости, у неким емотивним расположењима и менталним стањима (још увек не може лако да се одупре утицају који врши мајка на њу, реагује одмах кад осети неку телесну тегобу одласком код лекара). У последњем разговору, саопштила ми је да је она себи опростила за све што је било у прошлости, а ко јој није опростио то је његов проблем. Такође, добро се носи са осећањем кривице – сада схвата да није до ње то што се мајка тако понаша према њој, мора она сама да размисли о томе. Изабране есенције уклониле су неке слојеве – смирена је, нема оне нетолеранције, није више несигурна, добро се носи са страховима. Према њеним реакцијама и емотивном статусу потребно је још времена за осећај кривице, за одважност да се каже не, да се више не окреће прошлости док живи садашњост и очекује будућност него да се препусти животу.

***Делови из једног од завршних радова
Миланке Убипарип, баховог практичара***

Ćutala sam jer ga toliko volim

Klijentinja Ivana S., 58 godina, razvedena, dvoje dece. Čula je za Bahove kapi od komšinice koja je moja klijentkinja od ranije i koristi ih već neko vreme. Ima površno znanje o Bahovim kapima, pričala je sa komšinicom malo.

Ivana se razvela pre 15-ak godina kada je njen muž prevario i otišao sa drugom ženom, a ona je ostala sama sa dvoje dece. U poslednjih 6 meseci prvo je otišlo jedno dete, pa onda drugo dete i ona je ostala sama. Teško se nosi sa novonastalom situacijom i non-stop proverava decu kako su i gde su. Uznemirava ih i deca su počela da je izbegavaju i govore joj da nešto sa njom nije u redu što je i bio razlog da potraži pomoć. Razlog zašto se javila meni je taj što je primetila promene na komšinici i misli da može da pomogne njoj.

Ivana se pojavila sama. Ušla je i pozdravila se i sela odmah. Imala je brz hod, žustar kao da je u žurbi. Posmatrala me je kao da sam na proveru. Pogledom je preletela po sobi.

I: Dobar dan!

P: Dobar dan! Da li ste me lako pronašli?

I: Jesam, poslali ste detaljno uputstvo a i ja sam se raspitala kod komšinice.

P: Šta Vas dovodi kod mene?

I: Komšinica. Šalim se malo, ali da nije bilo nje ne znam da li bih krenula negde. Moj problem je krenuo pre par meseci kada je moj sin napustio stan u kome smo živeli nas troje. Osećala sam se kao da mi je zario nož u srce. Ali ćutala sam jer ga toliko volim, sve sam mu dala a on mi tako vraća. Onda je moja ćerka

otišla da živi sa dečkom pre mesec dana. Od tada ne mogu da shvatim kako su mogli da me napuste.

P: Kako se Vi osećate povodom toga?

I: Povređena sam. Veoma sam povređena. Ja sam njihova majka i najbolje znam šta njima treba. Koliko sam se samo žrtvovala za njih a gle kako mi vraćaju. Nisam to zaslužila, takvu nezahvalnost.

P: Da li ste o tome razgovarali sa svojom decom?

I: Jesam. Rekla sam im svašta.

P: Šta oni misle o tome?

I: Kažu da sam dosadna, da ih uhodim, da stalno nešto brinem, da preterujem i da im smetam.

P: Da li vi mislite da su nekim delom u pravu?

I: To je jače od mene. Ja ne mogu da prestanem da razmišljam kako su njih dvoje, da li su jeli, spavali dobro, došli kući na vreme. Ja ne mogu da ih izbacim iz glave, opterećena sam njima otkako nas je njihov otac ostavio.

P: Kada se to desilo?

I: Pre 15 godina. Samo je jednog dana došao i rekao da se zaljubio i otišao. Još uvek ne mogu da verujem da je to uradio. Otišao i otavio nas. Tog dana kao da mi se srce zaledilo. Moja deca su postala ceo moj svet. Samo o njima razmišljam.

P: Kada se setite tog perioda kada je vaš suprug otišao kako se osećate?

I: O tome ne želim da razgovaram, ne želim ni da se sećam. Nekad pomislim kao da sam

se emotivno zaledila od tog perioda. To je bio užasan šok za mene.

P: Žao mi je što se tako osećate. Sistem Bahovih esencija može da reši vaše emotivne i mentalne blokade. Metoda dr Baha je metoda samopomoći. Naša psiha se može predstaviti kao glavica luka i uz pomoć Bahovih kapi se naše blokade skidaju sloj po sloj. Ima ukupno 39 esencija od kojih u kombinaciju ulazi najviše 7. Bahove kapi naša mentalna i emotivna stanja dovode u balans. Kapi su potpuno bezopasne, mogu da ih koriste i bebe, životinje i mogu se stavljati u biljke. Ja bih Vam sada predložila da zajedno izaberemo koje ćemo esencije staviti u kombinaciju za Vas.

Prva esencija koju bih Vam predložila je Red Chestnut. Ovo je esencija koja pokriva strah i brigu za svoje bližnje, u ovom slučaju za vašu decu. Ovo je strah koji je usmeren na bezbednost Vaše dece. To je esencija za Vašu potrebu da zaštitite decu od neke pretnje, za koju predpostavljate da ih može ugroziti a Vi ne možete da ih zaštitite. To je esencija za bezrazložne brige i strepnju, zbog kojih gubite svoj duševni mir. Ovaj preparat će Vam pomoći da otklonite prebrižni stav u odnosu prema deci. Ta prebrižnost Vas opterećuje ali isto tako i pritiska Vašu decu. Takav Vaš stav ne pomaže da se reši problem, naprotiv odmaže. Ovaj preparat će Vam pomoći da prihvatite sudbinu Vaše dece i prihvatite da mogu biti nezavisni i bezbedni a da nisu blizu Vas. Imaćete više vere u sposobnosti Vaše dece da mogu da se snađu u svetu. Samim tim pritisak koji oni osećaju će nestati i oni će se sami više okretati vama i vaš odnos će biti ispunjen radošću i ljubavlju.

Druga esencija koju bih predložila je Chicory. Chicory će Vam pomoći da osećate manju

potrebu za bliskošću sa decom na ovaj način u kom ih na neki način „gušite“, i time gurate od sebe. Ova esencija će Vam pomoći da prepoznate kad ste prešli meru. Pomoći će Vam da svoj dar da volite i dajete svojoj deci zato što imate šta da im pružite i date, bez očekivanja da to bude uzvraćeno istom merom. Uz pomoć ove esencije Vaša deca će rado i voljno biti sa Vama kad god je to moguće. Nećete više imati potrebu da kontrolišete svoju decu nego ćete im nesebično pružati svoju ljubav. Osećaćete radost davajući svoju ljubav i nećete imati momenat samosažaljenja.

Sledeća esencija koju bih dodala je Star of Bethlehem. Ova esencija je korisna u prevazi- laženju traume I šoka vezanu za odlazak vešeg supruga. Pomoći će Vam da prebrodite šok koji ste tada doživeli. Zaceliće Vaše srce i otkloniti traumu i efekte šoka i Vaše sećanje više neće biti opterećeno njegovim odlaskom.

Poslednja esencija koju bih Vam predložila je Walnut. Ova esencija će Vam pomoći da se lakše nosite sa životnom promenom u kojoj se nalazite. Pomoći će Vam da se lakše adaptirate i prilagodite promeni koja se dešava.

Kapi se koriste najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi ispod jezika. Po potrebi ih možete uzimati i više puta. Kapi ne utiču ni na šta drugo i ništa ne može uticati na njihovo dejstvo. Možete ih uzimati jednom ujutru kako ustanete i uveče pre spavanja a ostala dva puta rasporedite u toku dana. U slučaju da budete imali bilo kakvih dilema oko uzimanja kapi možemo se čuti.

I: Hvala Vam puno. Kada se vidimo?

P: Da li bi Vam odgovaralo da sledeći susret bude za tri nedelje?

I: Naravno. Vidimo se tada.

Druga konsultacija

P: Dobar dan! Izvolite. Sedite. Kako se osećate?

I: Nešto se dešava. Mnogo sam plakala, nikada ovoliko nisam plakala kao ovaj period. Imam utisak kao da sam isplakala suze iz onog perioda kada je on otišao. Ali bez obzira što sam toliko plakala lakše mi je. Vraćale su mi se i slike iz tog perioda, kao da mi se odjednom sve vratilo.

P: Razumem Vas. To je dejstvo esencije Star of Bethlehem. Ona pomaže da se odblokira taj momenat u kom kao da je život stao za Vas. Pomaže da se raspakuje taj teret koji nosite godinama. Da li se još nešto promenilo?

I: Imam utisak da sam manje uznemiravala decu. Bilo je perioda u toku dana kada sam potpuno zaboravila da treba da ih zovem i proveravam gde su. Bila sam malo opuštenija i čak sam počela da čitam knjigu i pogledala nekoliko filmova. Nisam očekivala da me zovu i obilaze, a sin je došao sam nekoliko puta i proveli smo prijatno vreme. Čerka se javila i rekla da će doći da provede vikend sa mnom.

P: To je sve napredak. Kako Vama to izgleda i kako to doživljavate?

I: Osećam se bolje. Lakše. Učim da živim na ovaj način i nije toliko strašno kao što sam očekivala. Da li bih mogla da Vas zamolim da mi napravite istu kombinaciju?

P: Napravićemo i danas ovu kombinaciju. Pa ćemo sledeći put da procenimo da li i šta ćemo menjati. Da li Vam odgovara tako?

I: I ja mislim da je to sada najpametnije. Hvala Vam.

P: Vidimo se za tri nedelje. Doviđenja.

I: Doviđenja.

Treća konsultacija

P: Dobar dan! Izvolite.

I: Dobar dan! Hvala Vam. (klijentinja je ušla vidno neraspoložena. Bila je tiša i sporija).

P: Sedite. Mogu li da Vas poslužim nečim. Da li se nešto dogodilo? Delujete umornije i bez energije.

I: Tako se i osećam. Kao da su mi sve lađe potonule. Ne znam ali nešto se promenilo. Ne sviđa mi se u kom je pravcu krenulo. Ranije sam bila drugačija. Osećam se drugačije.

P: Kako se osećate sada?

I: Očajno. Kao da više ne mogu da izdržim. Osećam se potpuno bespomoćno. Odakle mi je sad ovako? Zašto se sada osećam ovako?

P: Razumem Vas potpuno. Pokušaću da Vam objasnim zašto se to dešava. Bahova tehnika je proces i možemo je predstaviti kao lukovicu. Emotivne i mentalne blokade skidamo sloj po sloj. Najčešće ono što je naša suština ne možemo da rešimo odmah i ono što je naša suština se ne vidi jer nije na površini. Ono od čega krećemo je ono što je na površini i ono što je vidljivo. Kada otklonimo vidljive blokade dešava se da neka druga blokada postaje vidljiva i na površini. Tada se bavimo tom blokadom. U procesu će se dešavati da se pojave neke nove blokade i neka nova osećanja. Na taj način dolazimo do Vaše suštine i Vaše prave prirode.

I: Da, razumem. Zato se osećam ovako. Stvarno ne mogu da prepoznam sebe. Nisam se nikad osećala ovako. Čak ni onda kada je on otišao i ostavio nas. Stalno mi se to vraća. Ranije nisam o tome ni razmišljala. Samo sam gurala napred i samo su mi deca bila bitna. Sad se osećam kao da su mi sve lađe po-

tonule, kao da nemam ništa što bi me vodilo u životu. Osećam se potpuno napušteno. Bez ikakvog smisla. Izvinite molim Vas. Izvinite što plaćem. Ne mogu da se smirim. Čim počnem da rao ovome plaćem bez prestanka.

P: Polako. Da li bih mogla da Vam stavim u malo vode Rescue Remedy. To je preparat koji je za akutnu kriznu situaciju i pomoći će Vam da se umirite. Stavila bih Vam 4 kapi u malo vode. Pa polako pijuckajte gutljaj po gutljaj dok pričamo. Možemo malo i zastati ako bi Vam to odgovaralo.

I: Da, to bi mi baš prijalo. Teško mi je baš. Izvinite što sam ovako plačljiva. Ne volim ovakvo ponašanje kod sebe. Mogu li molim Vas da zapalim cigaretu na terasi?

P: Možete, izvolite. Mali predah može da pomogne.

Posle 15-ak minuta klijentkinja se vraća unutra i seda. Prestala je da plače, umirila se malo, sela i uzela da pije vodu sa Rescue Remedy-jem.

P: Možemo li da nastavimo? Da li se osećate tako da možemo da nastavimo?

I: Možemo. Malo je lakše. Deluje ovo što ste mi stavili, prijia mi.

P: Odlično. Samo polako. Pomenuli ste malo pre da se osećate napušteno i da ne vidite smisao. Šta Vas dovodi u to osećanje napuštenosti?

I: Sve sam izgubila njihovim odlaskom iz kuće. Ne vidim više izlaz, svaki dan mi je težak. Ne ustaje mi se iz kreveta jer ne znam šta bih radila.

P: Da li ostanete u krevetu ili uspevate da se naterate da ustanete?

I: Ustanem, ali nisam ni za šta. Vučem se po kući i dani prolaze.

P: Da li vidate nekoga? Prijatelje ili rodbinu?

I: Više mi prijia samoća. Mogu da se isplaćem, prilegnem i sad mi tako više odgovara. Mislim da sam postala depresivna.

P: Razumem Vas. Da li biste mogli da mi kažete da li postoje okolnosti ili situacije kada Vam bude lakše?

I: (pre nego što je izgovorila pojavio se osmeh u uglu usana).Kada se setim moje dece, kad smo živeli zajedno. Setim se kad su bili mali i kako smo uživali i kako smo neke stvari radili zajedno. Kad mi ta sećanja dođu bude mi toplo oko srca i oraspoložim se. I dok sam u tim sećanjima ja sam bolje. Ali čim se vratim u sadašnjost osećam se loše. Ne mogu da se nikako pomirim sa ovom situacijom. Znaite, mnogo je teško kad ostanete potpuno sami. Bez izgleda da će biti bolje. A samo kad se setim kako sam nekad bila jaka , sve sam mogla da uradim. Mogla sam i da ne spavam, mogla sam sve. Sama sam ih izdržavala. Ne mogu da prihvatim da je sve u danu postalo drugačije.

P: Da li možda zamerate sebi nešto? Da li možda mislite da ste Vi odgovorni za to što se dešava?

I: Nisam sigurna na šta mislite. Možete li da mi pojasnite? Malo sam smetena.

P: Da li se možda osećate krivom zbog toga što su deca otišla? Da li možda u tome vidite svoju odgovornost?

I: (malo je bila iznenađena ovim pitanjem i napravila je kratku pauzu pre nego što je odgovorila).

Ne. Ne mislim da sam kriva. Oni su tako izabrali. Oni su odlučili da odu.

P: Da li ste ljuti na njih? Da li im zamerate to što su otišli?

I: Da. Zameram im. Osećam se napušteno i bespomoćno. Mislim da to nisam zaslužila. Ali ne želim da im to pokažem. Ne želim da vide kako se osećam.

P: Zašto ne želite da vide?

I: Zato što sam ljuta. Ne želim da im oprostim.

P: Da li mislite da su oni namerno to uradili?

I: Ne znam. Ne želim o tome sada da pričam. Nisam došla zbog toga. Došla sam zbog toga što sam depresivna i očajna. Hoću to da rešavam. Hoću time da se bavimo.

P: U redu, razumem. Da li ne želite uopšte da se bavite tim odnosom sa decom ili to ne želite sada da rešavate?

I: (Malo je zastala. Pogledala me na tren i odgovorila). Sada. Teško mi je da razmišljam o tome. Ovo je nešto što je razlog zbog kog sam došla.

P: Razumem. Da li želite da porazgovaramo o esencijama koje bih Vam predložila?

I: Da. Dosta mi je za danas.

P: Predložila bih da krenemo sa esencijom Sweet Chestnut. To je esencija koja će Vam pomoći da imate prihvatljiviju perspektivu nastavka života i pomoći će Vam da polako dođete do načina koji će Vam pomoći da izađete iz beznadežne situacije. Pomoći će Vam da shvatite da je moguće da se napravi suštinska promena i da se izborite sa bolom koji osećate. Da li Vam to deluje kao nešto što sa Vama rezonuje?

I: Da, to mi baš treba. To je kao za mene.

P: Važi onda krećemo sa njom. Zatim bih Vam predložila da stavimo esenciju HoneySuckle koja će Vam pomoći da budete sposobni da sačuvate lepe uspomene na trenutke koje

ste imali sa decom, i da te uspomene posmatrate na drugačiji način, da ne razmišljate da je sve lepo ostalo u prošlosti. Da imate živu vezu sa prošlošću ali živite u sadašnjosti. Uz ovu esenciju ćete lakše sagledati izvore mogućeg zadovoljstva i u sadašnjem svakodnevnom životu.

Predložila bih Vam da stavimo i Walnut koji će Vam pomoći da se što bolje uklopite u novonastale okolnosti.

Predložila bih Vam još jednu esenciju a Vi ćete odlučiti da li želite da je stavimo. To je esencija Willow. Pre svega će Vam pomoći da prihvatite odgovornost za svoju sudbinu i postanete „gospodar“ svoje sudbine. Pomoći će Vam da sagledate svoje mesto u realnosti i ne gledate više sebe kao žrtvu okolnosti. Pomoći će Vam da postanete sposobni da oprostite i da ne primete sve tako lično. Isto tako bićete sposobni da pomognete Vašoj deci da se prema Vama ponašaju onako kako biste voleli. Ovo je preparat za ličnu sreću i porodičnu harmoniju.

Da li mislite da bi Vam prijalo da ovu esenciju dodamo u kombinaciju?

I: (razmišljala je par minuta i onda odgovorila). Nisam to sad planirala. Nisam htela da o tome pričam. Ali ako mislite da će to uticati na moj odnos sa decom, u redu stavite.

P: Razum da niste želeli da se bavite ovom tematikom ali u toku razgovora je to izašlo na površinu. Pomislila sam da bismo mogli da uključimo i tu esenciju i da razrešimo i tu blokadu. Ne želim da Vas nateram da je koristite ako ne želite. Sigurna sam da bi Vam pomogla. Ali izbor je Vaš.

I: Hoću. Stavićemo i tu esenciju. Pa kada sledeći put dođem ćemo se dogovarati šta da-

lje a i dotaći ćemo se mog odnosa sa decom. Hvala Vam.

P: Drago mi je što ste tako odlučili. Napravićemo kombinaciju. Koristićete je isto kao prošlu kombinaciju, najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi a ako osećate potrebu možete ih uzimati i češće. Vidimo se uskoro. Doviđenja.

I: Hvala Vam. Doviđenja.



Klijentkinja je došla zbog pretežno depresivnog raspoloženja koje je čini potpuno disfunkcionalnom. Predložila sam joj Sweet Chestnut zbog intenziteta patnje i očaja koji je bio prisutan. Jako teško podnosi stanje u kom se nalazi, mnogo plače, loše spava, ne vidi izlaz i nema nadu u smislenost daljeg života.

Esenciju Honeysuckle sam joj predložila zbog toga što je razmišljanje o prošlosti jedini izvor zadovoljstva za nju. Potreban joj je novi putokaz u životu i Honeysuckle će joj omogućiti da bude prisutna u aktuelnim zbivanjima i da vidi izvore mogućeg zadovoljstva u svakodnevnom životu. Na trenutak sam pomislila da postoji potreba za esencijom Pine ali je klijentkinja jasno stavila do znanja da ne oseća krivicu.

Dok je to pričala prepoznala sam Willow. Zato sam je i pitala koju emociju ima prema ponašanju dece. Učinilo mi se da je tu možda i Vine ali to nisam mogla da istražim zbog toga što nije bila raspoložena da nastavi da razgovara o tome. Planiram da to istražimo na sledećoj konsultaciji.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Mirjane Stevanović, bahovog praktičara*

Infarkt. Znam da nije realan strah, ali...

Ženska osoba, udata, majka dvoje dece, 45 godina, sekretarica- radi sa studentima. Nije upućena u ovaj vid terapije, došla na predlog koleginica sa kojima radi i koje imaju pozitivno iskustvo, pre nekoliko meseci imala intenzivan panični napad. Tada sam prosledila Rescue Remedy preko koleginica koje poznajem, i osetila je njihovo blagotvorno dejstvo.

Vrlo je staložena, mirna i tiha, deluje zabrinuto i oprezno na momente, svesna problema i o njemu priča otvoreno.

K: Sanja, htela sam mnogo ranije da ti se javim, ali nisam stigla, uzimala sam one kapi što si mi poslala i prijale su mi. Prijalo bi mi da sada sedimo napolju, retko vidim sunce u toku radnog dana, ako i tebi prija- složila sam se naravno.

T:Obzirom na problem osećam potrebu da detljno objasnim dejstvo Bahovih kapi, jer želim da imaš potpuno poverenje i slobodu u njih, naglašavajući da od ove vrste terapije ne može ništa loše da ti se desi.

Dr Bah je bio lekar koji je verovao da mentalna stanja mogu da imaju direktan i snažan uticaj na fizičko zdravlje, što je bilo potvrđeno i njegovim ličnim iskustvom. Bahove esencije su podrška medicini, mogu se koristiti zajedno sa drugim oblicima lečenja i terapija.

K: ja sam samo na psihoterapiji, i to mi puno pomaže, volim da pričam o svom problemu, slobodno me pitaj, mogu da pričam o svemu.

T: Htela bih ti još malo objasniti o esencijama. One pokrivaju sva negativna mentalna i emotivna stanja, i njihova adekvatna kombinacija sloj po sloj otklanja emotivne blokade, koje nas izbacuju iz ravnoteže. Važno je da idemo postepeno u otkrivanju samog uzroka, da osveščujemo korak po korak i da tačno definišemo emocije i blokade. Tretiramo samo ono što osvestimo i što postavimo kao prioritet. Njihova primena je jednostavna, što ću ti objasniti na kraju. Prolazeći kroz život, trpimo razne udarce i emocionalni problemi se talože, sloj po sloj sve dok ne prekriju emocionalni uzrok, i prilazeći na ovaj način problemu vremenom dopremo do suštine i pripremimo se za suočavanje sa problem, i pronalazimo rešenje.

Kako mogu da ti pomognem....o čemu bi htela da pričamo?

K: bojim se zavisnosti od lekova, volim psihoterapiju, volim razgovore...razvijam strah, mislim da je gotovo... KRAJ.

T: šta je to KRAJ?

K: infarkt... znam da nije realan strah, ali...

T: pokušaj mi još malo opisati taj strah za koji kažeš da nije realan?

K:pre više godina moj brat je naglo preminuo, od tada bez nagoveštaja, mislim da će

mi se desiti što i njemu, imam strah od iznenadne smrti. Sad sam i hipohondar, boli me glava i mislim imam tumor npr.

A ponekad ne znam ni zašto, samo me nešto uhvati kao neka stepnja nešto će se desiti i čekam da se desi, a nemam razlog, psiholog kaže da je to anksioznost. I to me nekad uvede u panični napad, kao da predosetim (obzirom na panične napade volela bih da je pokrijem esencijama koje će joj olakšati vraćanje u realnost, pa ću uzeti u obzir Aspen).

T: kažeš bez nagoveštaja? (ovde sam sa dozom opreznosti, jer priča vrlo svesno, bez grimase, kao da se ne radi o njoj, postavljam ovo pitanje, poprilično neodređeno, jer želim videti u kom pravcu ona želi da priča, ne želim forsirati, jer ovo iskustvo je zapravo vrlo intenzivno i sada, naučila je kako da o njemu priča, ali je vrlo sveže po sećanju, uzimam u obzir Star of B.)

K: da, nemam okidač, krene iz ničega, sve je počelo 4 meseca nakon bratove smrti, koji mi je bukvalno na krilu umro...sada se nosim s tim, svesna sam, želim da se oslobodim toga, razgovaram sa ljudima koji su mi bliski.

T: šta krene iz ničega?

K: panični napad, koji me potpuno obuzme, strah od smrti intenzivan. Ima perioda da jako razmišljam i čim pomislim o tome desi se.

T: šta misliš koja sposobnost bi ti bila tada potrebna da se ne desi panični napad?

K: hrabrost da se suočim sa strahom, on me savlada, potpuno me preplavi (ovde uzimam u obzir Mimulus i Rock Rose).

T: šta radiš da olakšaš sebi?

K: izađem napolje, prija mi ako je neko sa mnom ko mi je blizak to mi uliva poverenje, udišem hladan vazduh i onda postepeno po-

pušta, prija mi jako Dejana. Priča sa mnom, tu je... tako je smirena, još kad mi je dala one tvoje kapi, bilo je lakše (prednost dajem Mimulusu u ovom momentu, ipak do nje dopiru reči podrške i samo prisustvo bliske osobe, način na koji je ovo predstavila više odgovara strahu a ne užasu).

T: kakva si kao osoba?

K: živa sam, reagujem burno, tolerantna sve do jednom, ponekad galamim i ako nije bilo potrebe za tim, trudim se zbog dece da to ne radim, ne želim da ih povredim, u pubertetu su, bojim se ponekad da ću izgubiti kontrolu nad sobom, ako se ovaj strah bude razvijao bojim se poludeću, ne želim uzimati lekove (uzimam u obzir Cherry Plum- strah od iznenadne smrti, od zavisnosti , gubitka samokontrole, kajanje).

T: na šta si osetljiva?

K: na nepravdu i ovo što se desilo mom sinu, koje je zapravo nemoćno, velika nepravda je načinjena, ali kažem jednom će ga stići sve, ja se ne bih svetila, ja nisam u stanju da se svetim, i taj čovek sigurno ima problem, tražim u ljudima nešto dobro.

Napomena: ozbiljna situacija sa sinom, koja je okončana dobro, jeste nepravda i nije niti malo naivna, pošto je ovo sve bilo nedavno i trajalo je oko godinu dana. Uzela sam u obzir Willow- kao mehanizam odbrane.

T: kako sve ovo utiče na tebe?

K: osećam slabost, stalno sam umorna, ne znam od čega, teško mi se pokrenuti. Inače od akcije sam, ne volim biti nepokretna. Nisam tip koji kuka, a sada vučem se kao crevo a to nisam ja. A kada krenem posle je lako, uradim sve, ali samo dok ne krenem, inače puno radim imamo i baštu i uživam u njoj, tu sam

opuštena i taj posao me opušta (ovde uzimam u obzir Hornbeam).

T: da li postoji još nešto što bi mi rekla?

K: volim čisto, nisam čistunac ali ne volim vašar, i ono što me opterećuje je što 100 puta se vraćam i proveravam i zovem decu da li sam isključila peglu!

T: da li se slažeš da se za sada zadržimo na ovome, i da na osnovu ovoga odredimo kombinaciju?

K: da

T: hvala ti što si podelila ovo sa mnom, odabraćemo 7 esencija sada. Pošto si uzimala Rescue Remedy i poboljšanje je bilo delimično, panični napadi su se proredili znatno ali ipak su tu, ne bih da nastavimo da gasimo vatru, pokušala bih da odredimo kombinaciju koja je individualana za tebe i koja bi počela da rešava sve ovo o čemu smo pričale. Dala bih ti 2 bočice esencija koje ćeš uzimati minimalno 4x dnevno, da bi dejstvo bilo moguće i naravno koliko god još puta imaš potrebu. U slučaju paničnog napada možeš uzeti nekoliko puta zaredom, na nekoliko minuta dok ne oseetiš olakšanje. Neka jedna bočica uvek bude uz tebe, druga u frižideru radi čuvanja.

Predložila sam sledeće esencije:

Aspen za hroničnu anksioznost koja narušava svakodnevno funkcionisanje i koje se ne može izbeći izbegavanjem situacija, a ova esencija će biti od pomoći da se povrati snaga zdravog razuma i pouzdanje u sebe i život. Mimulus za jasno definisane strahove od smrti i bolesti, omogućiće veću hrabrost koja ti je neophodna da se suočiš sa razlozima straha i da lakše spoznaš načine prevazilaženja. Star of Bethlehem obzirom na situaciju koja se desila

sa bratom da pomogne da se povrati ravnoteža nakon šoka jer od tada je sve i počelo. Cherry Plum je esencija koja u ovom momentu pokriva nerazumnost, nerealan strah, strah od smrti. Daće šansu razumu a ne impulsu- želim da damo podršku razumu. Willow da omogućí da se od tuđe loše namere i nanete nepravde oslobodiš, što se kroz razgovor zapaža da je ovaj proces već započeo, važno je ovo skroz otkloniti, deluje mi da se radi o mehanizmu odbrane. Hornbeam da povećamo snagu i motivaciju na stanje od pre, da eliminišemo unutrašnji konflikt- moram, ali tako me mrzi.

Druga konsultacija

Veselija je, življeg glasa, sa više energije, čekala me je prva na dogovorenom mestu, uživala je u ispijanju čaja i cigareti.

T: kako si?

K: dobro, samo u momentima kao da lebdim, to mi se pojavilo. Pre sam imala vrtoglavicu a sada nemam više tako, već lebdim, kao da nisam prisutna mislima tu, ljudi pričaju ja osećam kako se udaljavam. To mi se dešava kada se opustim, pre neki dan na roditeljskom sastanku. Značajno sam bolje.

T: da li je bilo paničnih napada?

K: jako retko, minimalno i jako slabog intenziteta, samo jednom zapravo kada sam se zaglavila u saobraćaju u gužvi, na 15 min.

T: kako je to izgledalo?

K: neprepoznatljivo, otvorila sam prozore, pojačala muziku i razmišljala o tome da je sve ok, pogledam imam vodu, kapi.... sve ok. Nije bilo lupanje srca, gušenja. Sada idem i busom što nisam mogla iako je gužva, ne izlazim zbog

gužve. Ono za sina polako se sleže, sada ćemo biti svi ok, rešilo se.

T: osećaj lebdjenja i odsustva je od sada ili?

K: i pre je bio ali više kao vrtoglavica, sada baš tako kao da nisam tu, odlutam mislima.

T: da li imaš više snage sada?

K: o da, pokrenula sam se, umorim se normalno, ustanem odmorna, dobro spavam, nisam imala problema sa mislima, jako sam radosna na ovu promene. Redovno sam uzimala kapi. Mislim da sam samo jedan dan preskočila, mislim, nisam sigurna.

T: i ja sam radosna, divne pomake imaš, sada bih predložila novu esenciju za ovo što nazivaš lebdjenjem - da te usidri kada je to neophodno, a svakako ovo je način opuštanja za tebe, te ne želim da to nestane, naprotiv. I ovo ćemo staviti umesto esencije Willow- ipak je slučaj nepravde rešen i sada vidim da si oslobođena od te brige na kvalitetan način. Da li dobro mislim, ako ne slobodno me ispravi, možda te nisam dobro shvatila? Ostale esencije bih ostavili još jedan period iste.

K: da, dobro si zaključila, upravo tako.

Opšti napredak: očigledan i značajan. Nakon prve kontrole mi se na oko 3 nedelje čujemo telefonski, panični napadi su izuzetno retki, manjeg intenziteta, s tim da je neposredno nakon promene esencija bio jedan intenzivan panični napad koji je brzo prošao ali je po rečima bio intenzivan i nije mi se žalila na to, slučajno sam saznala za to.

Trenutno stanje: vrlo zadovoljavajuće, pokazale smo naredni susret. Na osnovu razgovora primećujem značajno poboljšanje.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Sanje Radmanović, bahovog praktičara***

У овај момент ја сам у целост дисфункционална

Мери е 30 годишна девојка, немажена, невработена, студира историја уметности и је моја познаница од јога секције. Комуникативна, доста је зборлеста, јасно се изразује, фокусирана је на разговор, знаје тачно што је мући, додека објаснује користи много гестикулације и покрете со руке. Остава впечатак на интелегентна и свесна девојка која у току овог разговора изгледа уморно са сиви подоћници. Лићи ми да испод маске од осмех на лицу носи неки терет.

Мери неколико година имала је проблем са хронична анксиозност. Узимала је антидепресивне лекове у период од 10 година и сада више три година функционира без нив. Во моментов има проблем са зубе. При посета на стоматолог добила је информација која за нју је била шок. Требаало би да изваде 2 зуба кои имају неки процес и не могу да се поправе, а решеније за празан простор кои се ствара је употреба на имплант на то место. Оваја ситуација код ње тригерише лавина од катастрофични сценарија, ужасен шок, обесивне мисле па последично на то и несаница, умор поради што је постала обесирана са проблем и постала је дисфункционална. Јавила ми се је по тел, знала је да идем на едукација за Бахов практичар и хтела је да се видимо за консултација. Она има доста познавање око разне алтернативне начине лећења па била је и доста информирана око Бахове есенције.

Јас Мери сада овој наш разговор биче мало поразлићити од сви до сада. Потребно ми је да ми одговориш на неки питања па да одберемо според твоје моментално емотивно и ментално стање које есенције би ти могли бити од корист.

Мери Питај ме све што треба.

Јас Пуно пута до сада смо прићали о Бахове цветне есенције и једноставност та метода за примена. Помаже нам да се отклоне емотивне блокаде кои су настале, а у моменту су пречка за нормално функционисање. Имају благо и постапно деловање. Немају контраиндикације и можеш да ги узмеш непрећено све док имаш корист од њих без да се созда зависност. Да ли имаш неки конкретније очекивања од ова?

Мери У овај момент ја сам у целост дисфункционална. Не спавам добро поради што сам јако уморна, четкам зубе по 10 пути на дан, обесирам се да не остаје храна помегу зубе, више и све помало уносим храна у себи бојим се да не покваре ми се и остале зубе. Била би задоволна да ми се барем мало смири мој ум и да се отарасим од ове мисле који ме проганају.

Јас Можеш ли ми рећи тачно како је почела ова ситуација?

Мери Отишла сам рутински преглед код мог зубара поради бол и осетливост на хладно на 2 зубе и оттамо сам излегла са информација која је била шокирачка за мени (да је потребно да се изваде те 2

зуба) и да решење за тај празни простор је само имплант.

Јас Како си се осећала кад си чула та информација?

Мери Смрзнула сам се. Била сам парализирана од страх. Не памтим ни како сам изашла из ординације. Тело ми је треперило, нозе су ми клецкале.

Јас Кога би могла са један збор да опишеш осећај - који би бил то?

Мери Ужас, страх.

Јас На скали од један до десат колики је бил тај интензитет страха?

Мери 10ка, била сам преплавена, моји разум није функционирао

Јас Шта те плаши тачније?

Мери Плаши ме сама посета зубара, плаши ме бол при поправање зубе, плаши ме губитак забје на тако рана возраст.

Јас Шта си урадила кад си изашла од куд зубара?

Мери Отишла сам кући и поћела да ћитам и прибирам један куп информације око третмана овакав тип на зубе. Јавила сам се у 6-7 ординације за мислења. Сваки дан ишла сам од једна у друга ординација па у моји мисли редили су се само слики од зубе, све људи око мене гледала сам у зубе, постала сам опседнута са зубе. Вртили су се мисли као вртлог у глави, тежили, а ја сам хтела само да се ослободим од све то.

Јас Шта радиш плус у току дана осим шта идеш код забара?

Мери Ништа. Ако не идем код зубара гулам по нету за зубе, перем зубе на сама сваки пола час, мои живот се је претворио у једна једина област – обсеција зубе.

Јас Зашто переш зубе толико често?

Мери Имам осет на нећистота, да ако не задоволим та силна потреба да исперем зубе расипаће се и остале. Више сам толико збуњена не знам шта да радим со собом.

Јас Шта ти прича твој здрави разум?

Мери Пробала сам да сама себе убедим да су то само зубе и да ће се све средити, али осећам као да губим контролу изнад своје мисле. Бојим се полудећу.

Јас Можеш ли ми рећи која емоција преплавује твоји здрави разум па те омета расуђивати јасније?

Мери Страх.

Јас Са киме идеш код зубара?

Мери Са моја мама. Не волим да идем сама. Много ми је лакшије кад имам са киме да споделим и препричам оно што ме мучи. Причам са киме стигнем само за моје зубе... Пријатељи, познаници. Питам за њихови искуства, мислења...

Јас Шта се дешава са тобом кад је потребно да сама донесеш нека одлука?

Мери Немам проблем ја око носења одлуке сама. Могу то и радим то. Мени прија када причам за моје проблеме. Не волим то да носим сама.

Јас У реду. Од све ово што смо испричали могу ти понудити неке есенције који ће бити твоја прва комбинација. Мери, ова комбинација ће ти бити доволна за око 3 недеља. Узимај по 4 капи дирекно у уста по 6 пута на дан. Ако осетиш да се јако узнемириш, пристрашиш... слободно можеш и више пута на дан. Важно је припазити на минимална доза 4 капи 6 пута на дан. Чујемо се за 3 недеља.

Три недеље касније

Мери долази код мене. Делује одмореније и смиреније. Није толико причлива ко прошли пут.

Мери Смирила сам се .

Јас Можеш ли ми рећи шта точније значи то?

Мери Спијам по 6 сати увеће. Ум ми је мирнији и помирила сам се са ова ситуација. У реду је, изгубићу 2 зуба, али нисам нити прва нити последна.

Јас Шта се дешава око страх? Боиш ли се сада?

Мери Па страх има још

Јас Колики је интензитет на скалу од 1 до 10 сада?

Мери 4.

Јас То звучи супер. Када си поћела са каплице интензитет је био 10, сада 4. Мислим да је одличан успех до сада.

Мери Да, да и ја тако мислим, али треба ми још мало да се намали. Ја сам осетлива и имам ниска толерантност на тај осет страха.

Јас У реду. Јеси ли донела одлука око избор зубара и решење ?

Мери Да, одлучила сам и више сакупила храброст да отпоћнем процедура са импланте. Зна ум још да ме ремети са мисле, али много је мирније и сада могу да кажем лакше: Стоп! доста је за сада .

Јас Радује ме то Мери. Ја ћу да исклучим само једна есенција од ове комбинације. То је Star of Bathleem. Сада си прифатила ситуације и отпоћела са акција. Све остале есенције остане исте. Узимај их 4 пута на дан по 4 капице, и по потреба кад осетиш можеш и више. Чујемо се за 2 недели.

Мери ми је јавила да је завршила процедура са импланте и да се добро осећа. Рекла је да хоће наставити радити и на себе и да штом заврши са испитна сесија, јавиће се за повторна средба.

Делови из једног од завршних радова Марије Коцеве, баховог практичара

Pokrila bih se preko glave

Po preporuci moje prijateljice na razgovor dolazi njena najbolja prijateljica.

Pojavljuje se lepa žena u 50-tim godinama. Njena tuga i očaj se vide svuda na njoj i oko nje, očima, držanju, koraku. Iako se jako trudi da bude ljubazna, da oda utisak jake žene, vidi se da bi se najradije uvukla pod neko ćebence i pokrila preko glave da nikoga ne vidi i ne čuje. Mama joj je preminula pre 5 meseci, ona ne živi odavno u našoj zemlji, ima muža i dve predivne ćerke. Za sobom ima uspešnu karijeru, ali ne radi već nekoliko godina, svojom voljom i po svojoj želji.

P: Dobar dan Sanja. Izvolite sedite. Drago mi je što ste odlučili da dođete, prijateljica mi je toliko toga lepog pričala o vama. Znam da vam je prijateljica već ispričala ponešto o dejstvu Bahovih kapi, ali vas molim da ukoliko imate ikakvo pitanje na ovu temu, slobodno ga i postavite.

K: Dobar dan. Jeste pričala mi je prijateljica dosta o kapima jer ih ona koristi već nekoliko godina, ali da budem iskrena nisam sigurna da su one rešenje i za moju situaciju, ali ajde da pokušam.

P: Hoćete da kažete da ste došli na insistiranje vaše prijateljice bez preterane vere u to da će vam biti bolje od njih?

K: Pa otprilike tako, ali ipak hoću da pokušam. Nje baš da ne verujem. Mislim hoću sama sebi da pomognem, ali ne znam da li moguće sa kapima postići ono što meni treba sada.

P: Zašto mislite da vam u ovom trenutku kapi neće biti od pomoći?

K: Pa mislim da za ove teže situacije kapi nisu dovoljne.

P: Šta po vašem mišljenju vašu situaciju čini teškom u ovom trenutku?

K: Sve, mnogo se loše osećam, tužna sam, ne mogu da spavam – prosto bih se pokrila preko glave i čekala da sve prođe.

P: Želela bih ipak samo kratko da vam predstavim način na koji deluju Bahove kapi. Ono na čemu ćemo da radimo je ono što vam sada trenutno najviše smeta i što vam stvara najveći problem. Moja uloga je da vama pomognem da osvestite šta je to što vam najviše smeta u ovom trenutku, a vaše je da budete iskreni i istrajni u sprovođenju terapije kapima. Svaku emociju možete slobodno da izgovorite i nazovete je pravim imenom, jer ona je vaša, kakva god da jeste. Tek onda možemo da radimo na tome da je se oslobodite tj da vas ona što manje remeti. Mi ovde ne možemo učiniti da nestane vaš problem, ne možemo da izmenimo životne okolnosti i događaje, ali možemo i hoćemo da radimo na vašem doživljaju problema i vašoj perspektivi u odnosu na date životne okolnosti u kojima se trenutno nalazite. I želela bih da naglasim da rešavamo samo ono što vam trenutno smeta, a vremenom će se možda pojaviti nešto drugo što se dobro skriva iza vama vidljivih emocija. Da li vam je prihvatljivo sve što sam vam rekla sada?

K: Jeste, shvatam.

P: Kažite mi koji je vaš najjači osećaj ovog trenutka kog bi želeli da se rešite ili bar da umanjite njegovu jačinu?

K: Tuga pre svega. Mama mi je preminula pre 5 meseci i ne mogu da se pomirim sa tim da je nema više. Svesna sam naravno da život ima svoj tok i da je to normalan put, ali meni je ipak jako teško, mogla je da živi bar još neku godinu duže.

P: Jeste, iako znamo da su roditelji stari i bolesni, nikada zapravo nismo dovoljno spremni na te situacije. Kažite mi molim vas šta osećate pri pomisli na to da mame više nema, šta osećate i na fizičkom nivou? Znam da vam je teško, ali pokušajte.

K: Pa prvih meseci sam užasno plakala, danju, noću nisam bila funkcionalna uopšte. Međutim, prošlo je plakanje ali sam ja i dalje jako tužna.

P: Razumem, tuga je jedno osećanje koje je potpuno prirodno, ali koje na žalost samo vremenom može da izbledi. Da li mislite da bi vam u ovom trenutku bilo od koristi ukoliko bi uprkos jako velikom gubitku koji vas je zadesio mogli da se prisetite lepih i srećnih trenutaka sa mamom a da to sećanje ne izazove nalet nove tuge?

K: Naravno da bi, ali mislim da je to teško izvodljivo.

P: Dobro, pokušaćemo pa ćemo da pratimo kako reagujete. Sem tuge koja je nesporna i prirodna u ovom trenutku, da li vas muči i pritiska još nešto?

K: Muče me noćne more, probudim se u toku noći preplašena od nečega, ne znam da li i šta sanjam, ali srce mi udara kao ludo, sva sam utrnuta.

P: I šta onda radite?

K: Odem da se umijem, šetam po kući da ne probudim muža i od spavanja ništa, ne mogu više da zaspim i već sam prilično isprpljena.

P: Da... razumem. A recite mi, zašto ne možete ponovo da zaspite?

K: Kako zašto?! Ne mogu od misli da zaspim, od tuge.

P: A misli o čemu vas najviše opterećuju i ne daju da zaspite?

K: Tišina desetak sekundi... Ne znam izmešano je dosta toga. Tuga zbog mame, krivo mi je što deca nisu sa nama.

P: A gde su vam deca?

K: Studiraju u inostranstvu, tamo su već dve godine.

P: Pa to je stvarno lepo kad imaju priliku za tako nešto.

K: Jeste, ali nisam sigurna da smo trebali da insistiramo da idu. Ne znam, sada je tako nesigurno svuda, vidite ovu političku situaciju u Evropi.

P: Da jeste nezgodna ali to je van našeg domašaja dejstva. A šta osećate kada mislite o tome?

K: Bojim se da se nešto bezveze ne desi...

P: Razumem, ali sigurno ste svesni da takve stvari mogu da se dogode i u gradu kome vi živite ili bilo gde drugde?

K: Znam, samo ne mogu da podnesem pomisao da mogu da budu izloženi nekoj opasnosti i plus da sam ih ja još ubeđivala, nisam trebala! Plač...

P: Donosim joj vodu i čekam malo da se smiri... Dobro, mislim da nam je za prvi put dovoljno, slažete se?

K: Slažem se, umorna sam.

P: Ja ću vam sada predložiti nekoliko esencija na osnovu ovoga što ste mi rekli, a vi mi

recite da li se slažete sa mojim predlozima, važi?

K: Može.

P: O tuzi o kojoj smo pričali, bih vam predložila esenciju Star of Bethlehem, da utešimo vašu dušu koja prolazi kroz tešku fazu.

Zatim, za buđenje noću i preplašenost koju tada osećate bih vam predložila esenciju Rock Rose koja bi trebalo paniku da svede na mnogo manju meru a potom i da je polako eliminiše, da vam omogući prostor za razumno delovanje. Da li vam je prihvatljivo ponudeno?

K: Jeste, naravno da mi je to potrebno. Ali ja i dalje ne vidim kako će to da mi pomogne da počnem da mislim o nekim lepšim stvarima, kako ću vratiti moj stari život kad mi deca nisu tu, mame više nema...

P: Dođu trenuci u životima svih nas kada moramo da nastavimo dalje i pored teških i neprijatnih situacija. Moramo da uprkos teškoćama isplivamo jer želimo i imamo razloga za to. Za vaše misli koje vas opterećuju i danju i noću bih predložila White Chesnut. Ova predivna esencija će zaustaviti točak vaših misli i napraviti mir i tišinu u glavi tako da možete sami sebe da čujete. Kada zastanete, kada se misli zaustave moći ćete sa mnogo manje napora sami sebi da kažete šta i kako dalje. Moći ćete sa sobom da razgovarate tako da vas niko, tj vaše misli ne ometaju. Kako vam se čini?

K: To bi bilo jako lepo, da to mi treba. Ne mogu više da mislim, izmučena sam.

P: Želela bih takođe da pokušamo i sa esencijom Pine da umanjimo osećaj krivice što mislite da su deca zbog vas izložena eventualnoj opasnosti, što ste ih poslali tamo gde nije sigurno. Taj osećaj krivice kome smo veoma

često svi skloni je prilično toksičan i potpuno neproduktivan. A uz ovu esenciju mislim da bi vam dobro došla i esencija protiv straha od toga da će se deci nešto dogoditi. Ove dve esencije će vam pomoći da budete srećni što su vasa deca u dobrim školama, što imaju dobro obrazovanje i pri tom shvatite da prejudiciranje loših događaja nije ni od kakve koristi. Slažete se?

K: Naravno da se slažem...

P: I na kraju esenciju za vaš umor, psihički i fizički koji je neminovna posledica svega što se dešavalo. Da date sebi priliku da se kvalitetno odmorite. Kako vam se čini ovo što sam vam ponudila?

K: Jeste, sve mi deluje da mi treba.

P: Napravila bih vam jednu bočicu od predloženih kombinacija da je pijete najmanje 4x4 kapi dnevno, ali slobodno možete uzimati doze i mnogo češće od predloženog, onoliko puta koliko vam trebaju. Kapi nemaju nikakve kontraindikacije niti neželjene efekte. Možete da ih nosite sa sobom u tašni, džepu... gde god. Čućemo se za nekoliko dana da vidimo kako se osećate i dogovorimo za sledeći susret, ok?

K: Jeste, hvala.



Pozvala sam je peti dan od našeg susreta i Sanja mi onako, ne baš mnogo veselim glasom kaže da je malo bolje, ali ne ništa specijalno bolje i dogovorile smo se da dođe na drugi razgovor za 5-7 dana.

Naredni susret

P: Dobar dan Sanja, sedite. Kako se osećate u odnosu na prošlo viđanje?

K: Pa malo bolje spavam, tj ređe su noćne more, i mogu da odspavam do negde 7,8 sati ujutru, što je priličan uspeh.

P: Odlično. A kažite mi da li se i dalje često budite?

K: Ponekad se budim, ređe... ali i dalje se dešava.

P: I šta se onda radite?

K: Ustanem, prošetam se, umijem i vratim u krevet. Dišem duboko i sebi kažem da će proći sve jednog dana, proći će, proći će... i zaspij na kraju (osmeh).

P: Dobro to mi deluje malo bolje nego prošli put. A vama?

K: Jeste, bolje spavam.

P: A kako su deca, čujete se?

K: Čujemo se naravno i to uglavnom kada njima odgovara. I dalje brinem o njima i mislim da nismo trebali da ih šaljemo u inostranstvo.

P: A kažete da se čujete kada njima odgovara uglavnom, da li vam to smeta?

K: Pa nije da mi ne smeta. Znaju da brinem za njih, mogle bi malo da budu uviđajnije. Ali nemojte me shvatiti pogrešno, ne zameram im ništa, samo bih želela da i one osećaju malo veću potrebu da se čujemo češće.

P: Da li bi vam odgovaralo tj da li bi za vas bilo komfornije da sa vašom decom ne pričate o tome zašto vas ne zovu češće, da vreme koje provedete na vezi sa njima bude rasterećujuće i bez prevelikih očekivanja od njih sa vase strane? Setimo se nas kad smo bili mladi, nismo ni mi baš tako često zvali roditelje kada negde odemo.

K: Da veoma bi značilo, ali nekako to izleti iz mene i posle mi bude krivo.

P: Ok, onda bih vam predložila zbog gore navedenog esenciju Chicory, odlična je za sve nas roditelje koji tako nesebično volimo našu decu, ali želeli bi da nam oni malo više i češće daju do znanja da to cene (osmeh). Znae veoma često u toj našoj ljubavi prema umemo da stvorimo i očekivanja njih i onda kada ih oni ne ispune mi se ljutimo na njih. od A oni svoju ljubav pokazuju na sebi svojstven način koji baš i nije uvek po našim merilima i nije baš uvek u skladu sa našim očekivanjima, zar ne?

K: Može!

P: A da li ste se malo odmorili, kako se po tom pitanju osećate?

K: Pa jesam čini mi se, sada čak nekad dremnem i posle podne malo. Ali samo na kratko, skoro uvek me probudi neka panika.

P: Šta tada osećate fizički?

K: Lupanje srca, grčenje u želucu i potrebu da stanem na prozor, potreban mi je vazduh.

P: Ok, nastaviceo sa Rock Rose esencijom, to je ona za paniku i strah što smo stavili i prošli put.

Ako se slažete u odnosu na prošlu kombinaciju izbacila bih Star of Bethlehem, čini mi se da tuga iako postoji naravno nije više onako dominantna, moramo dati prostora i vremenu da uradi svoje. Ali ako želite ostaviceo je?

K: Postoji tu je svaki dan... ali šta da radim tako je kako je. Ne, ne mora više.

P: Ok. Ostavili bi Rock Rose, White Chesnut za one dosadne i opsedajuće misli što nam ne daju mira, Mimulus za strah za vašu decu. A samo da vas pitam još nešto, da li i dalje imate onako izražen osecaj krivice što ste decu poslali u inostranstvo?

K: Ma da, to je i dalje prisutno, samo se trudim da ne mislim.

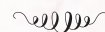
P: Ok, ostavićemo i dalje Pine. Znae kako, bilo bi dobro da shvatimo da odluke koje donesemo, donosimo iz najbolje namere jer našoj deci svakako želimo samo najbolje. Vaša odluka da deci omogućite usavršavanje je zaista nešto sjajno i na to treba tako i da gledate. Osećaj krivice koji nam se javi jer može da se pojavi mogućnost da se desi nešto loše (uvek može da se desi nešto loše), treba da se smanji i da ga se rešimo, a u tome vam Pine može puno pomoći i biti odlična podrška.

Dodali bi u ovu kombinaciju ako se slažete esenciju Chicory o kojoj smo malopre pričali.

K: Slažem se, valjda ćemo uspeti (osmeh).

P: Hoćemo naravno. Kapi pijte isto kao i do sada, po potrebi, a najmanje 4x4 kapi dnevno. Vidimo se za dve nedelje a čujemo za par dana. Slobodno pozovite ako imate neko pitanje. I još nešto, ne bi bilo loše da zapisujete kako se osećate i emotivno i fizički, kako reagujete. Mi nekad i ne obratimo pažnju kada neki osećaj nestane a drugi se pojavi, prosto se desi. Ja ću vam napisati koje su vam esencije u kombinaciji a vas molim da pored napisete promene koje primećujete vezano za određenu esenciju. Naravno slobodno pozovite ako imate neko pitanje vezano za esencije. Važi?

K: Dogovoreno, vidimo se.



Sa ovom klijentkinjom radim i dalje, dolazi na razgovore, pije kapi i rešava razne dileme sa kojima se suočava. Nije više tako nepoverljiva kao što je bila na početku, ne misli da kapi ne mogu da joj pomognu, čak suprotno od toga – veoma je raspoložena da ih koristi.

A zamolila sam je da mi za ovu priliku napiše svoj utisak u vezi Bahovih kapi:

“Jako je dobro kada imamo mogućnost i priliku da znamo nekoga kome možemo da se poverimo, neko ko zna da vas sasluša i razume. A uz to i da pomogne. Uz to je veliki bonus što na osnovu toga što ispričam ujedno i dobijem “svoje kapi” koje su realno moj lični lek. Ni jedan moj problem za ovo vreme nije nestao ali je moj ugao gledanja na njega savršeno promenjen. Nestao je nemir, bes, ogorčenje, nezadovoljstvo, krivica. Sada sam čvršća i smirenija. Svakodnevna trzanja me više ne potresaju tako. Čim osetim da mi se prag tolerancije spušta i da pritisak u meni raste, da uđem u neku vrstu depresije u kojoj sam bila, ja se obratim mom stručnjaku za Bahove kapi koje su zaista neophodne da bi se nosii što lakše sa mnogobrojnim problemima današnjice.“

***Delovi iz jednog od završnih radova
Žakline Prijčić, bahovog praktičara***

Položila sam ispit na koji sam izlazila sedam puta

Ženska osoba, 24 godine, studentkinja, u vezi je godinu dana. Zna ponešto o Bahovim kapima, nije ih dosada koristila. Odlučila se za razgovor nakon višemesečnog nagovora drugarice. Ima manjak samopouzdanja i strah od neuspeha, nedostatak radosti, bez fokusa i volje da završi započeto. Kao da je uplašena od razgovora, nije sigurna da li će dobro obaviti, stidljiva je, nesigurna, deluje pesimistično i anoreksično.

T: o čemu želiš da pričamo nas dve danas?

K: mislim da je moj glavni problem nedostatak samopouzdanja. Potpuni nedostatak samopouzdanja i to mi ne dozvoljava da krećem napred, kao da sam zakucana u mestu od straha da neću uspeti što god da krenem raditi i odustanem i pre nego probam, užasno se osećam zbog toga. Trpim sada već pritisak porodice i prijatelja, odužio mi se fax, nikako da privedem kraju, odustanem od ispita i ne pokušam... i to me jako brine. I na ovaj razgovor sam na neki način naterana, nije da ne želim, ali nemam volje više, kao da sam se prepustila svakodnevnici. Drugarica mi već mesecima priča o kapima i koliko je njoj bolje, pa sam se nekako pokrenula.

T: Bahove kapi mogu da ti pomognu uspostaviti unutrašnju ravnotežu. Priroda uvek ima rešenje za naš opstanak. Uspostavljanjem ravnoteže eliminišemo I mogućnost daljeg razboljevanja, I nastajanja fizičkih simptoma, jer ovaj princip lečenja dr Baha ima snažan uticaj na fizičko zdravlje, upravo radeći na mental-

no- emotivnom nivou, i ukoliko koristiš i neki drugi vid terapije sasvim je ok, nema kontraindikacije, jer je ovaj vid terapije podrška medicini, mogu se koristiti zajedno sa drugim oblicima lečenja. Probaćemo danas da odredimo kombinaciju esencija za one vidljive simptome, i za one koje danas otkrijemo, osvestimo. Delujući na emocije sloj po sloj, doći ćemo do samog uzroka vremenom i adekvatne pripreme za suočavanje sa problemom i da se pronađu adekvatna rešenja. Da li ti se čini u redu ovakav način terapije?

K: vredi probati.

T: slažem se da vredi probati. Ovo je jednostavan metod, pun razumevanja za svako ljudsko stanje i emociju, jednostavno se sada opusti i dopusti nam obema da spoznamo šta je to što izaziva nedostatak samopouzdanja, koji ne dozvoljava napredak. Nema pogrešnog odgovora niti je ovo vid nekog ocenjivanja. Samo polako i kao što sam već rekla opušteno, sve će biti u redu.

Opiši mi kako izgleda nedostatak samopouzdanja kod tebe?

K: pa ne znam, od malena sam takva, i to se najviše videlo kroz školu, bila sam jako povučena, stidljiva, uvek sam mislila to neko drugi može bolje od mene, ja ne bih niti probala, ako radimo u parovima molim «ajde ti uradi, ti ćeš bolje», ili molim mamu ako smo negde da ona umesto mene nešto uzme, uradi, stalno sam se skrivala iza nje. Kao da sam rođena takva, ne mogu povezati kada je to nastalo. Kada bih ustala da odgovaram u osnovnoj i srednjoj ško-

li na času to bi za mene bio pravi stres, blokada prava, i tako sada je još gore jer nema pritiska da moram, a ja sama nemam snage da se pokrenem da izađem na ispit. I to mi je zapravo sada najgore, odužila sam studiranje. Nikad ne pokažem onoliko koliko znam. Nisam bila kao drugi, snalažljiva, već i ono što znam zabrljam, kao da nisam tu u svom telu, misli lebde negde u vazduhu, ne mogu iskorisiti ništa.

T: kakvi su to drugi?

K: divim se nekim ljudima, nemaju srama, idu, probaju, trude se, pa i padnu ispit ali to ih ne pokoleba, i ja bih volela da mogu tako, ali ne mogu se pokrenuti, bojim se neuspeha, jedan ispit sam 2 godine polagala, učim, dođem na fax i ne uđem u prostoriju, strah je jači, sva se preznojim i pomislim ovi ljudi oko mene bolje znaju, šta ti radiš ovde.... treba se opet pokrenuti, nekad nemam snage za to, ne mogu ponavljati sve opet, I tako u krug.

T: šta misliš da oni imaju, koju osobinu, koja im daje da budu takvi da im se diviš?

K: osobinu... hm... neka sila mi treba koja bi me pokrenula.

T: kako bi opisala tu silu, šta je to ?

K: kao hrabrost, ja vidim te ljude oko mene kao hrabre odlučne i pomislim što nisam kao oni. Ja se prestrašim neuspeha, odustanem u startu, još sva sam kao ošamućena, svi me pitaju jesam ok, kao da nisam tu, bleđa... kao da danima nisam spavala, kao zombi.

T: da li je ošamućenost koju pominješ često prisutna?

K: da, rekla bih svakodnevno, ponekad pomislim da sam u depresiji, ali ok mi je tako, odlutam i sve je ok, zapravo planiram šta ću kako ću, a ja nikako da bar nešto položim, ... svesna sam ja da ovo ovako ne ide.

T: pričaj mi još o tome?

K: čudan je to osećaj... hm nemam radosti, kao ravna linija, prepustila sam se svemu pa kako ispadne, ponekad pomislim i da sam lenja, ne mogu se pokrenuti, i znam da trebam ponovo da krenem ponavljati gradivno ali nemam volje... još jedan neupeh, odustajanje... ah da je i samo to...

T: da li te još nešto brine?

K: ne volim svoje telo, ne podnosim kako izgledam, mislim da sam debela, osećam se odvratno, prljavo, još i ova alergija po koži, mislim da mi je to od prakse koju obavljam, radimo sa raznim hemikalijama, samo perem ruke, opsednuta sam čistoćom... mislim da će mi se ruke raspasti... a tek je početak, nisam još ni završila... da li sam ja beznadežan slučaj, pitam se, očajna sam, pitam se šta da uradim, promenim, bojim se da neću završiti fax, ne vidim šta ću od svog života ako ovako nastavim, nemam razlog da se budim ujutro, ne pokrećem se, kao da sam prepuštena slučaju pa šta bude da bude sa mnom.

T: ako bi beznadežnost ocenjivala na skali od 0 do 10, gde bi to bilo sada u ovom momentu?

K: mislim da prevazilazi tu skalu... (plače)

T: šta očekuješ od konsultacije?

K: Najviše bih volela da imam snage da izađem na ispite i da završim fax, to mi je prioritet, i da se ne gojim...imam strah da ću se ugojiti veliki.

Odabrane esencije nakon ovog razgovora su sledeće:

Rescue Remedy kombinacija 5 cvetnih esencija za prvu pomoć, koje su namenjene

za iznenadne krizne situacije, i da lakše prebrodiš neposredne posledice krize.

Larch da ti pomogne da se upustiš u izazov, da izazove ne vidiš kao definitivne prepreke, da se osloniš na svoje kapacitete, i da taj momenat nužne neuspešnosti transformišemo u ja to mogu, ja sam sposoban. Neuspešnost je sastavni deo svačijeg života i želim da ti pomognem da shvatiš da tvoji ispiti nisu dokaz tvoje vrednosti, samopouzdanje kod svih varira i to je ok, obzirom da kod tebe je to još iz detinjstva, hajde da poradimo na njemu istinski.

Mimulus u kombinaciji za Larch daće ti definitivno onu hrabrost i snagu za koju se diviš drugima, da se suočiš sa strahom i da spoznaš načine kako da se prevaziđe.

Gentian da te motiviše i ohrabruje da prevazilaziš prepreke, tako što ćeš ponovo pokušati i nastaviti sa životom dalje, povećaće ti veru u sopstvene kapacitete i zašto je neophodno da se nešto uradi iz prve dobro, istrajnost je neophodna i ova esencija daće veru u novi pokušaj, bez sumnje.

Crab Apple da ti pomogne da bezuslovno prihvatiš sebe kao preduslov za mentalno zdravlje. Intenzivni osećaj da nisi savršena u izgledu, razvijaju se u mnogo ozbiljna stanja poremećaja ishrane, koji je kod tebe već poprilično očigledan. Hajde da uradimo detoksikaciju na mentalno i fizičko stanje ovom esencijom, slažeš se?

Wild Rose će biti odličan u kombinaciji sa Mimulus i Larch esencijama, jer prepuštanje kao odbrambeni mehanizam može se manifestovati na svim aspektima života, a i ne mora. Ova esencija je povećati radost u srcu, i biće u ovoj kombinaciji pomoć da se prevaziđu neprilike.

Druga konsultacija

Izgleda zdravije, veseliji pogled, sa više radosti, sada se nazire i osmeh, opuštenija je generalno.

K: imam lepu vest!!!

T: da čujem?

K: položila sam ispit koji sam izlazila 7 puta, ne znam ni sama kako sam se usudila da izađem ovaj put, mora da je do kapi... pre mene većina je pala, sva sam se tresla od straha ispred vrata, ali kao da sam bila neka druga ja, jača, hrabrija... i kao ajde i ako padneš nije strašno probaj... dobila sam 8 jer sam imala tremu ali profesoricu je bila zadovoljna, čudila se koliko puta sam prijavila a nisam izašla na ispit. Uh kamen sa srca mi je pao... kakvo olakšanje. Veruj mi ja od pre nikad ne bih izašla na ispit u ovom slučaju, ali sad jesam.

T: čestitammmm, šta se dešavalo u međuvremenu, od našeg poslednjeg susreta, često sam mislila na tebe?

K: bazirala sam se na učenje, imala sam bolju koncentraciju i volju. Uh... više sam jela... nisam se mogla obuzdati, nadam se da nisam ugojila, ali to mi sada nije bilo toliko važno. Bolje sam spavala i manje plakala, kao da mi se pojavio tračak nade da faksu nazirem kraj. Sad mi je žao što nisam i ranije došla, prijao mi je razgovor s tobom, bilo mi je lakše pokrenuti se i to odmah nakon razgovora. Ako bih ovako nastavila do kraja godine evo i diplomskog ispita.

T: da li se u međuvremenu pojavila neka emocija, koju do sada nisi imala, ispričaj mi kako si se osećala?

K: hm... pa ne nešto, malo mi je veza u krizi, ali to mi sada nije bitno, čini mi se da sam

stabilnija svakako, da sam radosnija. Nije navikao na mene ovakvu, a i stalno se zakačim za nekoga sličnog, dominantnog, kao da sam sa njima bolja, oni su ti koji preuzimaju kontrolu nad svim, a sad sam nekako sa više odluke, pokrenula sam se. Kao da im smetam ovakva, nije navikao sada da nešto I ja odlučujem, kažem... ali to sada nije ni bitno, pripremam još jedan težak ispit za mesec, sredinom jula. I moji su sretniji ispita I kažu mi da bolje izgledam

T: kakve su to veze bile pre?

K: imala sam dve veze, I sad mi se čini kao da su svi isti, isto stalno tražim u sebi krivca, da nisam dovoljno dobra, povlačila sam se za sve. Ovaj hoće da živimo zajedno sada, da budemo stalno zajedno, osetila sam gušenje, imala sam izgovor faks, čekam da završim. Čini mi se da stvari ne idu na bolje, od kada sam pokazala malo inicijative svakodnevno... to me baš čudi. Neću da se nerviram oko toga, čeka me leto, želim da učim I ispolžem što više ispita. Primetila sam da su mi se ruke počele znojiti kada sam bila u ozbiljnim razgovorima sa momkom I odlukom oko zajedničkog života, nije mi bilo prijatno.

T: kako bi sada ocenila beznađežnost od prošlog puta na skali od 0 do 10?

K: bojim se i da kažem nula, da li je moguće to za ovako kratak period (smeje se).

T: prethodnoj kombinaciji esencija dodaće mo još jednu, ako se slažeš, Chestnut Bud koja će biti od pomoći da vrednuješ signale i povratne informacije koje dobijaš, da ti prethod-

na iskustva budu od koristi, a i pomoći će I na razvoju samodiscipline ova esencija. Uzimaj i dalje kao i prethodne, 4x dnevno minimlano, I čujemo se u toku leta. Javi mi se nakon ispita u julu I ako nešto novo primetiš kod sebe. Redovna kontrola neka bude po dogovoru, svakako se čujemo. Ako primetiš bilo kakvu neprijatnu stagnaciju ili bilo šta novo, obavezno mi se javi, verovatno će se otvarati novi dublji slojevi, što nam je i cilj.

Opšti napredak: izuzetno vidan, ova kombinacija je svakako bila vrlo blagotvorna na sve njene blokade. Ono gde sam primetila da i nije baš, odnos prema sopstvenom telu. Pošto je i ona samo delićem sebe ipak to stavila na drugo mesto, nisam imala razloga da sada istražujem u tom pravcu, sačekaćemo pravi momenat, prioritet smo stavili na završavanju faksa.

Trenutno stanje: prijavila je diplomski rad, zadovoljna je, odbila je zajednički život, pa je imala i prekid veze, shvativši da je ipak ljubav u pitanju pomirili su se, ali dali prostora jedno drugom. Počela je intenzivno da vežba u terevani da se ne bi previše ugojila. Ne dozvoljava da ostane bez kapi, ona ih naziva Kapi Spasa. Bila je odsutna unazad nekoliko meseci pa se nismo videle, samo čule. Ova kombinacija je održava u popriličnoj ravnoteži pa sam se odlučila da ništa ne menjam dok se ne vidimo na narednoj kontroli.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Sanje Radmanović, bahovog praktičara***

Моје мисле. Имају застрашујућа садржина

Елена, 39 год, мажена, има двоје деца, једна ћерка 7 год и беба од 6 месеца. Ради, моментално је на породилно боледување. Уредно изгледа, лепо обућена, комуникативна, брзо зборува. Сама ми се јавила, познајемо се преко наше децу кои иде заједно у вртић.

Елена има проблем са опседајуће мисле со лоша садржина од кои не зна како да се оттарасе. Проблем траје око 3 недеља. Споделила је ови проблем са њена мама, сестра и сви оне не разуме је да она има истинити проблем. Само јој каже: Ма ајде не понашај се ко дете, па поради што је престала да дели то са било коме. Разбрала је за Бахове есенције преко наша заједничка пријатељица која је имала слични проблем и решила са помош Бахове цветне есенције. Јавила ми се је да закаже консултација. Кад смо се видели рекла сам јој пар рећи око Бахове есенције. Није имала никакво познавање за них нити је до сада користила неке алтернативне методе за лечење.

Јас Ели, Бахове есенције користе се како алтернативна метода лећење више од 90 година. Немају несакане ефекте, немају контраиндикације. Капице могу само да ти помогне да отстранеш присилне мисле и емоције који те ремете. Делују полако и дају суптилне промене. Једноставни се за употреба. Шта мислиш да ли би хтела пробати?

Елена Да решена сам

Јас Шта је то у овај момента што теби ремети највише?

Елена Моје мисле. Имају застрашујућа садржина. Видим нож у кујни и боим се да се не повредим. Видим балкон и боим се да не скоћим преко.

Јас Има ли нека емоција која прате те мисле?

Елена Да страх, ужаснујем се.

Јас Колики је интензитет страха на скали од 1 до 10?

Елена 10, преплави ме.

Јас Шта радиш ти у тај моменат?

Елена Прво се смрзнем и стоим у места, а отпосле почињем да скланам све ножеве из кујне, спустим ролетне на прозорце и не приближавам се до терасу.

Јас Од шта се боиш најповеке?

Елена Да не изгубим контролу над собом и да не полудим.

Јас Можеш ли да контролираш твоје понашање кад пролазе те мисле?

Елена Боим се да су појаче од мене, као да се губим, идем напред назад низ собе па се освестим и питам себи: Шта то радиш Елена? И осетим као да се вракам у контролу.

Јас Боиш ли се нешта друго, оне секојдневне страхове?

Елена Нисам ја плашлива по природа, неам неке друге познате страхове.

Јас Јел' се сећаш на неки настан кои можда је био за теби трауматичан пред да се јави ови проблем са присилне мисле?

Елена Пред месец дана били смо со беба у болину 3 недели. Фатио је мале богиње па се стање искомплицирало и била сам под велики стрес.Трепала сам сваки дан како ће да се све заврши. Фала Богу све је завршило добро и Лука је данас ок. Кад смо дошли кући одкад је све прошло напокон недеља код мене су се јавиле ове мисле.

Јас Јеси ли била загрижена око здравје твог сина?

Елена По цели дан док смо били у болницу молила сам се за њега,да све прође добро.Јако сам била загрижена.

Јас Можеш ли уоћити дали има нека друга емоција осим страх кад се појаве те мисле?

Елена Од како прође имам јаки осет кривица.Обвинујем сама себи зашто такве мисле ми пролазе низ глава,како могу да имам такве мисле а имам 2 здраве децу,семејство здраво све је ок у дому.

Јас Јеси ли поделила са некога за ови проблем?

Елена У поћетки рекла сам моје маме и сека, али они су само искритиковале мени да се понашам ко дете и од тада кријем ,не споделувам со никог .Срамим се да не примети неко да нешта није у реду со мени.

Јас Имаш ли неке ритуале који ти олеснује да се растеретиш од напатост коју предизвикују те мисле?

Елена Неам, ја се паралишем прво, а онда мој ум само врти ко расипана плоча и анализише шта се десило.

Јас Шта би ти било сада највише од помош?

Елена Да ми се смири ум и да вратим контролу над своје мисле за да можем да функционишем као раније.

Јас Како спаваш?

Елена Неам проблем са сон. У току дана имам много обавезе са беба и прводељнац тако да кад ставим главу на перницу одма заспим.

Јас Осећаш ли замор?

Елена Осећам да имам доволно енергија за свакодневне активности.

Изабрале сме следеће есенције:

Star of Bathleem ова есенције делује као утешител. Помоћиће ти да се сооћиш са ова ситуација, да изађеш од состојби шока и прифатиш то што је па да можеш продужити даље и барати решение. Делује при било које трауматско искуство или ситуација или шокантна вест која не је затекла изненадно и наша психа је реагирала са замрзнење.

Red Chestnut сам изабрала поради претерана грижа која си имала у болницу око своја беба иако ситуација није била изван контрола.То је био један окидач за ове пострауматске присилне мисле и осета страх. Олесниће да са трезвен и смирен ум будеш до беба и прибрана пружити то што се бара од теби као мајка. Rock Rose да останеш прибранија, намалити интензитета панике и ужаснатости, а со то и елиминирати доживљај парализе.

Cherry Plum помоћи ће ти да са својих разум управљаш са мисле, импулси и понашање и отклониће страх да ћеш урадити стваре са којим би загрозила себе или твоје најмиле.

Pine помоћи ће ти да сагледаш стваре у реална перспектива како стоје и ослободити те од осећање кривица које ти није од

корист, па ћеш лакшије проценити шта је а шта није твоја одговорност. White Chestnut је есенција која зауставља зачаран ток мисле и доноси тишина у ума. Тада изгуби ће се осет да си жртва сопствене мисле.

Дозирање је 4 пута на дан по 4 капи директно у уста или на јазик, а у случај када си јако уплашена или наиде присилна мисла можеш и на сваки 2 мин.

За две недели

Јас Како си Елена?

Елена Ваљда боље. Намалила се је ћестота на те мисле али уште постоје.

Јас Звућиш ми разоћарано...

Елена некако губим нада да ипак ова може да се реши и да опет функционишем као раније.

Јас По ово што чујем ко да се је појавио нови осећај, изљуштили смо један слој од кромида и стигао је подубоки.

Елена Приметила сам да се више не обвинујем када се појаве присилна мисла.

Јас Колики је интензитет страха сада?

Елена 6 на ваша скала од 1 до 10.

Јас Па то је успех Елена био је 10 прије 2 недеља.

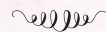
Елена Па да интензитет је намален, али до када ће ова траје? Иде ми на момената да прекинем све што узимам.

Јас Сада ћу ти дам нова комбинација со нова есенција која ће да отклоне овај осет разоћараност и добићеш осет да има нада и све на крају ће бити ок. Поможи ће ти да не одусташ сада.

Елена Хоћу да пробам.

Јас Што би рекла око самоконтролу?

Елена Имам поголема контрола над импулсе и понашање моје, не скачем да заворим одма ролетне и прозоре кад пројде мисао или слика да ћу скоћити.



Јавила ми се Елена после 3 недели, била је код родитеље које живе у други град и рекла је да су они инсистирали да посети и психијатар. Била је код психијатра кои и дал Антидепресивне таблете нека најмала доза и рекао да за 2 недеља склониће се те мисле и она је прифатила та врста терапија. Рекла је да са Бахове есенције осећала се је боље али није се све склонило од те присилне мисле и осећање страха, само се намалио интензитет и ћестота па одлучила је да иде са фармаколошка терапија.

*Делови из једног од завршних радова
Марије Коцеве, баховог практичара*

U svetu odraslih

Student druge godine fakulteta, lep, zdrav, prav dolazi kod mene po preporuci moje prijateljice i pruža ruku. Pružam mu ruku, pogledam ga i vidim beskrajnu daljinu u njegovim očima. Neobrijan već nekoliko dana, suzdržan, pogleda odsutnog i zamišljenog, predstavlja se i seda. Nas dvoje smo se čuli telefonom jer ga je njegova mama zamolila da me pozove. Odavao je utisak nekoga ko ocajnički želi da mu se pomogne, pokazao je jaku volju da dođe, volju da reši svoj problem.

P: Zdravo. Drago mi je što si odlučio da dođeš i što se sad i zvanično upoznajemo. Kako si danas u odnosu na pre tri dana kada smo se čuli telefonom?

K: Isto, ništa se nije promenilo.

P: Da li želiš da ti ispričam nešto o Bahovim kapima ili ti je ono što ti je mama rekla dovoljno?

K: Ispričajte mi.

P: E ovako. Bahove kapi bi možda najbolje mogla da ti približim ako bi ih predstavila kao nešto što koristiš kada želiš da opereš prozore jer su prljavi i smeta ti što ne vidiš dobro kroz njih. Oni postaju sve čistiji vremenom i ti počinješ da uočavaš i sagledavaš šta se dešava sa druge strane okna, nešto do sada nisi mogao da vidiš. Ali sada ti čisti prozori mogu isto tako da ti pomognu da pronađeš prozore za koje ni ne znaš da postoje jer ne možeš da ih vidiš od onih prvih zamućenih i prljavih. – Zainterosavano me sluša. Vidiš, mi ćemo ovde da pričamo prvenstveno o onome što tebe

sada, upravo sada u ovom trenutku muči i ono zbog čega si došao kod mene. To su oni prvi zamućeni prozori. A vremenom ćemo da vidimo kada operemo te prve prozore, da li ćeš uočiti neki drugi problem tj prozor koji treba da operemo. Da li uspevaš da shvatiš šta hoću da ti kažem?

K: Razumem jako dobro.

P: E odlično. Bahove kapi će ti pomoći da problem koji te muči prepoznaš, nazoveš pravim imenom, pogledaš ga u oči, prihvatiš da postoji i smanjiš intenzitet kojim te on remeti. Možemo da počnemo?

K: Možemo.

P: Ok, ispričaj mi šta je razlog tvog dolaska?

K: Imam problem u vezi devojkice. Tj. ne samo ove devojkice sa kojom sam sada u vezi, već sa bilo kojom devojkicom. Taj se problem javlja tek posle nekog vremena, ne na početku veze.

P: Kakav problem imaš?

K: Pa na početku sve bude super, e onda kada se dovoljno približimo jedno drugom, u meni počinje da se javlja stah da će da me prevari.

P: Da li te je nekada prevarila neka devojkica, jesi imao do sada iskustvo prevare?

K: Ne nije, ali ne mora da znači da neće. Ja to ne mogu nikako da znam i to me užasava. Ne mogu da podnesem samu pomisao na to.

(Priča sve brže, ustajem i sipam mu Rescue u čašu i govorim da pijucka dok pričamo. Po automatizmu uzima i radi šta sam mu rekla.)

P: Kad kažeš užasava te, šta pod tim tačno misliš, šta osećaš tada?

K: Pa uznemirim se užasno, lupa mi srce, ne mogu da se smirim.

P: I šta onda radiš, kako se smiriš?

K: Onda nju pozovem i smaram je pitanjima.

P: Kakvim pitanjima?

K: Pa na primer ako sumnjam da će me prevariti, ja je do najmanjih detalja ispitujem tipa šta joj je rekao taj neki dečko na koga sumnjam, šta je ona njemu rekla, a zašto mu je to rekla a ne nešto drugo...

P: Aha. A da li ti ona da odgovore na tvoja pitanja?

K: Pa da mi, odgovara ona, ali meni to nije dovoljno pa onda pitam opet.

Znate šta, kada mi se to prvi put desilo bilo mi je užasno jer nisam znao uopšte šta se dešava, ali sada znam, svestan sam da je to neki moj mentalni proces samo ne znam zašto ga imam. Čitao sam dosta o tome. Znam da je to neki okidač koji se pojavi kada mi neko znači, pokrene kovitlac mojih misli kojih ne mogu da se otkačim. Zato sam i došao. To mi se javlja samo i isključivo u toj vrsti odnosa, znači sa devojkama i to onim koje počinju da mi znače nešto, nikada drugačije i hoću to da rešim. Tako upropastim svaku vezu i ne znam zašto se to uopšte dešava.

P: Naravno da to može da se reši i rešićemo ga zajedno. A kaži mi molim te da li te neki njen odgovor zadovolji, da li ti pruži to što ti treba?

K: Ne, nikada na žalost. Mogu do besvesti da ispitujem jer mi se uvek javlja nešto novo, neka nova mogućnost. Toliko misli imam da mi nije jasno odakle se one upšte stvaraju.

P: Da li možeš da ih zaustaviš, da kažeš - e sad je dosta?

K: Ne, ne mogu.

P: Kažeš da misliš da će da te prevari. A zašto to misliš ako vam je lepo u vezi?

K: Pa ne znam, to uvek može da se desi. Znam da može svakome da se desi, jasno mi je sve, ali moje misli i dalje idu u tom pravcu.

P: U pravu si može i dešavalo se. Ali znaš i sam, nisi mali, da ipak mora da postoje neke indicije za to, neki pokazatelji koji ukazuju na moguću prevaru. A kaži mi da li sumnjaš na prevaru sa nekom osobom zbog nekog razloga, nešto si video, čuo?

K: Ne nisam, i ne sumnjam na jednu osobu. Nego kad prestanem da sumnjam na jednu ja počnem da ispitujem za drugu. I tako unedogled.

P: I šta onda osećaš.

K: Osećam bes, strah.

P: Na koga, na nju?

K: Ne. Da. Besan sam na nju, na sebe što smaram, uplašen sam da to stvarno može da se desi, jer realno može, zar ne?

P: A kaži mi da li ti sebi veruješ?

K: Kako to mislite?

P: Da li misliš da si dovoljno lep, pametan, zabavan i sasvim dovoljan tvojoj devojci?

K: Pa mislim, šta znam, ali to ipak ne znači da neko ne može da joj se sviđa više od mene. Opet vam kažem da ja u suštini znam da se to ne događa, samo ne znam kako da prestanem da mislim, neću da smaram, hoću da uživam. Eto to me muči.

P: A s obzirom da si rekao da ti ovo nije prvi put, da li možeš da iskopiraš rešenje od prošlog puta? Kako si prošli put izašao iz te situacije?

K: Nemam ja nikakvo rešenje, mi toliko budemo iscprljeni od tog smaranja da počnemo

da se udaljavamo jedno od drugog i na kraju se raziđemo. A u tom periodu prestanemo da se volimo i to je rešenje.

(Vidi se bes u njegovom držanju i licu.)

P: Ok, završićemo za danas samo da te pitam još nešto. Da li u tim trenucima kada te spopadnu te dosadne misli misliš da imaš osnova za to, da je ona potencijalno da tako kažem kriva za tvoje sumnje ili ne?

K: Znae šta, ona je jako dobra devojka (a i ona prethodna devojka) i ja ne želim da mislim o njoj kao o nekome ko može da me povredi, ali tada mi to izgleda veoma realno i tada sam ljut na nju, mislim da je ona kriva i da mi ona radi iza leđa.

P: Shvatila sam da si taj problem imao sa prethodnom devojkom, da li ga imaš i sa ovom sa kojom si sada u vezi?

K: Pa nemam baš u onolikoj meri kao sa prošlom devojkom, ali bojim se da bi mogao da se pojača intenzitet. I kada mi se sada sa ovom devojkom pojave te misli one nisu više tako opsedajuće kao prvi put ali se bojim da mi ne bude kao sa prošlom devojkom. Ne želim da izgubim i ovu devojku zbog mojih umišljanja. U stvari meni je cilj sada da pokušam da predupredim problem, ako se javi.

P: Ok, e ovako ćemo. Ja ću na osnovu našeg razgovora da ti predložim neke od esencija i kratko opišem kako deluju a ti mi reci da li se slažeš, može?

K: Može.

P: Prvo bih ti preložila esenciju Mimulus, to je esencija za strah od nečeg što možeš da definišeš, nečeg poznatog, što je u tvom slučaju strah da će te devojka prevariti i ostaviti. Kod takvih strahova pokušavamo da uradimo sve što mislimo da će nas zaštititi, a u tvom slučaju

ti se štitiš tako što se obezbeđuješ i osiguravaš pitanjima i njenim odgovorima. Jel ti to ok?

K: Jeste.

P: Zatim bih ti predložila esenciju Rock Rose za trenutke užasa koje osećaš kada pomisliš da scenario može i da se desi. Kada ti panično lupa srce i kada si preplašen, kada emocije preuzmu vladavinu nad telom.

Esenciju Holly bih ti preložila za bes koji se javlja kada počneš da ispituješ, kada shvatiš da to ne treba da radiš. Da ti malo smanji sumničavost u druge ljude.

Jesu ti ok ove dve esencije?

K: Pa jesu.

P: Deluješ kao da nisi baš siguran da je to ono što ti treba?

K: Nije to, nego ne znam kako ću da prestanem da ispitujem, da mislim o tome ako počne?

P: E za to je esencija White Chesnut koju bih ti sledeću preložila. Znaš, čovek je svesno biće i veoma je važno da mislimo, analiziramo. Ali sve dok je to u takvoj meri da možemo mi da upravljamo tim mislima, to je prihvatljivo i konstruktivno. Ali onog trenutka kada misli postanu naš gospodar a ne mi njihov, to ne valja i to treba da rešavamo. Da misli zaustavimo, da smirimo buku u glavi i da možemo sebe i svoj zdrav razum da čujemo. Treba ti ovako nešto?

K: Da, da, to mi treba.

P: S obzirom da ti je ovo ponovljeno iskustvo i da nisi uspeo da izvučeš pouku od ranije, dala bih ti i esenciju Chesnut Bud da počneš da učiš na svojim iskustvima, kakva god ona bila.

Esenciju Willow bih ti preložila za ogorčenost koju povremeno osećaš prema toj devoj-

ci (devojkama), osećaj da je ona kriva za to što je ti ispituješ. Ajde samo da potvrdimo još jednom da li osećaš ovo što sam ti rekla prema tvojoj devojci?

K: Pa jeste, osećam.. nisam baš to tako definisao ali jeste.

P: A kaži mi da li ti bi bilo od značaja da malo podigneš samopouzdanje, da malo počneš više da veruješ sebi i svom sudu, da veruješ da si dovoljno dobar i da nema razloga zbog koga bi te devojka ostavila. Slažeš se?

K: Da, može. Kako se to pije?

P: Piješ najmanje između 4 i 6 puta dnevno po 4 kapi. Kada osetiš da ti naviru misli, ti slobodno uzimaj na svakih 5 minuta dok ne osetiš da te popušta strah, bes, misli... Otrprilike će ti bočica trajati 10- ak dana, ali ako popiješ ranije čućemo se, pozovi slobodno pa ćemo napraviti novu. Svakako bi trebali da se vidimo za jedno dve nedelje da vidimo gde smo.

K: Važi, hvala.

Zvala sam ga za 5 dana, i rekao je da popio već pola bočice i da bi mogli da se vidimo za 5 dana. Tako je i bilo.

Naredni susret

P: Zdravo, kako si?

K: Pa manje više isto, sem što mi se čini da sam malo ređe okupiran mislima, kao da mi malo ređe padaju na pamet.

P: Što ti daje veći prostor za uživanje, zar ne?

K: Pa da, jeste.

P: A kada ti padnu na pamet, šta se dešava, šta osećaš?

K: Osećam i dalje onaj strah, malo manje onako paničan, ali opet je tu. I dalje mi nije

prijatno kada pomislim da može da me prevari, da ja to neću znati.

P: A tebe muči to što će te možda ona prevariti ili to što ti to nećeš znati?

K: Oba.

P: A šta ti stvara neprijatniji osećaj?

K: To što neću znati.

P: A što ti to toliko smeta?

K: Zapanjeno pita – Kako što? Pa zamislite da ne znam da mi radi nešto iza leđa?

P: Zamišljam – i šta može najstrašnije da se desi?

K: Pa da mi se rugaju!

P: Ko da ti se ruga?

K: Pa svi koji saznaju za to.

P: Pa neka saznaju, to što ona uradi govori o njoj a ne o tebi, zar ne?

K: Znam, ali onda to znači da ja ne vredim dovoljno.

P: Otkud ti to? Zašto svoju vrednost stavljaš u ruke neke druge osobe? Zašto misliš da nečiji postupci govore o tebi a ne o njoj?

K: Pa ne znam, tako osećam.

P: A kaži mi da li sa još nekim pričaš o tome šta osećaš, o svemu ovome o čemu smo pričali?

K: Pa da, sa drugovima.

P: Da li im pričaš smao onako kao neki događaj ili ih pitaš za mišljenje?

K: O da, pitam ih šta misle, to mi je mnogo važno da vidim da li sam u pravu.

P: I šta ako ti kažu da nisi u pravu, uradiš onako kako ti oni kažu?

K: Pa ne baš, opet uradim kako ja mislim, ustvari sad kad ovako pričam ne znam ni što ih pitam kada me njihovo mišljenje ne ubedi ni u šta.

P: A šta bi te ubedilo?

K: Ne znam, ne znam da li postoji tako nešto.

P: Shvatamo da ti nijedna potvrda koju dobiješ sa strane ne vredi ništa sem potvrde koju treba da nađeš u sebi, da shvatiš da si ti dovoljno dobar i vredan i da nemaš nikakav razlog da misliš da će te ostaviti. A i ako te ostavi, pa šta to je njena odluka, nije smak sveta, ona je na gubitku. Da li osećaš nesigurnost još na nekom drugom polju?

K: Ne, samo kod devojaka. Meni bi bilo jedino rešenje da meni te misli uopšte ne padaju na pamet.

P: Znam, ali da ti nešto ne bi palo na pamet, moramo da otklonimo uzrok zašto ti nešto na pamet. Ako se sećaš one priče o prozorima na našem prvom susretu, treba da dođemo do onog prozora koji se ne vidi, onog za koji ne znaš da postoji jer ga od onog velikog koji je zamućen ne vidiš. Sećaš se?

K: Zamišljeno gleda - Da sećam se i jasno mi je i želim da dođem do tog prozora.

P: Ok onda ćemo ovako. Predlažem da nastavimo sa Mimulus-om (to je ona esencija za strah od prevare), Larch-om (esencija za samopouzdanje), Rock Rose (za onaj paničan strah), Holly (za bes), White Chesnut. (za misli, misli.) Izbacimo Willow, jer koliko vidim nisi ogorčen na svoju devojkicu, shataš da je sve u tvojoj glavi a ubacićemo Cerato koji će te podržati u tome da ne tražiš potvrdu od drugih za to što radiš, misliš i želiš, već da veruješ prvenstveno sebi i u sebi tražiš i pronalaziš odgovore na sva pitanja.

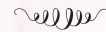
Ponudila bih ti i esenciju Beech kako bi lakše prihvatio i podneo sebe i situaciju koja može da se vrati i ponovi više puta, iako znatno manjeg intenziteta nego ranije.

Da li si saglasan sa ovim što sam ti predložila?

K: Jesam. Možete da mi zapišete?

P: Naravno, zapisaću ti i zamoliću da pored svake esencije upisuješ svoja zapažanja, komentare. Da upišeš da li se intenzitet emocija smanjuje vremenom. Možda bi mogao da se poslužiš skalom od 1-10 tako da je 1 najmanji intenzitet osećaja a 10 najveći. Jel ti to prihvatljivo?

K: Jeste, zanimljivo mi je i već imam neke ideje. Hvala, vidimo se.



Sa ovim klijentom se čujem kad god ima bilo koju situaciju koja ga poremeti. Ako ga mrzi da sprema ispit on se javi, ako primeti da mu se akumlira više besa nego što bi po njemu trebalo da ima, opet se javi. Njegov problem zbog kog se javio je intenziteta 3-4 kada se pojavi i on sad zna kako njime da upravlja. Moram priznati da sam veoma prijatno iznenađena da je jedna mlada osoba toliko samosvesna i da ima tako veliku želju da život sebi učini lepim mestom.

Često mu u kombinaciju i po dogovoru sa njim stavim Mimulus, Holly i Larch jer mislim da mu one trebaju bez obzira koja je vrsta problema, a u zavisnosti od situacije stavljamo i neke druge esencije.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Žakline Prijčić, bahovog praktičara***

Neću da odustanem, mnogo mi je važan

Žena u ranim 50-im godinama, udata, majka dvoje dece, zaposlena. Njen problem je doživljeni neuspeh prilikom rada na svom privatnom projektu, nervoza koju doživljava na poslu kao i zabrinutost za majku i njezino zdravlje.

Deluje zabrinuto, nervozno i malo potišteno. Klijentica očekuje od ovih kapi da bude manje zabrinuta, manje nervozna i da ne bude potištena.

Za Bahove cvetne esencije je čula od mene, pošto smo prijateljice godinama. Konsultaciju započinem opisivanjem Dr. Bahovog metoda isceljivanja cvetnimesencijama: „Iselite samog sebe“ je srce filozofije Dr. Edvarda Baha. Bahove cvetne esencije predstavljaju 38 stanja duše. Uzimanjem cvetnih esencija, očekivanapromena je najvažniji deo opisa cvetova. Definiše osobine duše, energetski potencijali vrline koje osoba ima i one koje treba da realizuje. Bahove cvetne esencije uklanjaju blokade negativnih energija i vrše promenu u stanje pozitivnog, harmoničnog toka, pri čemu dolazi do transformacije i realizacije. Znači, Bahove cvetne esencije nam pomažu da prevaziđemo prepreke ka harmoniji sa samim sobom i sveukupnim okruženjem. Te prepreke su: strah, nedostatak pažnje, posesivnost, sebičnost, neodlučnost, ravnodušnost, nestrpljivost, dominacija, slabost volje, nedostatak samodiscipline, sumnja, pesimizam, depresija, neznanje, žalost, preterana brižnost... Bolešljivost ili konkretna bolest je posledica naše mentalne i emotivne neravnoteže.

Neravnoteža se pojavljuje kad ne slušamo i ne pratimo instrukcije, putokaze naše Duše ili Višeg Ja. Kad god smo vođeni isključivo instrukcijama našeg uma ili samo instrukcijama naše slobodne volje, ili se povodimo samo za očekivanjima i zahtevima drugih, kad god ne poštujemo i našu savest, instikte i intuiciju, unutrašnja harmonija je ugrožena. Prvi alarm ili signal da smo na stranputici je naše neraspoloženje nezadovoljstvo. Ako na tome ništa ne radimo, osećanje neraspoloženja i nezadovoljstva se intenzivira. Ako i ovaj signal ignoriramo, pojavljuju se prvi fizički simptomi, najčešće disfunkcija nekih organa ili pojačana sklonost ka bolešljivosti, zatim i značajna obolenja tih organa ili značajne povrede delova tela. Ključna ideja Dr. Baha je bila da napravi preparate koji su potpuno bezbedni i jednostavni za upotrebu i koji će pomoći da odnegujemo pozitivne osobine ljudske rase: ljubav, saosećanje, duševni mir, postojanost, poniznost, snagu, razumevanje, toleranciju, mudrost, opraštanje, hrabrost... Bahovi cvetne esencije nemaju kontraindikaciju, mogu da ga koriste čak i bebe, trudnice, vrlo stari ili bolešću iscrpljeni ljudi. Efikasni su za otklanjanje emotivne i mentalne neravnoteže. Jednako su efikasni za lečenje i negovanje kućnih ljubimaca i svih životinja (u veterinarstvu), kao i biljaka. Nema uzgrednih neželjenih dejstava. Primena Bahovih cvetnih esencija ne isključuje korišćenje lekova druge vrste. Ne može da se predozira. Nisu osetljivi na spoljne uticaje (zračenja, mobilne telefone, mirise, svetlost,

rendgenske aparate na aerodromima...) pa je čuvanje jednostavno. Nije potrebno verovati u dejstvo ovih kapi da bi one delovale, jer su kapi efikasne.

Ja: Kako se osećaš u poslednje vreme?

S: Mnogo sam potištena, razočarana, malo i depresivna i obeshrabrena.

Ja: Zbog čega imaš ovakva osećanja?

S: Zbog projekta na kojem radim već duže vreme. Vidiš, problem je u tome što sam ja mislila da ga dobro radim, međutim ispostavilo se baš suprotno. Projekat radim u svoje slobodno vreme i nije vezan za posao. Ali kada sam ga testirala, doživela samneuspeh. Ne znam da li da odustanem.

Ja: Kada razmišljaš o tom projektu, kako sebe vidiš u odnosu na njega u budućnosti?

S: Definitivno ga ponovo radim. Neću da odustanem, mnogo mi je važan.

Ja: U redu, to mi bilo važno znati. Da li ima još nešto što te muči?

S: Vrlo sam nervozna u poslednje vreme.

Ja: Zbog čega si nervozna?

S: Ovo sada nema veze sa pređašnjim projektom, to je nešto lično. Ovo je u vezi sa mojim stalnim zaposlenjem. Primitila sam da sam jako nervozna kada radim sa koleginicama. Neke su tako opuštena, spore, ćaskaju, smeju se kao da imaju vremena na pretek da urade posao! A posebno kada radimo zajedno, pa moram da sačekam prvo njihove radove na tom poslu dok taj isti zadatak ne stigne do mene, da ja odradim svoj deo posla na zadataku. I onda naravno žurim, jer rok za izradu je gotovo na izmaku!

Ja: Ako sam dobro razumela, ti si nervozna jer su koleginice spore na poslu, dok ti voliš brže i efikasnije da radiš?

S: Da, tako je!

Ja: Da li bi mi mogla oceniti na skali od 0 do 10, koje je jačine tvoja nervoza na poslu?

S: Naravno. 10!

Ja: Sem toga, da li ima još nešto što te muči u poslednje vreme?

S: Mnogo razmišljam i o svojoj majci. Ima te strašne migrene jednom mesečno. Ubedili smo je, otac i ja da ode kod lekara koji ju je kasnije uputio na nekoliko specijalističkih pregleda. Sve ih je uradila. I ništa. Nikakav uzrok tih migrena nisu pronašli. A opet, ona svakog meseca pati.

Ja: Kako se ti osećaš zbog tog saznanja?

S: Mnogo sam zabrinuta, svakakve zabrinjujuće misli mi prolaze kroz glavu.

Ja: Ne brini, imam odličnu kombinaciju cvetnih esencija koje će tebi pomoći u ovim stanjima zabrinutosti, potištenosti i nervoze.

Finalna kombinacija uključuje Gentian, Impatiens i Red Chestnut.

Gentian – Bahova cvetna esencija koju sam ponudila jer je klijentica osećala obeshrabrenost, razočaranost, potištenost povodom svog doživljaja neuspeha tokom testiranja svog projekta.

Impatiens – Bahova cvetna esencija koju sam ponudila povodom nervoze i nestrpljenja na poslu koje doživljava u radu sa kolegicama.

Red Chestnut – Bahova cvetna esencija koju sam ponudila jer je klijentica mnogo zabrinuta za zdravlje svoje majke.

Dve nedelje kasnije

Dolazi na konsultaciju raspoložena.

Ja: Da li ima neke promene od poslednjeg susreta?

S: Da, ima baš lepih promena. Dobila sam neobičnu jaku volju da radim ispočetka projekat, i to tako da nesumnjam da neću uspeti ovaj put.

Ja: To je veoma lepo čuti, a kako se sada osećaš na poslu?

S: Opuštenija sam i strpljivija za sporije koleginice.

Ja: Da li bi mi mogla da mi tu opuštenost i strpljivost oceniš na skali od 0 do 10? Koje je jačine nasprem prošlog puta?

S: 5!

Ja: To je pozitivno, a kako se sada osećaš povodom briga koju imaš za svoju majku?

S: Nadam se da će joj biti bolje i da će pronaći uzrok tih migrena. Shvatila sam da joj nisam pomagala na taj način što sam imale

velike brige i strepnje za nju. I mnogo razmišljam o snazi misli kakav može imati uticaj i na druge. Čitam knjige na tu temu... Tako da sada samo šaljem pozitivne misli pune ljubavi, a ne straha.

Ja: To me raduje, da li ima još nekih promena ili nešto što te sada muči?

S: Ne, sada sam ok.

Ja: U redu, onda ti ovu kombinaciju Bahovih kapi ne bih menjala. Napraviću ti drugu bočicu i čujemo se.

Sadašnje stanje: S je sa uspehom uradila svoj projekat. Sada radi već na nekomnovom projektu. Prema koleginicama je strpljivija, a svoj posao na vreme završava bez nervoze i žurbe. Majci pomaže na pozitivan način, preporučuje joj knjige kojepodstiču pozitivne promene, hrabri je u svakom pogledu.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Zvezdane Čović, bahovog praktičara*

Nerviram se kada vidim koliko su spori ljudi

Milica ima 30 godina i po zanimanju je arhitekta. Radi u privatnoj građevinskoj firmi. Nije udata i nema partnera. Živi sama.

Kao problem navodi njenu opterećenost fizičkim izgledom, netoleranciju i nestrpljenje u odnosu sa ljudima kao i brzopletost i konstantna užurbanost.

Pristojna je i voljna za razgovor, vesela i nasmejana mada odaje utisak da je napeta i opterećena što se može videti u njenom vrtenju pramena kose i cupkanju nogom. Priča brzo i dinamično.

Milica se prvi put susreće sa Bahovim kapi-
ma za koje je čula od kolegice sa posla koja je imala pozitivno iskustvo sa njima, te se zbog toga odlučuje za Bahov metod rešavanja problema. Iako je posedovala neke informacije o Bahovoj cvetnoj terapiji, zamolila me je da joj objasnim detaljnije. Objasnila sam joj da su preparati napravljeni od biljaka koji mogu da nam pomognu u svim situacijama u kojima osećamo da nam je narušena ravnoteža. Kapi deluju na nivou emotivnih i mentalnih stanja. One ne kreiraju rešenja već smanjuju ili upotpunosti eliminišu jake simptome i osećanja koja mogu da nas preplave. Nije potrebno da se veruje u esenciju da bi ona delovala na pravi način. Ne postoje kontraindikacije ni predoziranje prilikom korišćenja Bahovih kapi te su samim tim potpuno bezopasne. Što se tiče korišćenja i doziranja kapi, naglasila sam da će joj to biti objašnjeno na kraju kada budemo pravile kombinaciju.

Praktičar: Kako ste?

Klijent: Prilično dobro. Hvala na pitanju.

P: Kako biste opisali glavni razlog zbog kojeg dolazite?

K: Kao što sam već rekla preko telefona, stalno sam u nekoj trci sa vremenom, ne mogu ni sebi da se posvetim kako treba. Sve nešto na brzinu radim.

P: Kako se ta brzopletost odražava na Vaše funkcionisanje?

K: Kroz moju nestrpljivost do te mere da ponekad od nje ne znam da li ću izvući živu glavu. Desilo mi se, pre neki dan, da sam, žureći na sastanak, okliznula se i slomila štiklu. Sva sreća pa se nisam povredila. Samo sam ustala i otišla bosa na sastanak. (smeh)

P: Kako se manifestuje ta nestrpljivost?

K: Postanem gruba, netolerantna, nervozna. Ne mogu da čekam da se moj kolega koji lagano i bez opterećenja radi seti da postoji rok za predaju projekta. Tada poželim da sama izvršim projekat što na kraju i uradim. Nerviram se kada vidim koliko su spori ljudi.

P: Još u kojim situacijama se mogu primećivati ta osećanja?

K: U gotovo svim situacijama, oduvek sam takva.

P: Šta bi se desilo kada biste zbog manjka vremena produžili rok za predaju projekta ili da ste u mogućnosti da odložite neku obaveznu?

K: To se ne bi desilo pa makar bila budna danonoćno. Nema odlaganja. Mada imala sam i takvo iskustvo, zbog tuđe nemarnosti.

Koleginica nije na vreme završila projekat, ja sam morala da radim ceo dan i celu noć da bih sutradan predala isti jer bih u suprotnom izgubila potencijalnog investitora.

P: Da li često preuzimate tuđe obaveze, poslove na sebe?

K: (smeh). Radim tuđ posao samo kad moram, zato što su kolege jako spore, iritirajuće i nemam strpljenja za njihov elan na poslu.

P: Kada bi Vas neko zamolio da mu pomognete oko nekog posla, a da pritom imate i svoje poslove, da li biste mu pomogli?

K: Naravno da bih pomogla i uvek pomognem koliko mogu ali već duže vreme ne stižem ni svoje obaveze da završim a kamoli tuđe. Neki težak period na poslu.

P: I samim tim nemate strpljenja za njihov način rada?

K: Stvarno nemam. Shvatam da oni rade najbolje što mogu i umeju ali ako kažem da stvarno treba da požure, da na vreme daju svoje projekte i oni uporno kasne – izbacim me iz takta.

P: Da li tako reagujete i na druge osobe iz Vašeg okruženja?

K: Ja mislim da je još gore. (smeh) Iznerviraju me do te mere da im nekad i kažem da nisu sposobni.

P: Jel možete da mi objasnite kroz neki primer šta Vas tu tačno izervira?

K: Desilo se skoro da je moja najbolja prijateljica zaboravila da ponese rođendanski poklon za zajedničku prijateljicu i ispalo je da smo bile jedine koje nisu imale poklon. Počela je da se pravda kako je žurila, kako je zaboravila da upakuje i bilo joj glupo da donese takav poklon. Toliko me je naljutila da sam joj rekla da je pogrešila i da je najbolje da se pokupimo

i idemo sa rođendana. Ne mogu da verujem da može neko tako da ispadne glup i da zaboravi poklon.

P: Da li se i Vama dešava da pogrešite?

K: Dešava mi se da pogrešim zbog moje ishitrenosti a ne zbog gluposti, pa onda ispočetka radim jer sve mora da bude perfektno. Pravim sebi dodatni posao bez potrebe kao da ga nemam uopšte.

P: Kada kažete “sve mora da bude perfektno”, da li se to odnosi na sopstveni perfekcionizam, perfekcionizam u radu?

K: U radu, to mora da se odradi bez premca.

P: Kako se osećate kad pogrešite?

K: Jako nervozno iskreno. Onda ta nervoza me toliko preplavi da čak i za najmanju sitnicu reagujem burno. Postanem netolerantna, gruba i prema sebi i prema drugima.

P: Kada kažete netolerantni prema drugima, kako se odražava ta netolerancija?

K: Govorim im da nisu uradili sve kako treba, da su mogli drugačije i da su me samo poslušali kada sam im objasnila na koji način treba da urade npr. neki projekat, ne bi došlo do moje nervoze.

P: To znači da ste vi glavni na projektima?

K: Nema tu glavni, svi smo isti. Samo što su većina projekata moje ideje pa samim tim želim da ispadne onako kako sam ja zamislila.

P: Da li imate razumevanja za njihove greške?

K: Kako da imam? Sve im lepo objasnim i pokažem kako treba i oni opet pogreše. Stvarno ne razumem kako neko tako može da bude neprofesionalan.

P: Kako vidite svoje greške? Imate li razumevanja za sebe?

K: Ja samo u brzini grešim, drugi su odgovorni za to a ne ja. Da oni nisu pogrešili ne bih ni ja. Ja sebe mogu da kritikuje samo za fizički izgled.

P: Da, da. Pomenuli ste u razgovoru preko telefona da ste opterećeni fizičkim izgledom. Možete da mi kažete nešto više o tome?

K: Ne sviđa mi se kako izgledam. Uvek može bolje. Primetila sam da sam se ugojila i pored toga što treniram. Nervira me što ne mogu da dođem do rezultata. Čak sam i razmišljala da idem na operaciju nosa. Raznom šminkom pokušavam da ispravim to ali ne uspevam. Ponekad ne mogu ni da se pogledam u ogledalu.

P: Kada stojite pred ogledalom, kako se osećate? Koje osećanje je dominantno?

K: Gadim se samoj sebi. Zato se nikome ni ne dopadam.

Primetila sam da je Milici bilo neprijatno kada je poslednje izgovorila, promenila je izraz lica i postala je napetija nego što je prethodno bila. Počela je da gleda u sat i izbegavala je kontakt očima. Shvatila sam da sada moram napraviti presek i preći na sledeći deo konsultacije.

P: Da li biste još nešto podelili sa mnom pre nego što pređemo na deo sastavljanja kombinacije?

K: Mislim da ništa nisam zaboravila da podelim. Tako mi je brzo proletelo da imam osećaj da smo pričale 5 minuta.

P: Sličan osećaj imam. S obzirom da ste rekli dosta stvari, volela bih da napravim rekapitulaciju i shodno tome predložim esencije koje bi za Vas bile korisne. Za sve ću se konsultovati sa Vama. Esenciju koju bih predložila za osećaj

nestrpljenja, za brzinu koju pominjete a koju prati ishitrenost i plahovitost jeste Impatiens. Ona će Vam pružiti podršku u vidu strpljenja koje je potrebno kada radite sa kolegama na projektima i generalno u kontaktu sa ljudima, da budete sistematičniji a opet dovoljno brzi kad god je to moguće. Omogućiće Vam iskustvo u vidu da ne kasnite, da imate dovoljno vremena za sve, taman onoliko koliko treba. Biće od koristi za stanja vezana za nervozu koju osećate kada se približi rok za predaju projekta. Šta mislite o ovome?

K: Zvuči perfektno. Baš ono što mi treba i valjda ću konačno naći vremena da se posvetim sebi.

P: Pružiće Vam divno iskustvo za današnji način života koji podrazumeva jurnjavu. Druga esencija koju bih predložila jeste Beech koja se odnosi na netoleranciju prema različitom mišljenju, načinu radu u Vašem slučaju. Omogućiće Vam da prihvatite druge onakvim kakvim jesu, spori ali dobri saradnici, da imate razumevanja za njih kao i da ih na neki način ne kritikujete. Takođe, da prihvatite nešto što Vam se ne sviđa bez napora, da u komunikaciji sa drugima ne koristite grdnju, kritiku. Kako Vam se ovo čini?

K: Nisam imala predstavu koliko je to izraženo kod mene. Mislila sam da imam dovoljno razumevanja koliko god da sam pričala šta i kako. I drugi će se verovatno iznenaditi kad to primenim.

P: Ne sumnjam da je lepo raditi sa Vama ali u neku ruku će im biti lakše jer neće morati da brinu da li je ispravan način na koji rade. Naravno, Vi možete davati savete i sugestije ali neće biti sarkazma, cinizma u Vašem glasu. Treća esencija koju bih predložila jeste Crab

Apple. Iako smo malo pričale o nezadovoljstvu fizičkim izgledom, shvatam da je izuzetno važna i delikatna tema za Vas, ipak ćemo i taj deo tretirati Bahovim kapima. To je preparat koji će Vam pomoći da se izborite sa tim osećajem gađenja koji imate prema svom izgledu, da prihvatite sebe takvim kakvi ste i izbegnete kritike sopstvenog izgleda. Esencija je dobar dezificijens i očistiće sve što Vam se ne sviđa na i u Vama.

K: Hvala Vam.

P: Što se tiče doziranja kapi, preporučena doza jeste 4 kapi 4 puta dnevno. Možete uzeti sada, pa za 2 minuta a kasnije za 6 sati, potpuno je proizvoljno. Najbolje da uzimate po potrebi tj. kad god osetite da se javlja blokada. Takođe, možete u situaciji kada je za Vas jaka provokacija možete uzeti kapi na svaki 5, 6 minuta. Dozu pojačavate češćim uzimanjem a ne povećanjem broja kapi. Što se tiče korišćenja kapi, njih nakapavate direktno na jezik ili ispod jezika, kako Vama odgovara. Naredna konsultacija je za dve nedelje.

Esencije koje su dolazile u obzir: Kada je klijentkinja pomenula netolerantnost prema saradnicima na poslu, testirala sam esenciju Vine. Iz priloženog se može videti da klijentkinja ne tiraniše svoje kolege, niti zahteva od njih slepu poslušnost kao i da poseduje opravdanja za svoje greške što govori u prilog esenciji Beech, te sam stoga izabrala Beech esenciju. Takođe, kada je pomenula perfekcionizam, moram priznati da sam čak i malo ishitreno krenula u testiranje Rock Water-a ali ispalo je da ipak nije to u pitanju. Ne insistira na sopstvenom perfekcionizmu u svakom pogledu sem kad je u pitanju fizički izgled koji nužno vodi Crab Apple-u. Takođe, testirala sam i

esenciju Oak kada je pomenula preuzimanje tuđih obaveza i poslova na sebe.

Izabrane esencije: Finalna kombinacija esencija bi bila Impatiens, Beech i Crab Apple.

Naredna konsultacija

Milica na ovoj konsultaciji dolazi napetije nego prethodni put.

Praktičar: Kako su protekle prethodne dve nedelje?

Klijent: Pa i ne baš najbolje.

P: Da li se nešto promenilo u periodu uzimanja kapi?

K: I jeste i nije.

P: Šta se promenilo a šta nije?

K: Što se tiče moje brzine, nekako kao da je data kočnica i ne menjam brzine tako često (smeh). Ostalo manje više isto. I više sam nervozna.

P: Da li možete da mi kažete nešto više o tome?

K: Iznervirala sam se na poslu zato što su umesto mene postavili drugog arhitektu kao glavnog na jako bitnom projektu koji bi mi obezbedio veću poziciju u firmi. Toliko sam se iznervirala da sam tako jako zalupila vratima da su se ostale kolege uplašile.

P: Osim nervoze, koje osećanje je još bilo prisutno tada?

K: Ljutnja naravno.

P: Na koga ste bili ljuti?

K: Prvo sam bila ljuta na druge što su mi to uradili, zaslužila sam taj projekat, stvarno. Vredno sam radila i borila se za to. A onda sam bila ljuta na sebe što sam to dozvolila.

P: Kada osetite ljutnju, šta radite? Kako se onda osećate?

K: U zavisnosti od situacije ili otvoreno kažem da sam ljuta, besna kroz svađu, raspravu ili neverbalno. Konkretno u ovoj situaciji nije bilo primereno da se svađam, inače sam imala svašta da kažem. Mislim da ljutnja prelazi u bes.

P: Šta mislite, posledica čega bi bio bes?

K: Mislite konkretno na pređašnju situaciju?

P: Možemo se poslužiti tim kao primerom. Šta je u toj situaciji bio okidač za javljanje besa?

K: Pa to da je kolega dobio moju poziciju.

P: Razumem ali šta to izaziva još kod Vas?

K: Ljubomoru.

P: Da li mislite da biste u tom naletu ljutnje povredili sebe ili druge?

K: Nikad ne bih mogla da dignem ruku na drugog a kamoli na sebe. Čak ni batine od roditelja nisam dobijala.

P: Koliko često je prisutan osećaj ljutnje?

K: Primećujem da mi je od ove situacije ljutnja sastavni deo dana.

P: Kako se ispoljava to osećanje?

K: Sve me nervira, vičem, svađam se, baš sam drska i bezobrazna.

P: Mislite li da ste toliko osetljivi da Vas je lako izbaciti iz ravnoteže?

K: Ne možete ni da zamislite koliko. Nisam bila ovakva, ne znam šta mi je.

P: Razumem. Moja pretpostavka jeste da su kapi imala uticaja na Vas iz razloga što su tretirale ono što je bilo vidljivo, čega ste bili svesni. Nakon toga, pojavilo se nešto novo koje je potrebno tretirati na isti način kao i prethodno. To se zove u Bahovoj cvetnoj terapiji metod "sloj po sloj". Na kraju ćete doći do srži problema koju takođe treba tretirati

kapima i eliminisati. Taj proces nije lak i zavisi od Vas koliko ćete se posvetiti sebi i istrajati u tome. Nadam se da sam uspela da Vam pojašnjem.

K: Jeste, kako niste.

P: Ne brinite, tretiraćemo to esencijama. Šta je sa netolerancijom o kojoj smo pričale na prethodnoj konsultaciji?

K: I dalje je pristuna ali u manjoj meri.

P: Što znači da manje kritikujete?

K: Omakne se pa kritikujem i govorim kako treba da se odradi, drugi put pokažem da sam tolerantna, pružim konstruktivan savet i neka-ko blažim tonom objasnim šta treba a šta ne treba. E sad da li će neko imati koristi od mog konstruktivnog saveta to već ne znam.

P: Znači da se razvija i razumevanje?

K: Svakako. Stvarno se trudim.

P: Oprostite na direktnosti, šta je sa netolerancijom prema fizičkom izgledu? Da li tu ima promene?

K: Tu će trebati dosta vremena da dođe do promene.

P: Zbog čega imate takav doživljaj?

K: Zato što mi se sad još pojavio lišaj na vratu. Samo mi je još to trebalo.

P: Da je taj simptom reprezent nekog osećanja, koje bi to osećanje bilo?

K: Nezadovoljstva sigurno.

P: Čega?

K: Samo sopstvenim izgledom. Počela sam neku dijetu i nadam se da će mi pomoći.

P: Razumem. Predlažem da ostavimo esenciju Crab Apple kako bi nastavila svoj posao do kraja, da očisti ono što Vam se ne sviđa na sebi. Da li se slažete?

K: Da da! Dobro će ići uz ovu dijetu. (smeh)

P: Ostavljamo delimično istu kombinaciju

tj. dodajemo još jednu esenciju u postojeću kombinaciju a to je Holly. Ona će pomoći u eliminaciji i kontroli postojeće ljutnje, besa, ljubomore, tako nekog spektra negativnih emocija i čineći Vas strpljivijim, spremnijim na konstruktivan razgovor i ukoliko to situacija dozvoljava na kompromise.

K: Kako Vi kažete. Hvala puno.

P: U tom slučaju ovde završavamo ovu konsultaciju i vidimo se za dve nedelje. Samo budite istrajni u korišćenju kapi kako bi imale efekta.

Kombinacija esencija: Klijentkinji je ostavljena prethodna kombinacija Bahovih kapi iz tog razloga što nije u potpunosti vidljiv napredak. Takođe, tokom ove konsultacije pojavio se novi simptom/problem koji je bilo potrebno tretirati a to je ljutnja ili bes. Testirala sam naizmenično i Holly i Cherry Plum. Na prvu loptu mi se učinilo da je Cherry Plum ali ne postoji strah za gubitkom kontrole nad sobom, strah da povredi sebe ili drugog. Samim tim je dovelo do uvođenja preparata Holly u postojeću kombinaciju zbog napada besa, ljubomore koje odlikuje neverbalna agresija (zalupila je vratima jako), verbalna agresija u smislu vike.

Promene: Milica izgleda napetije za razliku od prethodne konsultacije. Pretpostavljam da je za to razlog suočavanje sa sobom što joj nije palo lako. Uprkos tome, pokazuje izvesnu spremnost za saradnju i nastavak procesa upoznavanja sebe i rešavanje problema. Umanjila je svoju brzopletost, manje juri i žuri kako i sama navodi. Trudi se da bude tolerantnija što i pokazuje kroz odnos prema kolegama. Primećujem da nije posumnjala u dejstvo kapi što je prilično pohvalno za nekog ko "nema vremena da se bavi sobom". Iznenadujuće je bilo što se pojavio novi problem, novi simptom i tek sad shvatam koliko je čovek stvarno slojevito biće. Takođe, opet se osetila neprijatnost prilikom pričanja o nezadovoljstvu fizičkim izgledom te je stoga vidljivo da nije bilo nekih značajnih promena u odnosu na prošlo viđenje. Nadam se da će do sledećeg puta biti spremnija da priča o tome ili jednostvano da će prihvatiti sebe takvu kakva jeste.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Ajše Ćorić, bahovog praktičara***

To sve bude neko stanje polusna, isprekidan san. Ujutro se probudim izmučen

Klijent g. Milan, mašinski inženjer u penziji, 72 god., živi sa suprugom. Ima dva odrasla sina, koji sa svojim porodicama žive zasebno. On je prijatelj mog oca. Često se druže i čuju telefonom, pa mu je Milan jednom prilikom rekao kako je njegova supruga u apoteci kupila Bahove kapi (Rescue Remedy). Tada je i saznao preko mog tate da sam na završnoj obuci za Bahove praktičare i veoma se zainteresovao, jer je pobornik prirodnog lečenja i prirodne medicine.

Tražio je da zakažemo intervju, jer želi da proba da li mu kapi mogu pomoći u rešavanju problema koji se tiče nesаницe, sa kojim se već dugo bori. Sada koristi lek koji mu pomaže u tome i voleo bi da izbacii lek iz upotrebe, jer je to „hemija“ (kako sam kaže), a on hoće nešto prirodno.

G. Milan je za svoje godine prilično vitalan. Izgledom, sportskim maniirom i količinom energije ne odaje utisak osobe od 72 godine. Na razgovor je došao raspoložen i skoro da nisam stigla ni da predstavim cvetni sistem, već počeo da priča o problemu koji želi da reši.

Imala sam potrebu da ga prekinem i bliže uputim u filozofiju dr Baha i koncept cvetnih esencija, pre svega da bi sam mogao da proceni da li bi to moglo da bude nešto od čega bi mogao da ima koristi. Sa moje strane ja sam sigurna u to, ali mislim da je izuzetno važno da i klijent prepozna u sebi da li takav pristup rezonira sa njegovom ličnošću. Slede glavni delovi razgovora.

T: „Čula sam da ste koristili Rescue Remedy, pa sam pre svega htela malo bliže da Vas uputim u samu filozofiju dr Baha i Bahovih cvetnih esencija...“ (klijent me prekida)

K: „Ne, ne, nisam ja nego je Nada kupila u apoteci Bahove kapi, ali kaže da joj to nije ništa pomoglo. Ja joj kažem koliko sam znao, preko tvog tate, da ne može tako, mora da se primeni odgovarajuća receptura za tvoj problem, koliko sam ja shvatio, jel' tako?“

T: „Jeste, lepo ste shvatili, ona je u apoteci dobila Rescue Remedy, jedinu gotovu kombinaciju koja se koristi za sve urgentne situacije, a sve ostale kombinacije se spremaju isključivo individualno kroz intervju sa Bahovim praktičarem, gde je fokus razgovora na emotivnim i mentalnim blokadama koje predstavljaju prepreku ka unutrašnjem spokoju. To mogu biti brige, strahovi, nezadovoljstva, nesigurnost, razna stanja zbog kojih prvo biva narušena naša unutrašnja ravnoteža, što na dalje stvara sklonost ka bolestima i povredama. Ukoliko stanje neravnoteže potraje, dolazi i do manifestacije bolesti čime se stvara začarani krug, jer fizički simptomi dodatno remete stanje neravnoteže. Dakle, prema dr Bahu sam uzrok je negde u nama, a kapi deluju tako što balansiraju negativna mentalna i emotivna stanja i na taj način dovode do sklada unutar ličnosti čime postepeno dolazi do isceljenja. Prema filozofiji dr Baha isceljenje dolazi iznutra. I sam dr Bah je bio divan primer svega ovoga, jer je tragajući za rešenjem za svoju bolest pronašao i ovaj cvetni sistem koji sadrži 38 pojedinačnih

cvetnih esencija koje nam pomažu u postizanju sklada unutar duše. Zahvaljujući tome poživio je još punih 19 godina od uspostavljene dijagnoze kojom je procenjeno da će poživeti još samo 3 meseca.“

K: „Baš je interesantna priča, vidiš ti to...“

T: „Sve biljke koje se koriste su potpuno bezbedne i neškodljive, ni jedna nije otrovna. Mogu se koristiti kod svih kategorija ljudi i uzrasta, beba, trudnica, starošću iscrpljenih ljudi, bez štetnih efekata. U pitanju je komplementaran pristup lečenju, što znači da se može koristiti paralelno uz sve vidove terapija ili lekova, bez kontraindikacija ni sa jednom od njih i bez neželjenih efekata. Već više od 80 godina je u upotrebi širom sveta gde je pokazana izuzetna delotvornost. Esencije ne sadrže nikakvu hemijsku materiju, već samo energiju biljke, apsolutno su prirodne.“

K: „E to mi je najvažnije da je prirodno, da nije neka hemija. I da je dokazano da je neškodljivo.“

T: „Ne, nije hemija nikako. U pitanju je energija biljke, njen energetski zapis, koji nam primenom pruža informaciju koja nam pomaže da uspostavimo ravnotežu unutar naše duše, čime naše blokade bivaju postepeno ublažene, a zatim i eliminisane.“

K: „Sve mi je jasno. Vidi, ja sam pre 3 godine imao određene probleme, strahove, anksioznost, depresiju i ostalo, pa sam lepo otišao kod psihijatra i sve to eliminisao pomoću lekova. Dobio sam (navodi ime leka) koji nije stvorio zavisnost, i ja sam to prestao da pijem čim sam regulisao probleme. Ono što sada imam kao problem posle svega jeste da je nesanica ostala. Svi problemi koje sam imao tada počeli su sa nespavanjem. Ne mogu da zaspim, pa

do jutra ne mogu da zaspim, pa se javlja nervoza, pa strah... Ostalo mi je i dalje da uzimam pilule za spavanje zbog toga (navodi ime leka). Čim popijem lek ja zaspim i tako rešavam problem. Ali, ipak je to hemija, ti si farmaceut pa to znaš... A ja sam uvek za nešto prirodno što može da mi zameni to.“

T: „Jasno mi je, želeli biste da izbacite lek iz upotrebe i da probate nešto prirodno...“

K: „Jeste, ja nikada nisam voleo da uzimam nikakve lekove, samo koje moram. Ovo je nešto što definitivno moram da uzmem. Vidi, probao sam da ne uzmem, ali ne mogu. Ne mogu da zaspim bez leka. Meni se desi da ponekada popodne zaspim i to rekao bih dubokim snom i bez problema. Ali, uveče ne mogu.“

T: „Koliko se to često dešava i da li Vas možda to popodneвно spavanje ometa da uveče zaspate prirodnim snom?“

K: „Ne, ne, to se dešava stvarno retko, svega par puta mi se dogodilo i mislim da me to ne remeti uveče, jer to spavanje kratko traje.“

T: „Šta Vas onda sprečava uveče da isto tako lepo zaspate?“

K: „Meni je problem uveče kada legnem da spavam to što počne da mi se vrti u glavi misao jao ja opet neću zaspati ako ne uzmem onaj lek... Šta ako ne uzmem lek... To je nešto što me ometa i zato hoću da probam nešto prirodno. Vidi, to je neka autosugestija, rekao bih i onda počnem da razmišljam ja ću leći da spavam, ali ako ne uzmem tableticu, ja neću moći da spavam. I samo ću o tome da razmišljam i tako unedogled. Pazi, možda podsvesno postoji i neki strah, ali ja zato uzmem lek i tako eliminišem sve to.“

T: „Jasno mi je, postoji problem zbog opsedajućih misli i začaranog kruga u koji upadate zbog brige o tome da li ćete zaspati. Zato bih Vam preporučila esenciju White Chestnut-a, to je beli kesten.“

K: „Da, da, to mi treba, šta će biti ako ne zaspim, da se rešim toga. Da se rešim te brige...“

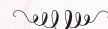
T: „Ovaj preparat će Vam pomoći da izađete iz tog začaranog kruga misli, zaustaviće taj negativni tok i pružiti tišinu i red u glavi, a to je preduslov koji je neophodan da biste mogli da utonete u san rasterećeni.“



Zatim me je g. Milan pitao šta mislim o tome da izbacim lek iz upotrebe i rekao da on sam povremeno eksperimentiše sa time. Savetovala sam mu da lek ne izbacuje na svoju ruku i da se o upotrebi leka konsultuje sa svojim psihijatrom. Zatim sam ponovo podvukla da da Bahove kapi predstavljaju komplementaran pristup svim načinima lečenja, mogu se koristiti paralelno sa lekom i da ni na koji način ne mogu da naškode već jedino da poboljšaju. Bahove kapi svaki vid lečenja čine potpunim, jer nam pomažu da baveći se svojom dušom isceljujemo emotivno biće u nama čime dolazi do poboljšanja na svim nivoima, a često i do potpunog izlečenja.

T: „Kapi Vam vremenom mogu pomoći da se smanji potreba za uzimanjem leka, čime ćete se postepeno oslobađati leka tako što će vam lekar prvo smanjiti dozu, a zatim i ukinuti lek. Verujem da ćete na ovaj način doći do potpunog rešenja problema nesanice. Za tako nešto potrebno je i strpljenje, obzirom da to

kod Vas traje već duže, kako ste naveli 3 godine. Kapi nam pomažu da idemo korak po korak, prirodno koliko nam naša duša dozvoli. Sa postepenim uspostavljanjem balansa unutar naše ličnosti, dolazi i do eliminacije problema, u Vašem slučaju problema sa zaspivanjem.“



K: „Zna moj psihijatar da ja to povremeno radim... da ponekad pokušam da ne uzmem lek... U ovim godinama ja mogu sam za sebe da procenim da li mi treba lek.“

T: „A šta se to dešava onda kada probate da ne uzmete lek?“

K: „Ja sam to nekoliko puta pokušao, počnem da se prevrćem, učini mi se da počinjem da spavam, ali sve nekim plitkim snom, kao i da ne spavam, pa počnem nešto da sanjam, pa se onda probudim... To sve bude neko stanje polu sna, isprekidan san, to je neko mučenje, desi se da zaspim na kratko, ali se brzo probudim, vidi nije to onaj zdravi san, ne znam kako bi to ni nazvao. Ujutro se probudim izmučen.“

T: „Da li možete da se setite o čemu razmišljate u tom stanju polu-sna?“

K: „Znaš šta, onda mi prolazi kroz glavu da ću od nesanice opet imati onaj problem koji sam imao pre 3 godine. Mene to plaši, ali ja ne mogu da kažem na koji način. To je kao košmar. Kada strahovi počnu da se kaleme jedan na drugi onda i banalne stvari počinju da predstavljaju problem. Ne bih da upadnem u to stanje koje me je dovelo do problema i vraća me u razmišljanje u period kada sam prolazio kroz strašne stvari zbog toga (o tome navodi da može da priča samo sa svojim kumom). Zato popijem lek, po kratkom postupku i tako

to rešim. Voleo bih da to prevaziđem tako što ću umesto leka da uzmem nešto prirodno.“

(Pomislila sam da je u pitanju strah od nesanice, čime bih uključila esenciju Mimulusa, kao esenciju za konkretne strahove koji su nam poznati. Međutim, klijent navodi podsvesne i nagomilane strahove do kojih može doći ukoliko se produbi stanje nesanice. On ove strahove ne opisuje kao konkretne, već kao potencijalno opasno stanje u koje može da upadne posledično zbog nesanice. Zbog toga ih doživljava kao pretnju – to je nešto od čega strepi. Zato sam se opredelila za esenciju Aspen).

T: „Za strepnju da ne zapadnete u stanje koje Vam je stvorila nesanica prošli put i strahove koje ne možete rećima da opišete preporučila bih Vam esenciju Aspen. Ona će eliminisati strepnju i povratiti mir i spokoj koji Vam je neophodan, da biste zaspali. Pružiće Vam unutrašnji oslonac da možete da imate poverenja u to da Vam se teška iskustva neće više dešavati kao posledica nesanice i pomoći da snagom zdravog razuma nadvladate ono što smatrate pretećim da se može dogoditi.“

(K: Klima glavom.)

T: „Kako inače provodite dane, šta radite?“

K: „Pa ja sam stalno u pokretu, imam toliko energije da moram da radim nešto fizički. Idem često u vikendicu, tamo radim u bašti i oko kuće, ima biljki, voćki, kosim travu, ma puno toga, zanatskih stvari. Zatim idem na Kej svaki dan u šetnju, na plivanje isto svaki dan. Uvek nađem nešto šta ću da radim.“

T: „Da, to je baš dosta aktivnosti za vaše godine, mnogi mlađi bi Vam pozavideli na tome. A recite mi da li se umorite od svega toga?“

K: „Ma ne da se umorim, nego se premorim... Baš se iscrpim. I danas sam se umorio

samo tako... Bio sam u vikendici ceo dan, radio u dvorištu. Prestao sam da radim samo kada je trebalo da jedem i da se istuširam na kraju. Nije ovo samo danas, ja se tako umorim svaki dan, budem po ceo dan aktivan, i inače. Ja ne mogu drugačije. Mislim da sam aktivniji od mnogih u mojim godinama. Ja sebi posao samo izmišljam.“

(G. Milan je svestan da je umoran i iscrpljen, ali ne poštuje tu svoju potrebu, ne napravi pauzu u toku dana da odmori, već to uradi samo kada mora npr. da jede i slično.)

T: „Za umor i iscrpljenost nakon napornog svakodnevnog fizičkog rada preporučila bih Vam esenciju Olive, to je maslina. Ona nam pomaže da san koji postignemo bude takav da bude dovoljno kvalitetan da omogući organizmu da se odmori i na taj način regeneriše. Zahvaljujući ovoj esenciji „mi učimo kako da spavamo.“ Ukoliko se dogodi da Vam se javi potreba da u toku dana legnete i odmorite, ispoštujte to i iskoristite. Ovo je preparat koji nam pomaže da utonemo u san, spavamo kvalitetno i probudimo se odmorni i orni za nove aktivnosti. Pomaže nam da kroz san okrepimo i dušu i telo.“

K: „Stavi mi to obavezno...“

T: „I sad iako ste fizički umorni posle napornog dana hoćete li moći da zaspate, šta mislite?“

K: „Vidi, ako ja ne popijem lek, ja ću onda celu noć razmišljati da ako ne popijem lek neću moći da zaspim. Poću da razmišljam o tome da ako ne popijem lek, neću zaspiti i šta ako ne zaspim... opet će me te misli ometati... Ponovo ću pokušavati da zaspim, onda ću se mućiti, prevrtati, treperiti i neću moći da se opustim... Doći će jutro, ja se neću naspavati

i šta dalje... Šta onda ako mi se to dogodi više noći za redom. E u tome je problem.“

T: „Ako sam dobro razumela Vi osim što brinete da nećete zaspati ukoliko ne popijete lek, ne možete ni fizički da se opustite, pa da utonete u san?“

K: „E baš tako, to ne mogu nikako, da se opustim i utonem u krevet ni kada sam umoran. Iako pokušavam da fizički istrošim tu energiju i umorim se, ja ne mogu uveče da zaspić. Da legnem i utonem u san to ne mogu.“

T: „Rekli ste da ste po ceo dan aktivni i da ne možete drugačije. Od kada ste tako dinamićni i puni energije?“

K: „Ma ja sam stalno takav, ja sam hiperaktivni i u kući. Ako nisam u vikendici, ja i kod kuće uvek nađem šta da radim, ne mogu da sedim, jednostavno, ja moram nešto da uzmem da radim. Ako ništa drugo onda operem sudove, usisam, uzmem pa rasklonim veš. Pa i tokom korone, ja sam imao igru koju igran na kompjuteru, zatim knjigu koju ćitam, pa sam onda uveo šetnju u stanu, tako sam prelazio po 3-4 km dnevno svaki dan. Ne mogu da sedim, jednostavno postajem nervozan. A pogotovo postajem nervozan kada želim nešto brzo da završim. Nada mi prebacuje kako joj stalno upadam u reć i ne dozvoljavam da završi rećenicu. Ranije se to ispoljavalo dok sam radio i u odnosu sa drugim ljudima. Sada nemam više s kim pošto sam u penziji, pa sada najviše Nadu to iritira, jer ja nemam stpljenja da saslušam.“

T: „Jeste, taj unutrašnji nemir i nestrpljenje predstavljaju veliki izvor nervoze koji se pronosi dalje i na odnose sa Vašim bližnjim, ali i na samo uspavljanje. Iz toga proizilazi i fizićki nemir zbog koga ne možete da se opustite

pred spavanje, ali i nedostatak strpljenja koji vrši pritisak da zaspate što pre.“

K: „Ja tek sada shvatam koliko sam ustvari nestrpljiv, da baš je tako. Jeste, stvaram sebi pritisak da brzo zaspim. A takav sam oduvek bio, jednostavno sam takav. Mesto me ne drži. Vidi, ja ne mogu ni da saćekam da neko do kraja nešto završi, neki posao, pogotovu mi je to bilo teško dok sam radio. Ali, meni je to karakteristika od kada sam rođen, ako ne od tada, ono bar zadnjih 30 godina...“

T: „Jeste, ali velika je sreća što u Bahovom sistemu postoji esencija koja se zove Impatiens. Ona nam na divan naćin pomaže da izgradimo strpljenje i saćuvamo unutrašnji mir u situacijama kada ne možemo da saćekamo. Omogući će Vam da budete staloženi i sposobni da saćekate u svim situacijama kada Vam se ćini da to nije moguće i daće Vam stabilnost po tom pitanju. Uz ovu esenciju primetićete da imate sasvim dovoljno vremena da sve završite u toku dana i da ne morate da jurcate zbog toga, ali i da pustite druge da završe u svom tempu, a da to ne utiće na Vas provocirajuće. Pružiće Vam i preko potrebno strpljenje koje Vam je neophodno da utonete u san, samo dajte sebi vremena za to.“

K: „E to mi baš treba. Treba mi nešto da malo usporim.“

T: „Recite mi da li se dešava da Vam smetaju zvuci sa ulice, glasovi iz drugih stanova, buka, galama, lavež pasa i slično, pa Vas to ometa kada treba da zaspate?“

K: „Ma ne, na to uopšte ne obraćam pažnju. To mi ne smeta.“

T: „A vesti, informacije, razgovori sa drugim ljudima da li ostavljaju na Vas utiske kojih ne možete da se rešite pre spavanja?“

K: „Ma ne. Ja sa tim uopšte nemam problem. Vesti slabo gledam, tako mi je najbolje. A što se tiče korone, mogu da kažem samo da smo se Nada i ja super organizovali, poštujemo mere i to je to. Ne vrti nam se život samo u toj priči, kao našim prijateljima koji ne mogu ni o čemu drugom da razgovaraju.“

T: „Ima li još nešto što ste hteli da podelite sa mnom za danas?“

K: „Pa ne. To bi bilo to za sada. Nemam ništa drugo što me muči. Nemam nekih drugih strahova i slično. Čak šta više baš sam dobro i sve mi je potaman. Možda bi bilo drugačije da nisam u penziji, da radim, da podižem decu. Ovako, sve mi se svodi na ovo što sam ti rekao. Stvorio sam tu zavisnost od leka koje bih voleo da se rešim.“

T: „Sada ću Vam pripremiti kombinaciju esencija koje smo odabrali. Tu kombinaciju je potrebno da primenjujete minimum 4 puta dnevno po 2 sprej doze. Ukoliko imate potrebu da to bude i češće, slobodno primenite i više puta. Kapi su potpuno neškodljive i ne mogu se predozirati.“

K: „Aha, znači minimum je 4 puta u toku dana. A reci mi jel' postoji neki određeni razmak između doza?“

T: „Ne postoji određeni razmak, ali ukoliko je Vama lakše da se orjentišete možete fiksirati doze tako što ćete uzeti prvu dozu kapi ujutro kada ustanete i poslednju uveče pred spavanje, a ostale dve rasporediti u toku dana kada osetite da Vam je potrebno. Isto tako nije potrebno razdvajati doziranje kapi od uzimanja ostalih lekova. Važno je samo da to bude minimum 4 puta dnevno, a po potrebi se uzimaju i češće, bez bojazni. Svaki put kada uzimate potrebno je da primenite 2 sprej doze. Poseb-

no nemojte da zaboravite dozu pred spavanje i ukoliko se ukaže potreba da je ponovite.“

K: „Da, ma bez brige, ja ću kapi primenjivati kako si mi rekla. Ne može drugačije. Nego, koliko će mi potrajati ova bočica?“

T: „Uglavnom potraje oko 2-3 nedelje, ako se primenjuje na ovaj način. Ukoliko potrošite i ranije ili budete bilo šta hteli da podelite vezano za kapi slobodno se javite.“

K: „E baš ti hvala, jedva čekam da probam. Počeću još danas. A čujemo se za 2-3 nedelje.“

T: „Drago mi je što ste otvoreni i želite sebi da pomognete na najbolji mogući način, prirodnim putem, jer je to jedini pravi put. Čujemo se i vidimo ponovo.“

G. Milan je tokom razgovora spomenuo da o nekim stvarima može da priča samo sa svojim kumom i da se ne bi bavio drugim problemima za sada, osim rešavanjem problema nesanice. Period pre 3 godine kada je video „sve crno“ sada ne želi da spominje, tako da sam se fokusirala na ono što je bilo g. Milanu najvažnije i za šta je potražio pomoć. Objasnila sam mu da smo kao ljudi po svojoj prirodi slojevita bića i da se zahvaljujući Bahovim kapima postepeno oslobađamo tereta „sloj po sloj“ koji nosimo sa sobom u vidu nagomilanih emocija i problema. Naši problemi ne nastaju odjednom, već bivaju često nagomilani sa godinama i događajima koji su se nizali. Obzirom da problem sa nesanicom kod njega postoji unazad 3 godine, očekujem da će biti potrebno malo duže vremena i strpljenja u uspostavljanju zdravog i prirodnog sna, ali da kapi predstavljaju divnu podršku uz koju je to sve moguće i ide lakše. Tu pre svega mislim da kada se ličnost dovede u balans, rezultati neće izostati, ali da magični štapić ne postoji.

Klijent se sa time slaže i deluje rešeno da pokuša da istraje u svemu. Kaže da hoće da se postepeno oslobodi leka i da pređe na kapi.

Naredna konsultacija

Na konsultaciju dolazi vedro raspoložen, seda i počinje da priča sam.

K: „Vidi, meni je bilo bitno da eliminišem taj problem koji imam sa spavanjem, tačnije sa uspavlivanjem... i da eliminišem te pilule...“

T: „Aha, i šta se dešava po tom pitanju? Ima li kakvih promena na tom planu?“

K: „E ovako, ja sam u početku koristio lek pred spavanje, za rezervu, jer je Nada trebala da ima (zdravstvenu) intervenciju, pa za svaki slučaj da budem odmoran, ako nešto bude trebalo da dežuram. Međutim, od kada se to završilo, evo već desetak dana, ja više lek ne koristim (pa počinje da kuca u drvo), nego samo kapi...“

T: „Čekajte, da li to znači da sada zaspate bez leka?“

K: „Da, da i da, to ti pričam...“

T: „Pa ja sam fascinirana time kako su na Vas kapi tako brzo delovale i ispoljile svoj pun potencijal.“

K: „Vidi, ja ne smem da garantujem da lek nikada neću koristiti i da mi neće zatrebati, ali vidim da ovo za sada ide u dobrom pravcu i baš mi puno pomaže.“

T: „Kako ste dozirali kapi? Koliko Vam je ostalo u bočici?“

K: „Pa četiri puta, onako kako si mi rekla. Ostalo mi je još samo malo pri dnu.“

T: „Kakav Vam je sada san? Šta se dešava uveče kada legnete?“

K: „Ja sada rano legnem, primetim da mi se dosta ranije prispava, već oko devet-deset sati uveče. Sada čim osetim da mi se spava idem pravac u krevet. Znači legnem oko devet, pa se probudim negde oko tri sata noću, ali se sada samo malo okrenem na drugu stranu i ubrzo nastavim da spavam do ujutro. Više se uopšte ne vrtim, ne prevrćem, začas ponovo zaspim.“

T: „I ujutro kada ustanete, kako se osećate?“

K: „Ma odmorno skroz. Baš se lepo naspavam.“

T: „Jako me raduje što sve to čujem.“

K: „Ako se sve ovako nastavi, ja sam zadovoljan. Ne smem ništa dalje da pričam da ne ureknem, ali ova kombinacija mi je baš prijala.“

T: „Da li mislite da treba da ostavimo preparat za brige i dalje?“

K: „Da, da, ostavi mi. I ono za zdrav san, takođe...“

T: „Recite mi kako se sada nosite sa nestrpljenjem koje Vam je unosilo mnogo nemira ranije?“

K: „Ma kakvi, to je daleko od onoga što je bilo, više nije tog inteziteta. Nemam više tog nemira ni blizu kao pre. Imam strpljenja i sada sam na neki način pripremljen, nekako mi se povećala tolerancija u odnosu na to. Kada pomislim kako je bilo ranije, ne mogu da verujem koliko mi je lakše sada. Čak je i Nada primetila da sam manje nervozan i rekla mi je da „nisam više nakostrešen.“ (Klijent je takođe kroz razgovor provukao da sada doživljava kao da nikada nije bio nestrpljiv).

T: „Šta mislite da li da ostavimo ili da izbacimo preparat za nestrpljenje?“

K: „Ostavi ti meni celu kombinaciju koju sam i prošli put imao, baš mi je prijala. Nekako se osećam sigurno što uspevam da se naspavam, pa ništa ne bih menjao po tom pitanju.“

T: „U redu, ostavićemo to sve. Nego da vidimo da li možemo još nešto da poboljšamo i izbalansiramo na još nekom polju, ako ste raspoloženi...“

K: „Ma da pitaj me slobodno...“

T: „Da li ima još nešto što biste podelili ovom prilikom?“

K: „Pa vidi, ja sada nemam nekih drugih problema, ovo mi je bilo glavno što se tiče leka. Ali ako ima nešto od kapi recimo što bi mi pomoglo sada kada Nada ponovo treba da ide na intervenciju, to bi mi značilo. Ja znam da svojom brigom ne mogu ništa da rešim, ali bih voleo kada bi mogao da joj budem nekako od koristi. Sve ja to prilično racionalno sagledavam (nije u pitanju neka teška intervencija, benigno je), ali bih voleo da mogu da joj budem dobra podrška.“

T: „Naravno, dr Bah je pronašao rešenje za svaku našu blokadu i problem, pa tako i za ovo stanje koje navodite. U pitanju je esencija Red Chestnut, koja će Vam pomoći tako što će Vašu brigu upravo svesti na pravu meru, da bude takva da ne ometa i ne opterećuje Nadu dodatno u situaciji koja sama po sebi predstavlja izazov. Pružiće Vam snagu da budete dobra podrška i omogućiti da hladne glave budete njoj dobar oslonac u svemu što sledi.“

K: „Da, baš to mi treba.“

Finalna kombinacija: White Chestnut, Aspen, Olive, Impatiens, Red Chestnut

T: „Kombinaciju ćete koristiti isto kao i prošli put. Minimum 4 puta dnevno po 2 sprej doze. Pratite sebe i svoj osećaj, u slučaju po-

trebe slobodno možete uzimati i češće, pa i na 5 minuta, ali uvek po 2 sprej doze.“

K: „Moram da ti kažem da je za mene ovo komplet jedno novo iskustvo i da mi je bilo jako prijatno. Voleo bih da nastavim sa kapi-
ma, pogotovu sada kada vidim da mi pomažu oko spavanja i da sam to dosta brzo rešio, skoro u potpunosti.“

T: „Nisam ni sumnjala da ćete uspeti u tome. Bahove kapi su još jednom pokazale koliko je njihovo dejstvo suptilno, a moćno.“

Nakon što je video i probao kako deluju Bahove kapi, klijent je oduševljen i planira da nastavi sa svojom kombinacijom. On je za sada problem zaspivanja i nesanice, na kome je hteo da radi rešio, ali ne poriče mogućnost da će mu u budućnosti kapi biti potrebne za nešto drugo kada će se javiti. Pratim klijentov ritam i spremna sam za saradnju kada god se bude odlučio na taj korak.

Ovaj primer mi govori u prilog tome da u nekim stanjima opstajemo mnogo dugo, a bez potrebe. I sama sam bila zapanjena koliko brzo su kapi delovale kod ovog klijenta i pružile tako moćan rezultat. Uz pomoć kapi izlazimo iz problema skoro neosetno i počinjemo da dišemo i živimo punim plućima. Neka stanja nam narušavaju život bez potrebe, sprečavaju da napredujemo i tapkamo u mestu. Bilo da je to umor, nesanica, ili nešto treće, biće pati, razvija bolest, a rešenje je tu skoro ispred nosa. Samo ga treba potražiti. Samo treba biti dovoljno otvoren. Samo treba probati.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Ane Petrović, bahovog praktičara***

Улетим у погрешне везе и никако да научим лекцију

Сања, 45 година, ради као рачуновођа, има свој приватни биро. Има сина, разведена скоро 7 година, син има 12 година, живи у кућу својих родитеља.

Сања је неко ко одлично ради свој посао, врло је одговорна и професионална, интелигентна, студиозна и концизна, не оставља послове за сутра. Прошла је кроз развод брака, о сину се брине сама, пре две године преминула је и њена мама. Повремено током задњих десет година је ишла код неколико психотерапеута и понекад је узимала лекове, али сада већ две-три године узима стално две врсте антидепресива, таблете за спавање и Nelex седативе. У задњих две година добила је повишени притисак и лекар јој преписао и таблете за притисак. Главни разлог због којег је дошла, је то да је несрећна у љубави, виђа се повремено са мушкарцем млађим од ње 15 година, свесна је да ту нема никакву будућност, поред тога, се повремено виђа са још једним мушкарцем, очајно жели љубав, несрећна је и осећа се уморно.

Сања је лепа жена, модерна, дотерана од главе до пете, јако брине о свом изгледу и изгледа млађе за године које има. Енергична је, увек ради триста на сат, одговорна у вези сина и брине се сама о њему, муж јој не плаћа никакву алиментацију. Воли да дарује и помаже људима. Она је свесна својих емотивних проблема задњих година јер су јој се десиле доста животних изазова и зато се је и неколико пута обратила психотерапевтима.

Сања је о Баховим капима чула доста година уназад од њене мајке само као информацију, али је то само примила као информацију да постоје неке „капи на природној бази“ (тако се изразила) и то је уопште није заинтересовало, јер она у те ствари никад није веровала и за било каквог проблема, има став да треба ићи код лекара класичне медицине. Како се познајемо, знала је да већ доста месеци идем на обуку за Бахове капи и да то примењујем и на себе. Како сам знала да она пуно не верује у то, никад се нисам трудила да је убеђујем и нисмо пуно причали о Баховим капима и мојој обуци. Међутим, једног дана је буквално улетела у моју канцеларију и рекла, ја хоћу да пробам те капи јер се осећам лоше и треба ми помоћ.

ЈА: Сања, знам да си чула о Баховим капима, али хоћу још мало да ти објасним неке ствари у вези њима.

КЛИЈЕНТ: Добро, може, хтела бих да знам.

ЈА: То је систем капи који је установио др Едвард Бах пре више од 80 година година. Оне раде на побољшању нашег емотивног и менталног стања, елиминирају блокаде које су се створили током нашег живота, као резултат неких стресних стања које смо доживели. То значи да оне ништа не креирају, већ само елиминирају та негативна стања, и то слојем за слојем, као када љуштимо главицу лука. Што значи, увек

третирамо видљивих симптома, па после она стања која могу испливати на површини након елиминирања неке блокаде. Овисно о виду емотивног стања, оне се могу узимати као једна или две терапије, ако се ради о акутном стању, или дуже времена, кад се ради о хроничном стању (ово сам хтела да објасним клијенту јер сам схватила да у овом случају вероватно једна терапија неће бити довољна и хтела сам да припремим клијента шта да очекује, јер сам знала да имам посла са особом којој јој је јасно да се у овом стању налази већ дуго времена). Како ти се ово чини?

КЛИЈЕНТ: У реду је, све сам разумела, тачно је то да ја у овом стању нисам дошла преко ноћи и не очекујем чуда преко ноћи, али хоћу да пробам ову терапију.

ЈА: Добро, сада бих хтела да чујем, шта значи то кад кажеш да се осећаше веома лоше и на коју ситуацију би хтела да радимо?

КЛИЈЕНТ: Осећам се јако уморно.

ЈА: Од чега?

КЛИЈЕНТ: Од свега, уморна сам од посла, од једне љубавне везе, од свега.

ЈА: Добро, значи проблем нам је умор. Опиши ми, молим те, о каквом умору се ради?

КЛИЈЕНТ: Па некако и физички и психички осећам се уморно већ одавно, као да годинама нисам одморила, а конкретно кад сам на послу, имам и грижу савести.

ЈА: Због чега?

КЛИЈЕНТ: Због тога што имам приватни биро и две запосленице и понекад мислим да оне мисле да ја не радим довољно.

ЈА: Зашто имаш тај осећај?

КЛИЈЕНТ: Зато што ја дођем понекад мало касније, или понекад изађем раније, као да се понашам као власница фирме која ради шта хоће.

ЈА: Дали се ти понашаш као особа која ради шта хоће?

КЛИЈЕНТ: Не, мислим да не, и мислим да су оне јако задовољне и од посла и од мене, имају сву слободу, и саме кажу да се осећају као да је фирма њихова, да су јако задовољне примањима. Атмосфера у којој раде је лепа, код нас је све чисто, уређено, ја не дам ништа на под да падне, увек мора све да сија.

ЈА: Значи, по овоме што кажеш, они реално и немају разлог да мисле о теби онако како ти мислиш?

КЛИЈЕНТ: Да, некако знам да је тако, али ја себе оптужујем да они мисле тако, и осим тога, мислим да знају и за моју везу и да ме оптужују и због тога. Односно, можда ме не оптужују, али ја се осећам лоше у вези свега тога и кривим себе много и стидим се због тога.

ЈА: Добро, кажеш да оне знају и за твоју везу. На који начин те то мучи и дали би хтела да причаш о томе?

КЛИЈЕНТ: Да, уствари мислим да је то нешто што мене највише мучи и ја мислим да се због тога осећам тако лоше.

ЈА: Добро, сад кад смо мало повезали умор са том везом, дали би могла да ми кажеш зашто те та веза мучи?

КЛИЈЕНТ: Зато што то је неко ко је млађи од мене 15 година, и знам да та веза нема никакву будућност, али мени је тешко да то прекинем. Бојим се да ће он наћи неку девојку која њему одговара, ја знам да ме он

не воли онако како бих ја хтела, али ја се понашам као нека нетрпељива тинејџерка која једва чека да заврши школски час. Пребацујем себи, осећам се као морон, понекад га мрзим зато што знам да ме користи. И ја увек тако у животу, све нешто улетим у погрешне везе читав живот и никако да научим лекцију.

ЈА: На који начин те он користи?

КЛИЈЕНТ: Па на пример, прошле године сам му дала 1000 еура за мотор.

ЈА: Како се осећаш у вези тога?

КЛИЈЕНТ: Лоше, јер знам да ме искористио, односно, знам да сам ја то дозволила. Ја увек тако, хоћу да људима помогнем ако могу.

ЈА: А зашто се сада због тога осећаш лоше?

КЛИЈЕНТ: Па не знам, можда због тога што смо причали да ће тај мотор бити наш заједнички, због тога што га волим, а сада сам сигурна да он вози друге девојке на том мотору.

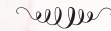
ЈА: Добро, да ли имаш још нешто да додаш или мислиш да си ми испричала све за ову консултацију?

КЛИЈЕНТ: Па, зар сам мало испричала (благосмеј). Ок, још само да додам да се виђам повремено са једним другим мушкарцем, али њега не волим, њега гледам само повремено, али не желим сада о томе да причам.

ЈА: Добро. Реци ми, како би хтела да се осећаш? Које вештине сматраш да ти недостају и које би вештине хтела да имаш?

КЛИЈЕНТ: Хоћу да се не осећам овако лоше, хоћу љубав, да не мислим за себе да сам стара, да нисам лепа. Нећу до недоглед

да се осећам овако као балавица, да будем срећна кад ми он пише, а кад га нема, да будем тужна, хоћу да се смирим, да се осећам мирно, а не да бесним кад га нема. Молим те што пре ми направи ту комбинацију капи јер не могу више да чекам.



Током консултације, открило се да смо кренули са једне тачке, а на крају некако завршили до друге тачке, односно проблем. Испоставило се да на површини су изашле много ствари, али на неки начин, било је јасно које есенције треба да ставим у комбинацију овога клијента. Случај ми не изгледа једноставан и имам осећај да ће ово потрајати, али то зависи од клијента. Сања је свесна за своје стање и давала је прецизне одговоре.

Објаснила сам Сањи како да узима капи, да треба најмање у току дана да узима 4 пута по 4 капи, накапавајући их на језик. Уколико осети да јој је нешто горе, или да се деси нека криза, у смислу да јој буде много горе, да осети да губи контролу или да је преплави нека туга или друго осећање, онда их узме на неких пар минута док не прође то стање. Договорили смо се да друга консултација буде за 2-3 недеље, овисно о томе како се она осећа, а да може да ме назове за 5-6 дана ако сматра да има потребу.

Наредни сусрет

Сања се јавила после 7 дана преко Вибера из Грчке, отишла је на пар дана и јавила

се само да каже да је заборавила понети Helex таблете, али да на то не гледа уопште страшно, јер спава јако лепо и осећа се боље. У њеном гласу се осећала радост због тога што је успела да не узима Helex таблете тих дана.

ЈА: Здраво, Сања, реци ми како се осећаш сада, задње што смо чули је било кад си ми се јавила из Грчке.

КЛИЈЕНТ: Осећам се много опуштеније, а у вези Helex-а, нисам могла да верујем да сам га заборавила понети и да се нисам уплашила како ћу преживети та дана без њих! Али сам се много обрадовала да сам успела!

ЈА: Добро, дали га сада узимаш?

КЛИЈЕНТ: Повремено, хоћу да успем да се скинем са њега, али знам да то не смем одједном!

ЈА: Тако је, добро, то ћеш одлучити или сама или у консултацију са твојим лекаром. Реци ми, о чему би хтела да причамо?

КЛИЈЕНТ: Да, хтела сам да ти кажем неке ствари. Као прво, одједном сам некако освестила факт да се понашам као нека очајна жена која седи и пуши (иначе, она пуши доста), трује себе, а да нема разлога за то. Као да сам себе видела у неком филму, одједном сам то освестила. Друго, приметила сам да се осећам некако лежерније, у смислу, ових дана ми чак не смета и што сваки дан не уредим косу као раније, чак сам у једном трену имала осећај да хоћу да дођем на посао и у патике. Једноставно, осећам се опуштеније много, немам кривицу и стид који сам имала раније.

ЈА: Како се осећаш у вези момка?

КЛИЈЕНТ: Пишем му ређе! Али ипак осећам тугу, тешко ми је да некако скрос завршим ту причу, а хоћу.

ЈА: Шта осећаш док причаш ово?

КЛИЈЕНТ: Па, тугу, страх ме да га изгубим, а са друге стране знам да је то боље за мене. Али не могу у глави да избришем све те успомене у току ових две године, стално се навраћам на прошлих тренутака. Комуницирамо ми још, али ја осећам да ово мора да заврши, а при том сам тужна.

ЈА: Шта мислиш да би се могло десити ако завршиш ту причу?

КЛИЈЕНТ: Па, опет ће ми недостајати љубав... Као да нећу имати коме да дам љубав, а са друге стране, несрећна сам ако ми не узврате...

ЈА: Како би хтела да се осећаш?

КЛИЈЕНТ: Хоћу да не тугујем за њиме, да ми се у глави не врте успомене, да се не бојим ако останем без те везе...

ЈА: Шта мислиш, које вештине би хтела да имаш да би остварила стање које хоћеш?

КЛИЈЕНТ: Па мислим да ми недостаје и мало самопоуздања. Мени је уствари увек недостајало самопоуздање у животу, увек сам се некако осећала несигурно. Кад би можда имала више самопоуздања и храбрости, можда бих се решила на неких конкретних корака, јр хоћу да успем.

ЈА: Добро, ја бих да задржим неке есенције из првобитне комбинације, али и да неке додам. Хтела бих да ти дам есенцију за самопоуздање која се зове LARCH и она ће ти помоћи у подизање самопоуздања. Шта мислиш о томе?

КЛИЈЕНТ: Може, слажем се.

ЈА: Онда бих ти понудила есенцију која се и практично назива утешитељ срца, она нам на леп начин омекшава срце и лечи наше болове, STAROFBETLEHEM, као и есенцију која нам помаже да не живимо у прошлости и успомена, да се не вежемо за њих, већ да се усмеримо на садашњи тренутак, а то је HONEYSUCKLE.

КЛИЈЕНТ: Одлично, и то ми се допада, молим те уради ми комбинацију.

Трећи сусрет

Сања је видно расположена, види се још да се бори са нечем у себи, али има јасно изражено задовољство на лицу.

ЈА: Добар дан, Сања, како си?

КЛИЈЕНТ: Имам да ти кажем много.

ЈА: Једва чекам да чујем.

КЛИЈЕНТ: Као прво, на самом почетку задње комбинације, сам плакала, а раније нисам могла да плачем јер сам мислила да сам све сузе пролила. Онда сам се сетила да си ми рекла да је могуће да ме преплави неки бран емоција, па сам узимала капи на неколико минута док не би тај бран прошао. И баш тако је и било како си рекла.

ЈА: Добро, шта се десило у међувремену?

КЛИЈЕНТ: Раскинула сам везу! (видљиво задовољство на њеном лицу)

ЈА: Опааа, то је већ велика новина. Како се осећаш у вези тога?

КЛИЈЕНТ: Па не могу да кажем још да сам пуно срећна што га немам, није ми било лако уопште, и мислим да још имам тугу у себе, али са друге стране, сам срећна

да сам успела да то урадим. Једнога дана како сам плакала, одједном сам узела телефон и јавила му се. Кроз сузе му објаснила да ја више не могу овако, да мени не одговара таква веза, а да знам да он не може да ми понуди нешто више. Наравно, о оном другом делу реченице није рекао ништа, јер сам била у праву. Плакала сам доста и рекла му све кроз суза.

ЈА: Како си се осећала после тога?

КЛИЈЕНТ: Као да сам испразнила велику лавину из себе, осетила сам и велико олакшање.

ЈА: Браво, то је велики напредак. Како се осећаш сада?

КЛИЈЕНТ: Па, имам неки унутрашњи немир, који ме потсећа на оно моје анксиозно стање пре неколико година. Не могу рећи да је исто, није уопште такав интензитет, али осећам немир.

ЈА: На шта тачно мислиш када кажеш немир?

КЛИЈЕНТ: На страх. Као да се бојим нечега, а не знам шта. (овде сам осетила аспект ASPEN-а).

ЈА: Немаш објашњење за страх?

КЛИЈЕНТ: Да, баш тако, бојим се, а не знам чега се бојим. Мислим, то је различан страх од онај што сам се бојала да га не изгубим. И да, још увек мислим како нам је било кад смо били заједно, још увек ме хвата туга.

ЈА: Како би хтела да се осећаш?

КЛИЈЕНТ: Хоћу да издржим у своју одлуку, да се осећам сигурно, осетила сам тачно да ми се повећало самопоуздање, па би то могло да ми оставиш у комбинацију. И да немам овај немир који ми се јавља у виду

страха. А оно што си ми рекла за утешитељ срца, ако сам плакала као кишна година, и то сам осетила да ми фантастично делује.

У ову комбинацију сам ставила: HONEYSUCLE, STAROFBETLEHEM, LARCH, ASPEN (за њен ново настали необјашњив страх) и WALNUT) да је заштити и подржи у новонасталој промени).

Постигнуте промене: Сањино стање се видно побољшало током ових месеци од прве консултације. Капи су јој помогле да учини велике кораке за себе, иако имам утисак да она још није свесна да је постигла много. Продужили смо сво време са консултацијама и капима, на обострано задовољство. Сања више не пије Helex таблете, а на велику радост, пре месец дана, лекар јој је укинуо и таблете за висок притисак које је узимала две године. Уписала је балет и иде редовно на часове и то је јако испуњава. Она је јако свесна за своје проблеме које је имала у везама и за невређеновање себе и својих вредности, али са друге стране је јако интелигентна и труди се да се полако скине и са антидепресивима, иако наравно да има још да ради на собом и да изађе из тог вртлога. Појавили су се неки слојеви на којима продужавамо да радимо... Она је много више смиренија емотивно, и наравно, увек лепа и дотерана.

Сањин коментар у вези њеног искуства са баховим капима:

„О себи могу рећи да сам особа која не верује да је могуће оно шта реално не постоји, али захваљујући вери моје пријатељице Габи, рекла сам себи: хоћу да покушам, не верујем да капи могу да делују на мене, али не могу да ми нашкоде.

Врло брзо, можда након једне недеље откако сам почела да узимам капи д-р Баха, почела сам да осећам промене. Раније сам користила седативе, Helex 0,5 mg два пута на дан, али сада их више не користим. Постала сам смиренија. Имала сам повишен крвни притисак и морала сам да узимам таблете две године, али пре месец дана лекар ми је прекинуо терапију и више их не морам узимати. Нисам имала никаквог стрпљења да седим 8 сати на послу, стално сам налазила разлоге да идем кући, а кући нисам знала шта да радим са собом. Сада уопште немам тај проблем. Могу да радим смирено, могу да читам књиге, да гледам филмове. Почела сам боље да спавам и да мање осећам страха од неизвесности. Језиком лаика, могу да кажем да капи д-р Баха су ми помогле да средим своје мисли и да олакшам своју душу.“

*Делови из једног од завршних радова
Габи Николове, баховог практичара*

Užasno je sebična. A što je starija, sve je gora

Klijent je osoba ženskog pola, 57 godina, udata, majka dva odrasla sina i baka dva unučeta. Živi sa suprugom. Radi kao trgovac.

Želela je da razgovaramo jer oseća bes prema majci. Majka joj je bolesna, živi sama u selu i svakodnevno joj prebacuje što ne dodje da živi sa njom. Često simulira da je lošije nego što jeste, traži pažnju. Mira je u dilemi kako da postupi, i uvidja da majka neretko preteruje. To joj stvara bes.

Deluje napeto. Užurbano ulazi u stan, nervozno skida jaknu i glasno govori. Seda za sto kao da joj se žuri da izgovori sve što je muči.

S obzirom da se lično poznajemo, i da zna da sam na obuci za bahovog praktičara, poželela je da sa mnom podeli svoj problem. O bahovim esencijama je samo informativno čula.

G: Pre nego što počnemo razgovor, htela bih da Vam kažem nešto više o bahovim kapi, o tome kako one deluju i šta možete da očekujete. Bahove kapi su zapravo cvetne esencije kojim možemo ukoniti svoje emotivne blokade, odnosno sve ono što nam predstavlja problem u svakodnevnom funkcionisanju. Rešavamo emocije koje nam smetaju na nežan, potpuno prirodan način. Postoji 38 esencija i 39. je Rescue remedy, preparat za urgentna stanja. Ta urgentna stanja mogu se odnositi na nešto što se već dogodilo, ili nešto što će se tek dogoditi, što nas plaši do te mere da se osećamo blokirani. Svaka od 38 esencija se preporučuje za otklanjanje neke emotivne ili mentalne blokade. Kapi su potpuno

bezbedne za upotrebu. Mogu ih koristiti svi. Odrasli, deca, bebe, mogu se davati i kućnim ljubimcima. Primena je jednostavna. Najčešće se koriste u dozi 4 puta dnevno po 4 kapi. To je minimalni broj primene u toku dana, a po potrebi, može i češće. Dužina primene kapi je potpuno individualna, u zavisnosti šta nima želimo da rešimo. Neke emotivne blokade se već u roku od par dana ublaže ili čak potpuno nestanu, a za neke je potreban i duži vremenski period.

Kroz konsultaciju cilj nam je da zajedno definišemo šta je to što za Vas u ovom trenutku predstavlja emociju koja je blokirajuća, koju biste želeli da rešite. U jednu upotrebnu bočicu možemo staviti do 7 esencija, za sedam različitih emocija. Na kraju konsultacije ja ću vam ponuditi ono što sam prepoznala, a vi ćete mi reći da li se slažete. Može se desiti da se meni nešto učinilo a da se vi baš i ne slažete. Isto tako, možda ćete dati prioritet nečemu što ja nisam prepoznala kao prioritetno za rešavanje. O svemu možemo da prodiskutujemo.

Sledeći susret bi trebao da bude za dve do tri nedelje. Do tada će vam trajati i bočica koju ću pripremiti. Ukoliko kapi potrošite i ranije, moći ćete da mi se javite za novu bočicu.

G: Kako ste ovih dana?

M: Kako moram, ili kako drugi hoće.

G: Možete li da bi objasnite šta to tačno znači?

M: Svako od mene nešto očekuje, a nikoga ne zanima mogu li ja to.

G: Mene zanima kako se vi osećate povodom te činjenice.

M: Užasno sam nervozna, a istovremeno i zabrinuta. Najveći problem mi je majka. Živi sama na selu. Stara je i jeste bolesna, ali sada već postaje bezobrazna. Našla sam ženu koja bi mogla da joj pomogne, da joj skuva, ode u nabavku, a ona to odbija. Sve češće mi prebacuje što nisam ja sa njom. Koliko puta se desilo da mi telefonom kaže da je loše, da ne može da ustane iz kreveta, i kada odem do nje, ona je kao bolje. Počela je da manipuliše sa mnom.

G: Kako se osećate u takvim situacijama?

M: Besna sam.

G: Na majku?

M: Besna sam i na nju, i na sebe što to dozvoljavam. Koliko puta me je nasamarila, a ja i dalje nasedam na njene priče.

G: Šta mislite da je razlog da i dalje nasedate?

M: Nikad nisam sigurna da li govori istinu ili preteruje. Bojim se da joj je stvarno loše, a nisam tu. Ne daj Bože da se nešto desi. Nikada sebi ne bi mogla da oprostim.

G: Lakše vam je da ipak odete do nje, čak i kada mislite da to nije neophodno?

M: Nemam drugi izbor. Brinem za nju, sama je tamo u selu, a bolesna je.

G: Kada kažete da brinete, možete li mi opisati taj osećaj?

M: Svaki put kada na telefonu vidim njeno ime, nešto me preseče. Ne očekujem da me pita kako sam. I svaki put ona ili kuka, ili mi prebacuje što ne dolazim češće da je obilazim.

G: Kakva je vaša reakcija kada vam prebacuje što ne dolazite češće?

M: To me izludjuje. Ona ne razmišlja o tome da ja radim, ponekad i vikendom i da je

nemoguće da svako malo idem do nje. Osim toga, imam i svoju porodicu. Majka me skoro nikada i ne pita kao su mi deca, unuci. Nema nikakav osećaj za druge.

G: Da li Vam to smeta?

M: Naravno, užasno je sebična. Uvak je imala tu crtu, a što je starija, sve je gora.

G: Da li Vam je teško da je takvu prihvatite?

M: Sve manje imam nerava za nju, sve više osećam bes. Kako samo može da bude tako bezosećajna.

G: Da li biste voleli da u takvim situacijama drugačije reagujete?

M: Kao prvo, kada bi samo mogla manje da se brinem za nju, da ne nasedam svaki put na njen bezobrazluk.

G: Dali ste ikada pokušali da ne nasedate?

M: Više puta me je toliko iznervirala da sam joj spuštala slušalicu. A onda celu noć ne mogu da zaspim.

G: O čemu razmišljate pa ne možete da zaspite?

M: Kada se takve situacije dese, najpre sam toliko besna da se izvičem na sve u kući. Kao da su oni nešto krivi. Ali toliko me majka izbacuje iz takta, da ne mogu normalno da funkcionišem ni sa kim.

G: Da li se možete da iskontrolišete svoj bes?

M: Ne mogu. I što je najgore, posle mi bude krivo.

G: Kako vaši ukućani reaguju?

M: Oni me trpe, ali meni je žao što ispaštaju. Ja ću da poludim pre nego što se mojoj majci nešto desi.

G: Kako biste voleli da možete da odreagujete u tim situacijama, a da se ne osećate loše?

M: Volela bi da mogu manje da razmišljam o majci, ali to je jače od mene. Isto tako, volela

bih da nemam svaki put dilemu kao da postupim na njeno kukanje.

G: Da li su ta razmišljanja opterećujuća za vas?

M: Da. Postala sam razdražljiva.

G: Da li ste postali svadljiviji nego inače?

M: Da, za čas planem, a onda se jedem u sebi.

G: Ok. Pokušaćemo da poradimo na tome.

Naredni susret

Nakon tri nedelje došla je na sledeću konsultaciju. Delovala je smirenije.

G: Kako ste ovih dana?

M: Ne umem baš da objasnim, ali nekako kao da mi je pao teret sa ledja. Osećam se lakše.

G: Da li se nešto u medjuvremenu desilo da se tako osećate?

M: Sve je po starom. Majka i dalje očekuje od mene nemoguće, ali se više ne nerviram toliko.

G: Možete li da mi uporedite, na skali od 1-10, to što zovete nerviranjem. Koliko bi bilo kada smo prošli put razgovarale, a kako je sada?

M: Bila je čista desetka, a sada sam negde na pola.

G: Možete li da mi opišete kako se osećate ovih dana?

M: Ne osećam bes kao ranije, samo i dalje ne mogu da prihvatim da mi je majka takva.

G: Da li se nešto promenilo kada je vaše reagovanje u odnosu na nju u pitanju?

M: Slušam je šta priča, trpim njeno zvocanje, kukanje, ali ne nasedam više. Saslušam je i sačekam da prodje neko vreme, a onda je pozovem samo da pitam kako je.

G: Da li Vam je jednostavnije da ne ragujete na prvu loptu?

M: Naravno. Vežbam da se kontrolišem, izbrojim do deset i slušam. Nije jednostavno, ali neću da joj dozvolim da me izbacuje iz takta.

G: Znači dobro vam ide?

M: Izgleda. Mada, kada se žali da joj nije dobro, i dalje nisam sigurna da li da verujem. I dalje razmišljam da bi trebalo odmah da krenem do nje. Ne znam da li ispravno razmišljam.

G: Da li vas ta dilema opterećuje?

M: Smeta mi što i dalje nasedam na iste reči. Opet, šta ako joj je stvarno loše?

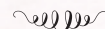
G: Šta vam nedostaje da lakše donesete odluku kako da postupite?

M: Malo manje osetljivosti na njene priče. Ponekad se osećam kao naivno dete koje uvek naseda na isto.

G: Šta mislite, zbog čega se tako osećate?

M: Ne mogu da se zaštitim da na mene ne utiče sve što izgovori.

G: Mislim da ste na dobrom putu.



U svakom slučaju, Mira je dosta staloženija. U govoru se ne oseća ljutnja dok priča o majci. Reakcije tokom razgovora sa majkom nisu nagle. Još uvek teško prihvata ponašanje svoje majke, još uvek nije sigurna kao ispravno da postupi. To je odraz brige za majku koja je potpuno razumljiva. Ipak, interes majke više ne postavlja ispred svog.

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

Tražim savet pa uradim po svom!

U ovom slučaju klijent je sin moje drugarice iz srednje škole i sa fakulteta, Leka, a prvu konsultaciju sam obavila sa njom, jer je po njenim rečima "Leka više nego stidljiv, zatvoren i povučen, tako da bi verovatno samo ćutao", ali želi ovu vrstu pomoći, koju mu je mama predložila. Leka je dečak od nepunih 15 godina, pošao je u prvi razred gimnazije. Živi sa roditeljima i sestrom koja je student.

Lekina mama i ja smo dobre drugarice, ali se retko viđam, od kada imamo porodicu i decu. Imamo otvoren i iskren odnos u kojem svaka od nas iskreno pokazuje svoje emocije i kada je srećna i zadovoljna, kao i kada ima problem. Došla je donekle uzrujana na dogovoren susret i posle kratke razmene uobičajene srdačnosti između nas dve, ubrzo je prešla na stvar.

K: Rekla sam ti da je Leka potpuno neočekivano uspeo da se upiše u gimnaziju na Vračaru, koja je poznata kao vrlo zahtevna i kvalitetna škola. Kao što znaš, osnovnu školu je završio u kraju gde živimo, a svojom voljom, željom i trudom se upisao u Gimnaziju koja je u gradu, jedini od svih drugara iz kraja. Iskrena da budem, ta njegova ambicija i odluka da pokuša me veoma iznenadila. Bio je vrlo srećan i oduševljen što je uspeo da se upiše, jer je dete koje generalno nema samopouzdanja, a nije ni ambiciozan, znaš već, takav je od malih nogu. No, kako se polazak u školu približavao, oduševljenje i zadovoljstvo uspehom upisivanja u željenu školu, zamenio je osećaj brige, nesigurnosti da li će on moći sa tim zahtevima

da izađe na kraj, strepnje i straha vezanim za promenu društva, novih profesora, pa čak i putovanje do škole gradskim autobusom, koji do sada nije imao potrebe da koristi. Krenuo je pre par dana i tada sam shvatila da on sam neće moći sa svim tim da se izборi.

Moja drugarica, Lekina mama, uvidela je da mu je potrebna podrška i obzirom da je čula za Bahove kapi (i ona je farmaceut), pomišljala je da mu samoinicijativno ponudi RESCUE REMEDY, naročito jer je u to vreme intenzivno išla reklama na raznim medijima, ali pošto nije bila baš sigurna da li će mu to pomoći, a zna da sam ja na edukaciji za terapeuta, odlučila je da me kontaktira. Ukratko joj objašnjavam delovanje sistema Bahovih cvetnih esencija.

P: Moguće je da bi mu preparat za hitne slučajeve pomogao, na kratke staze, ali on služi da olakša krizne situacije akutnog doživljaja stresa i šoka. Namenjen je za situacije kao što su saobraćajne nesreće, prirodne katastrofe, smrt bliske osobe, intenzivne alergijske reakcije, i to dok se još uvek manifestuju posledice stresa i šoka, ili na primer kada je neko u užasnoj panici pred ispit, važan razgovor, pa strahuje da će biti paralisiran strahom toliko da neće biti adekvatan u toj situaciji. Da li ti prepoznaješ da bi Lekinom trenutnom stanju to bilo potrebno?

K: Ne, ne, nije to takav stres, nego to se reklamira kao prirodni preparat protiv straha od škole, ispita i tako to, pa me to i podstaklo da razmišljam o Bahovim kapima kao mogućem rešenju. Kako one u stvari deluju?

Predložila sam joj da nadalje snima naš razgovor, kako bi Leka mogao da proveriti da li mu ponuđeno rešenje odgovara i razume čemu kapi služe i kako deluju.

P: Evo, ovako. U suštini, to je metoda samo-pomoći i doktor Bah je želeo da ostane jednostavna i laka za upotrebu svakome ko želi da pomogne sebi i svojim bližnjima. To je kućna apoteka za svakodnevna mentalno-emotivna stanja i deluje na svaki mentalno-emotivni izazov ili problem na koji možeš da pomisliš. Terapija funkcioniše tako što u prvom koraku prepoznamo zajedno sa klijentom šta je to što ga muči, odnosno koja mentalno-emotivna stanja stoje iza tog nezadovoljstva ili ponašanja. To je ono što nekoga blokira tako da ne može da radi/ponaša se kako bi hteo ili ga primorava da radi/ponaša se onako kako ne želi. U sledećem koraku izaberemo cvetne esencije koje će delovati na uklanjanje tih blokada. E, sad, često se dešava, naročito kod odraslih, da se uklanjanjem tih blokada pojave novi slojevi nekog drugog nezadovoljstva ili blokade, koji se nisu videli ili su bili pokriveni prethodnim blokadama, pa isplivaju na površinu emocije i misli koji su bili potisnute. Onda uklanjamo taj sloj blokade, kao kada ljuštiš glavicu luka, sve dok klijent želi da otkriva sebe i bori se sa nezadovoljstvom nagomilanim u toku života.

K: Bogami, sad vidim da bih imala bih da radim i na sebi, ne pitaj, ali sada mi je Leka važniji i hitniji. Potrebno je da se što pre pribere i dođe k sebi. Nadam se da ćeš moći na osnovu razgovora sa mnom da predložiš esencije koje će mu pomoći.

P: Zajednički ćemo. Ti poznaješ svog sina, ja poznajem cvetne esencije dr Baha, i čemu

koja služi, pa ćemo izabrati kombinaciju koja će mu pomoći.

K: Dobro, pošto sam ti od njegovog rođenja pričala o njemu, verovatno ti je jasno o kakvom tipu dečaka je reč.

U daljem razgovoru, Lekina mama priznaje da prepozna se iz tog perioda svog života u svim sinovljevim osobinama, i znajući kojiko joj je bilo teško da se prilagodi i koliko mnogo vremena joj je bilo potrebno, želi da ga poštedi muka. Inače, po njenim rečima njih dvoje imaju veoma nežan, iskren i topao odnos, i sin još uvek vrednuje i prihvata njeno mišljenje. Odnos sa ćerkom koja je 7 godina starija od Leke, potpuno je suprotan, i ona joj je od rođenja zadavala mnogo muka, za razliku od Leke koji je uvek bio poslušan, plašljiv i nesiguran. Mama priznaje da je Leka odgajan s jedne strane 'pod staklenim zvonom', prezaštićen njenom pažnjom i ljubavlju, a sa druge strane svakodnevno je 'dresiran' i 'maltretiran' krutim stavovima i pravilima, strogog, autorativnog oca. Ona misli da je Leka zbog očevog uticaja postao zatvoren i povučen, a pod njenim uticajem je iskazao neočekivanu ambiciju da se upiše u jednu od najzahtevnijih gimnazija. I ona se čudila njegovom izboru i istrajnosti da se upiše baš u tu školu. Ali, sada kada je krenuo u školu, postalo je vidljivo koliko je to veliki izazov za njega. Svi njegovi strahovi, bojažljivost, nesigurnost došli su do izražaja u punom svetlu. Reči koje je koristila da opiše Lekino stanje je da "je isprepadan, svakog dana sve više, napet, zabrinut i preko svake mere ćutljiv; ne žali se već samo uzdiše, i svakog jutra ima mučninu i knedlu u grlu". Obzirom na njenu bolećivost prema sinu, ponudila mu je da promeni školu i vrati se u po-

znati kraj, gde su se upisali njegovi drugovi iz osnovne. Pošto je Leka nevoljno, ali ipak odlučno odbio da promeni školu dok još može, ponudila mu je pomoć Bahovim kapima. Pri- stao je uz molbu da ne dolazi na razgovor lično, nego da ona sve ispriča šta je potrebno.

P: Sve sam razumela. To što si mi rekla mnogo govori o njegovom karakteru. Šta ti misliš zbog čega se on plaši svih tih promena?

K: On je oduvek plašljiv, od prohodavanja, pa nadalje. Koliko god da sam ga ja verbalno ohrabivala i podsticala, sve je to jedva pomagalo. Tako je bilo sa polaskom u vrtić, sa odlaskom na rekreativnu, polaskom u školu. Inače, on je vrlo odgovoran, vredan, radan, sistematičan. Ali, strah od promene i od ne- uspeha ga blokira, a rekla bih i da ne veruje u svoje sposobnosti i znanje. U dve reči – nema samopouzdanje.

P: (Esencije koje uzimam u razmatranje su MIMULUS, ROCK ROSE, WALLNUT, a što se tiče nesigurnosti, nameravam da ispitam koja vrsta nesigurnosti ili nedostatka samopouzdanja je u pitanju - CERATO, SCLERANTHUS, LARCH) Da li njegov strah može da se opiše kao 'užasavajući strah od kojeg se zaledi i ostane bez reči i bez reakcije, potpuno bespomoćan'?

K: Ne, ni izdaleka! Mislim, ja kažem strah, ali nije to takav strah. To je više strepnja, trema, stidljivost, usled kojih se Leka ponaša povučeno kad god se nađe na nepoznatom terenu. Među drugarima i kod kuće nije takav.

P: Dobro. Za takve strepnje, strahove, tremu postoji cvet koji daje hrabrost da se suočimo sa tim što nas plaši, bez obzira da li je to neizvesnost, neprijatnost nove situacije... To je cvet zevalice, MIMULUS. Obzirom da si rekla da se strepnja i trema manifestuju u

situacijama koje su nove, i da teško prihvata promenu, nepoznat teren... predlažem da uz MIMULUS stavim WALLNUT, da tu hrabrost podržimo osećanjem zaštićenosti u neprijatnim ili novim situacijama. Orah je inače namenjen onima koji su preosetljivi na svaku promenu. Lek i će pomoći da se u novoj školi, i okruženju dočeka na noge i pomogne mu da ima osećaj da njegova lična granica u odnosu na ljude i sredinu, nije ugrožena.

K: To je nešto savršeno! Baš to mu treba! Još ako deluje...!

P: Malopre si spomenula da Leka ne veruje u svoje sposobnosti i znanje. Da li bi mogla malo bliže da mi kažeš na šta se to sve odnosi?

K: Pa, ovako – oko svega se konsultuje sa mnom. Čak i kada sve uradi dobro, pita mene da li je dobro uradio. Oca ne pita da mu se ovaj ne bi podsmevao, u nameri da od njega napravi muškarca, ali mene cima za svaku iole ozbiljniju odluku. Tako je bilo i sa odlukom da se upiše u tu gimnaziju. Iskreno da ti kažem, poznajući ga nisam ga ohrabivala da tu školu stavi na listu želja, pogotovu ne kao prvu želju. Ali, on je tako uradio, pa posle 'frka', 'kud ću, štaću sad kad sam upisao'. Jednostavno traži moju podršku za sve. Računam, još je mali, pa ga još uvek savetujem, ali mislim da je vreme da preuzme odgovornost za svoje odluke.

P: U pravu si, i ja mislim da je vreme. Samo da te pitam, kad mu ti daš sugestiju, da li te on poslušava? (Prethodni odgovor mi liči mi na CERATO, pa proveravam)

K: Nekada - da, nekada – ne. Zavisi kako njemu odgovara. Ali je do samog kraja nesiguran. Takva sam i ja bila. Tražim savet, pa uradim po svom! Problem je što u školi kada odgovara ili na kontrolnom nema od koga da

traži potvrdu, i umesto da veruje u ono što zna, što je naučio, silno vreme izdangubi preispitujući se, pa se dešava da ne stigne da uradi sve zadatke.

P: E, sad mi je jasno! U tome će mu pomoći CERATO, koji će podržati veru u sebe i svoje mišljenje, znanje, procenu, pa će sa većom lakoćom oslanjati na svoje iskustvo i donositi svoje odluke.

K: To je to! Sjajno! Ako ovo bude delovalo, leka će biti Supermen!

P: Smejemo se zajedno! Spominjala si da Leka nema samopouzdanja. Da li možeš bliže da mi objasniš kako on to doživljava? (Name-ravam da testiram pretpostavku da li je u pitanju Larch, Gorse.)

K: Paaa, mislim da sam sve već objasnila. To što ne veruje u svoje odluke, mislim da je to nedostatak samopouzdanja i vere u sebe. Daluje mi da će taj Cerato da reguliše tu blokadu, uz sve ove prethodne esencije. To bi bilo to.

P: Dobro, neka ostanu za sada ove esencije, ali ako Leka primeti da se pojavljuje još neki osećaj nesigurnosti, nedostatka samopouzdanja i li nešto sasvim drugo, možeš da mi se javiš porukom, pa ću te pozvati. (Pravim upotrebnu bočicu pred njom, signiram i pišem kako da upotrebljava kapi.) Vidiš, ovde sam napisala kako da uzima, da ne bi bilo nesporazuma – minimalno 4 puta dnevno po 4 kapi, maksimum ne postoji – to znači da može da uzima i češće, odnosno kad god oseti potrebu, tremu, strah, nesigurnost, ili da mu je lična granica narušena u prisustvu nepoznatih ljudi, novih drugara, novih okolnosti u školi i van nje. Ako kapi uzima redovno potrajaće mu 2 do 3 nedelje, ali može i brže da ih potroši, ako ih bude češće upotrebljavo, naročito ako

uvidi da ima pozitivnih promena. U tome ga možeš ohrabriti, ali nemoj da insistiraš, prepознаće on to i sam. U svakom slučaju, ne može da pretera, ili da se predozira, i može da ih uzima u bilo koje doba dana, bez obzira na hranu i piće. Najbolje je da ih ima uz sebe, tako da može da ih koristi i u školi, ako zatreba. Sledeći put bi bilo idealno da mi se on javi i da sa njim lično popričam o tome kako su kapi na njega delovale. Možeš da mu kažeš da je to neka vrsta eksperimenta koji je važan kako za njega tako i za mene.

K: Iskreno sumnjam da će pristati da ti se javi lično, ali ko zna, možda kapi imaju 'čudesnu moć'. U svakom slučaju, čujemo se nas dve.

Naredni susret

Drugu konsultaciju je Lekina mama zakazala po njegovoj želji, i tada je rekao da je raspoložen da dođe i on na razgovor, za sada sa njom. Ona je bila veoma zadovoljna kako je Leka reagovao na kapi, a iznenađena i oduševljena kada je rekao da pristaje na razgovor sa mnom.

P: Zdravo Leko! Drago mi je da si odlučio da dođeš da te i lično upoznam!

K: Ja sam Aleksa, samo me mama zove Leka. I meni je drago.

Iako je prilično suzdržan, ima čvrst stisak ruke i gleda pravo u oči. Svidelo mi se i to što se predstavio imenom, a ne nadimkom kojim ga zove mama. Sitne je građe za dečaka tog uzrasta, nosi naočare, ima lep blagi osmeh i bistar, otvoren pogled. Ne bih rekla na prvi pogled da je stidljiv u toj meri u kojoj ga mama predstavlja.

P: Kako si? Volela bih da mi kažeš kako se osećaš od kada uzimaš kapi?

K: Pa, dosta dobro sam. U odnosu na početak škole, prilično sam se popravio.

P: Kako to misliš 'popravio', jesi li bio 'pokvaren' pa si se popravio ili 'popravio' znači da si se ugojio? (Šalom pokušavam da ga otkravim i oslobodim komunikaciju početne stegnutosi. Ali, Aleksin odgovor je ozbiljan, iako mu je osmeh na usnama.)

K: Hoću da kažem da imam mnogo manju tremu, nisam više tako uplašen, a upoznao sam i dva nova druga sa kojima provodim vreme na odmoru, tako da mi je u školi mnogo bolje nego na početku.

P: Pa, to mi deluje vrlo pozitivno i podsticajno. Ako nastaviš sa uzimanjem kapi, može da bude još bolje, lakše, prijatnije. A, kako ti se čini da li si imao koristi od onog cveta koji deluje protiv nesigurnosti u svoje odluke?

K: Cerato, jel' to beše ono za nesigurnost?

P: Iskreno sam zadivljena da si to zapamtio! Pa, ti si genijalan! (Vidim da imam posla sa ozbiljnim i svesnim sagovornikom.)

K: Nisam, nego ima samo tri cveta u mojoj bočici, bilo je lako da zapamtim kada sam par puta poslušao snimak maminog razgovora sa Vama. Tako mi je bilo lakše da znam za šta služe te Bahove kapi koje pijem, jer je mama rekla da ćemo razgovarati o tome kako sam ja to doživeo.

P: Pa, dobro, to je sjajno! I, kako si ti doživeo uzimanje kapi i delovanje Cerata?

K: Značajno je bolje, ne baš sasvim, ali zadovoljan sam. Nisam ih nosio u školu, bilo mi je glupo da me neko vidi kad uzimam, ali uzimao sam po 4 puta dnevno, kako ste mi napisali, možda sam uzeo nekoliko dana češće, pred

kontrolne zadatke. Bili su neki ulazni kontrolni i dosta dobro sam uradio. Jesam učio dosta, ali čini mi se i da sam sigurniji u sebe. Jel' to može da bude još bolje?

P: Može, Aleksa, mnogo bolje. Može potpuno da nestane, ako budeš nastavio da koristiš kapi. U kom bi ti smislu želeo da to bude još bolje?

K: Želeo bih da se pridružim drugarima u treniranju košarke u školi. Njih dvojica su se prijavili, a ja se još dvoumim., nikako da se odlučim.

P: Da li možeš da mi kažeš šta te sprečava da se odlučiš i da se pridружиš drugarima?

K: Pa, nikada nisam trenirao košarku. U stvari, nisam nikada ništa trenirao ozbiljno, samo sam ponekad išao u "Sportišu", a i to nerado. Nisam baš sportski tip. Volim da izađem sa drugarima iz kraja, ali me sport ne zanima ni na TV-u.

P: Aha, ali otkuda sada to zanimanje za košarku?

K: Pa, ne znam baš. Hteo bih da se malo više družim sa tim dečacima, oni su oduševljeni košarkom, treniraju već tri godine. Nago-varaju i mene. E, sad problem je što ja nikada nisam ništa trenirao, pa ne znam hoću li se snaći, a nikada nisam bio baš spretan sa loptom. Mislim, oni treniraju već duže vreme, viši su od mene, krupniji, ne bih ni da se sramotim pred njima... A, nosim i naočare, pa i to može da bude problem, ako me udari lopta ili neko drugi.

P: (Sve što je rekao govori da je u pitanju LARCH, on ne kaže da mu treba hrabrost, ističe da nema iskustva sa loptom i košarkom, i očigledno je u pitanju nedostatak samopouzdanja koje je kod njega uvek bilo slabo).Do-

bro, da bi se uverio da li ti košarka odgovara, nema druge nego da probaš. Možda nije tako teško kao što izgleda, ali ako ne probaš nećeš znati. Ako ti se ne sviđa, ili zaključiš da to nije za tebe, možeš uvek da odustaneš.

K: To mi i mama kaže, ali eto, nikako da se odlučim.

P: Imaš sreće da doktor Bah ima esenciju i za to! To je LARCH, ili ariš. On će da te podstakne, motiviše da daš sebi šansu i probaš da treniraš, i vidiš da li ti odgovara. Tako ćeš da uvidiš da li imaš šansu da u košarci i ostaneš i nastaviš da treniraš. Pomoći će ti da napraviš taj najvažniji prvi korak! Šta misliš?

K: Može, taj ariš mi zvuči OK. A, jel' možete da mi stavite i ove cvetove iz prve bočice? Mnogo mi znače, pomažu i trebaće mi sigurno još neko vreme.

P: Naravno, sve ćemo ostaviti i dodaćemo LARCH. Uzimaćeš na isti način, i slobodno malo češće, da vidimo hoće li ti pomoći da napraviš taj prvi korak i probaš da treniraš košarku. I sve ostale esencije koje imaš u bočici, služe da podrže tvoju odlučnost, samopouzdanje i hrabrost, i zaštite te od neprijatnosti iz okoline. Ja verujem da ćeš uspeti!

K: Paaa, ne znam baš... javiće vam mama.

P: Može mama, a možeš i ti da mi pošalješ poruku. Ako ovo pomogne, baš bih se radovala da znam da smo uspeli.

K: Dobro, videćemo.

Moja drugarica, Aleksina mama, je ičla zapanjena našim razgovorom, odnosno Lekinim nastupom iskrenosti i otvorenosti. Kaže da ga tako opuštenog nikada nije videla u društvu nekog nepoznatog.

Posle tri nedelje

Aleksa mi je poslao sms poruku:

”Počeo sam da treniram. Još uvek sam smotan, ali čini mi se da mi ne ide tako loše. Nastavio bih sa ovim kapima, istu kombinaciju, pa Vas molim da mi spremite, došao bih da uzmem sutra posle škole. Hvala veliko!”

Dva i po meseca kasnije

Drugarica mi je poslala poruku da je Aleksa pred kraj prvog polugodišta odličnog uspeha, povremeno izlazi u grad vikendom, ponekad pozove nekog drugara na druženje kući i još uvek trenira košarku!

*Delovi iz jednog od završnih radova
Jelene Bogojević, bahovog praktičara*

Mi smo od nje samo ljubav dobili

AZRA je pas, ženka, stara 13 godina, slepa, pronađena na ulici sa nepunih 6 meseci, tada već odavno sterilisana, pa je pretpostavka da nije nikada imala štence.

Potražili su pomoć jer se Azra sve češće budi noću, uplašena je jako, ponekad I bez vidljivog razloga, obzirom da je slepa ima I posebne potrebe, plus sa godinama došlo je I do propadanja kukova pa je I kretanje ograničeno, I mnogo je osetljiva na promene, najčešće voli da šeta sam, ne voli mnoge pse, samo se odvoji I ode, ne dopušta svima da joj priđu I igra se samo sa određenim psima, nije društvena a nije ni napadna

Ona je voljen I pažen pas, vlasnici posvećeni, puni ljubavi, ona sigurna uz njih, strah pri dolasku je bio očigledan odmah, zauzela je stav kao da se ukopala od straha “parališe”, došla je do jednog dela prostorije I dalje nije htela, stala je tu I nije mrdala, sa vremenom su joj se počele tresti noge, strah je dominirao.

Ljudi koji si doveli Azru vrlo dobro poznaju Bahove esencije I sami ih koriste, I pošto je pre više godina Azra imala I homeopatsku terapiju, odlučili su se da probaju I sa Bahovim cvetnim esencijama. Ovde nije bilo potrebe za velikim objašnjenjima pošto su bili vrlo upućeni u sve, porodično koriste svi homeopatiju I Bahove kapi. Dok su pričali o svojim iskustvima, ja sam iskoristila priliku da im kažem da su dobro postupili što su je doveli, jer dejstvo ovih kapi je očigledno I na životinjama jer otpor skoro da ne postoji, I skrivena osećanja

kod njih ne postoje, te da je njihova reakcija vrlo dobra. Ostalo nisam htela da im pričam, što bih inače pričala ljudima jer je Azra bila u “šoku”, tresla se I bilo je važno da što pre uradimo intervju I da je opserviram.

Razgovor smo započeli tako što sam ih zamolila da krenemo od samog početka da bismo što bolje razumeli ovog psa I kada uradim nešto da napravim buku, kada je dodirnem I što procenim u toku razgovora da shvate da je to neophodno.

ŠTA STE PRIMETILI KOD PSA, KOJI JE PROBLEM

Jako veliki strah, kako stari sve izraženije, mislimo da će joj srce stati kad je uhvati, ne znamo šta da radimo tada. Kada je bila mala prvi put smo bili kod homeopate veterinara, našli smo je na ulici i nismo znali šta se dešava jer se nije ponašala kao redovan pas, otkrili smo da je slepa, posledice trovanja i anestezije za sterilizaciju koja je izvršena dok je još bila beba. I tada se već ništa nije moglo uraditi za taj problem, lečili smo je godinama sa klasičnim lekovima, vitaminima. Kad je bila mlađa nije bila ovako prestrašena, samo kod veterinara ili za doček kada se jako puca, sad baš na sve, nekad iz čista mira

ZAPAŽANJE- kako smo počeli pričati I kako je Azra čula njihov glas u kontinuitetu polako se smirivala, ali je bila nepoverljiva, na oprezu, nisam htela još ništa da pokušavam veza-

no za nju, htela sam još čuti o njoj i njenom karakteru i kakva je bila.

KAKVA JE AZRA KAO PAS, OPIŠITE MI JE

Azra je duša dobra, mirna kuca vesela, dok je bila mlađa išli smo u duge šetnje svakodnevno, snalazila se super, i zanimljivo kao mlada nije volela mace a sad joj mačak prijatelj idu zajedno u šetnju. Mi smo od nje samo ljubav dobili, kao blagoslov je bio taj momenat kada smo je pronašli, iako nismo imali u planu da imamo psa u stanu tada. Ona je miran stabilan pas, retko kada laje bez potrebe, dobar čuvar, jako je intuitivna sa decom, oseti kada se deca boje a u blizini su i ona okrene leđa i približi se tako da je dete može pomaziti, gurne se leđima, tako da su je mazila i deca koja vrište od psa. Iako je lovački pas nikad nije volela da čuje pucanje, petarde, možda što je slepa je to tako delovalo. Ili u parku ako je napadne veliki pas, pre bi se snašla brzo se okrene zalaje, a sada se nekako kao blokira od straha, čini nam se da sada i sluh slabi.

KAKO STE PRIMETILI DA SE BLOKIRA DA LI MOŽETE DA MI OPIŠETE

Ako smo u parku i neki mlad brži pas bude napadniji, njoj to ne odgovara. Pre to nije bilo izraženo tako, pre bi ona počela da laje, bila je brza i okretna, nekad je znala i da ih gricne u odbrani, pa se onda igraju, laju i to je bila radost, a sada ukopa se i kao da se parališe, ne pomiče se, čak se vidi i da se počinje tresiti, nogice joj drhte, izbacila jezik, ubrzano diše.

Kad naiđe neki pas u tom momentu a bude onaj period parenja ona zalaje ali to zvuči kao vapaj za pomoć. I ako je tada neko nepoznat pomazi stanje se pogoršava. Nekad od straha treba joj nekoliko sekundi da shvati i da smo i mi uz nju i da je naša ruka mazi.

PRIŠLA SAM RUKOM DO NJENE NJUŠKICE, DA ME OSETI, KAKO RADIM SA ŽIVOTINJAMA ODMAH JE OSETILA, DUGO JE NJUŠKALA I NA KRAJU POLIZALA PO RUCI- HTELA SAM DA VIDIM KAKVA JE NA PRVI KONTAKT I NA KOJI NAČIN DA NASTAVIM.

ŠTA STE JOŠ PRIMETILI KOD NJE

Ne voli biti sama, uvek voli da ima nekoga blizu, spava u svom krevetu sada, kao mlađa je obožavala da uskoči kod nas u krevet, sada to ne može zbog kukova ali obožava svoj krevet, ako joj promenimo i to joj smeta. Svako veče pre spavanja voli da pojede neke keksiće, da se pomazimo, i tada je jako sretna, deluje kao da u sekundi se umiri i zaspe. Često kada zaspe cvili, grči se, kao da sanja nešto ružno, mi je pokušavamo probuditi ali ne možemo, sve su intenzivniji trzaji i cvilenje. Ponekad pomislimo da će joj srce stati u tom momentu. Ili dok još ne zaspe dešava se samo odjednom podigne glavicu i kao da se boji.

ŠTA NJOJ NAJVIŠE PRIJA U TIM SITUACIJAMA

Ne voli nepoznate osobe da je maze to je sigurno, uvek voli da oseti nekog a od nas u blizini, to joj daje sigurnost naročito u parku kada smo. A u stanu to je smešno kako se i

mi ponašamo, peremo šapice, primetili smo da jako voli da je čista, ne voli samo kupanje ali nakon kupanja ta radost i sreća se ne mogu opisati, onda ona čeka omiljene keksiće ili korice beskvasnog hleba, pa se mazimo, ona od sreće svako veče kada legne vrti se u krug i namešta svoj krevet, ne voli kad joj mi namestimo, i jako je tvrdoglava, a to je slatko, zapravo nikad nije bila od onih pasa što jako slušaju ali je bila jako poverljiva na naš glas, ako trči jako brzo i kako ne vidi ja kažem «pazi mila» ona zaobiđe prepreku, ili kažem «polakooo» ona uspori, dok je bila mlađa njen sa jedne strane hendikep je i prednost, jer zaista je posebna, mogla bih napisati i knjigu o psima sa posebnim potrebama. Iako ne vidi zanimljivo je voli uveče da ima svetla u sobi i da je prozor otvoren bar malo, ne voli potpuni mrak i sve zatvoreno.

DA LI POSTOJI JOŠ NEŠTO ZA AZRU KARAKTERISTIČNO

Osetljiva je generalno, pre je imala alergije na koži u proleće, čini mi se da joj promene ne prijaju, voli jedan ustaljen ritam, teško se prilagođava, ali mislimo da joj slepilo to sve naglašava. Često putujemo s njom, nikad je ne ostavljamo nikome, gde mi tu i ona, tako idemo i na more, onda danima ne jede kada promeni mesto boravka, ne voli da pliva ali sunčanje voli i to tik uz nas leži. Promenila se u odnosu na mace, sad ima prijatelja mačka koji je repom po glavi često dodiruje i on je svakodnevno prati kada ide u šetnju, prvi on izađe a ona ga prati i nežno prede i mjauče i ona ga prati, preslatki su. A kad izađe u par-

kić golubovi se oko nje okupe, po 50 golubova iona sada ništa ne reaguje, kada je bila mlađa to je bilo odmah u pozu, digne nogicu i vreba...haha ovo je sada neverovatno nije ista definitivno. Mi nismo hteli da ona ide u lov ali šetnje po šumama je imala redovno. Iako je bila slepa kada oseti nešto vevericu npr samo što na stablo ne skoči i nas uopšte ne čuje, kao hipnotisana.

DA LI IMA GLISTE

Da, unazad godinu dana smo joj nekoliko puta davali terapiju, ne znamo od čega.

URADILA SAM PREGLED ZUBA, IMA VRLO KVARNE ZUBE I PORED REDOVNE HIGIJENE, DOSTA BRADAVICA PO CELOM TELU. SEM BOLOVA U KUKOVIMA KOJI SU UNAZAD DVE GODINE BILI ČESTI I IZUZETNO JAKI I ISCRPLJUJUĆI, GENERALNO JE ZDRAV PAS. LOŠI ZUBI SU BILI I U MOMENTU KADA SU JE PRONAŠLI.

OVO MI JE BILO DOVOLJNO DA ODREDIM PRVU KOMBINACIJU I SADA SAM SE ODLUČILA DA OTVORIM VRATA, DA OSETI VAZDUH, TADA JE DUBAVO JAK VETAR, I ODMAH JE OSETILA DA SE NEŠTO DEŠAVA, ISPLAZILA JE JEZIK, JA SAM NAPARVILA NEKOLIKO BUČNIH POKRETA RUKAMA, NJEN STRAH SE POJAČAVAO, PRVO JE BILA PARALIZA, UKOPALA SE, KAO DA NIJE NI DISALA, SPUSTILA JE GLAVU, PA SAM ZALUPILA VRATIMA GDE SE ONA JAKO TRGLA I KAD SAM JOJ PRIŠLA NIJE REAGOVALA KAO PRVI PUT I UBRZO SE POČELA TRESTI CELIM TELOM. POSLE SAM NJIH ZAMOLILA DA JE POKUŠAJU UMIRITI ALI PRVIH PAR MINUTA NISU USPELI, DO NJE NE DOPIRE NIŠTA, UZELI SU JE

U NARUČJE I IZAŠLI SMO NAPOLJE, PUSTILI NA TRAVU I POLAKO SE POČELA SMIRIVATI, NIJE SE ODMICALA OD NJIHOVIH NOGU. ZAKAZALI SMO KONTROLU ZA 5 NEDELJA JER SU IŠLI NA PUT I NISU BILI U MOGUĆNOSTI RANIJE.

ESENCIJE koj sam ponudila: Rescue Remedy, Star of Bethlehem, Mimulus, Aspen, Rock Rose, Walnut, Crab Apple

Rescue remedy- nesporno glavni preparat, zbog toga što ipak kod životinja postoji teškoća da ih razumemo u potpunosti šta osećaju. Star of Bethlehem- zbog stare traume, jer je ovaj preparat namenjen svim vrstama trauma I psihičkim I fizičkim, bez obzira na intenzitet I starost, ostavljanje na ulicu sa slepilom je šok koji I dan danas deluje na nju. Mimulus – za strahove od pucnjave, petardi. Aspen za strahove koji se dese bez razloga, kada se ne može shvatiti razlog, poboljšanje od svetla I blizine poznatih. Rock Rose- zbog straha koji je ekstreman, parališući. Walnut-za lakšu adaptaciju na promene. Crab Apple – zbog prečišćavajućeg dejstva (gliste).

Odlučila sam se za pojedinačne esencije iako su pojedine u sastavu Rescue remedy (Rock Rose I Star of B.), jer su intenzitet straha kao I posledice šoka na osnovu današnjeg pregleda jasno vidljive. Objasnila sam način uzimanja, da je neophodno 4x4 kapi, po potrebi I više, kada god zatreba I kada su neke vanredne situacije. U usta najbolje jer je ovo poslednji stepen rastvaranja. Preterati sa količinom kapi ne možete to je naglašeno. I na ovaj način skidamo sloj po sloj, možda će neki novi simptom da se vidi, koji trenutno nije jasno prikazan, ali svakako ništa novo se ne kreira Bahovim esencijama.

Pet nedelja kasnije

KAKO JE AZRA?

Punooo bolje, dajemo joj redovno kapi, ona ih jedva čeka, popila bi celu bočicu odjednom. Ako kažemo 'evo kapiiii Azra', ona podigne glavicu i jezikom sama uzima, obožava ih. Brzo smo potrošili dve bočice, ona uzima dnevno i do 6 puta.

Mnogo je mirnija, bolje spava, veselija je. Pre nekoliko bio je vatromet u kraju, nije reagovala, to nam je bilo baš čudno, jer pre bi se tresla satima, sada nije niti reagovala, podigla je glavicu i nastavila da spava. Sada nemamo potrebu za čestom upotrebom sirupa protiv bolova, mirnija je generalno.

Ako se desi baš nešto bučno što je uznemiri, kroz nekoliko minuta ona je već mirna. Ponekad se mi nasmejemo i pomislimo kako Azrica nas zeza, uzme kapi i u roku od 5 sekundi već mirna i spava. Isli smo i na duži put, isto tako lepo je podnela, bila je mirna, prespavala je, nije bilo one panike kao pre.

Pre kad bi je odveli da se iseku nokti, mi smo uvek odgađali taj momenat jer je danima kasnije bila u stresu, sada je to bilo minimalno.

DA LI SE POJAVILO NEŠTO NOVO, DRUGAČIJE?

Nije, nismo primetili, i dalje voli svež vazduh i malo svetla noću. Bolje hoda napolju, pre smo davali svakodnevno sirup protiv bolova sada u ovih mesec dana samo dva do tri puta. Prija joj ova kombinacija kapi.



Sedam nedelja kasnije

Azra je super, značajno bolje. Sirup protiv bolova više ne dajemo, spava super. Kada se i pojavi nešto što je prestraši njena reakcija je neprepoznatljiva, minimalna, i jako brzo prođe sve. Desilo se jednom u toku noći da se iz čista mira uznemirila, ali nakon kapi kroz 15ak minuta već je duboko spavala. Dali smo joj 3x po 4 kapi na svakih 5 do 10 minuta, kao što I mi uzmemo u nekim vanrednim situacijama. Ne znamo šta je tada bio uzrok, nije bilo ništa da smo mi mogli čuti. Ali važno da joj je ubrzo bilo bolje.

KAKVA JE U ŠETNJI NAPOLJU?

Mnogo opuštenija, kreće se brže i ide dalje od nas, pre je često bila uz nogu, sada želi da produži šetnju, zna kuda želi ona nas vodi i ode od nas nekoliko metara rado, ne okreće se kao da joj je nešto iza leđa, mnogo je opuštenija sada a i mi. Ima novu foru pije vodu samo kad joj mama i ja damo, a pre toga nas ljubi po rukama, ako je neko drugi prinese vode gurne je i ne želi:)

Ovaj put je više uživala u kupanju:) nije se toliko tresla i nije bežala.

Azra rado uzima kapi, samo je pitaju da li želi I ona izbacila jezik I hvata kapi- videla sam kako to izgleda I stvarno je dirljiva scena. U kontaktu smo bar 1x u mesec I po dana. Divno iskustvo.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Ane Jovanovski, bahovog praktičara*

Свашта ружно сањам

Весна је жена средњих година, има породицу, двоје деце и супруга, завршава други факултет и ради два посла. Она је моја познаница са којом се, због бројних обавеза које имамо, нисам видела један период, те она није знала да сам кренула на курс за Баховог практичара. Завршила је један обиман посао, па смо нашле времена за породични сусрет. У разговору је случајно, успутно, хладно поменула да годинама

има анемију због обилних менструација и да се ту не може ништа урадити. Иначе, Весна изгледа веома исцрпљено, бледа је, са тамним колумовима око очију. Када је то рекла, мени се упалила лампица да је то прави, чисти песимизам! Тада сам јој споменула да похађам курс за Баховог практичара. Она је користила Бахове цветне есенције, правила јој их је једна познаница, али како више не живи у истом граду, не узима

их већ дуже време. Рада је да обавимо интервју и одредимо есенције за њу. Одмах смо обавиле консултацију.

Весна је упозната са системом др Баха. По природи љубопитљива, читала је доста о њима, а и користила их је раније. Схватила је да јој је тешко да сама спозна које блокаде има и због тога је дошла на консултацију.

Велики је радохоличар и има проблем са спавањем. Увече касно леже у кревет, најчешће око 1:30, а не ретко око 3 или 4 сата. Потребно јој је да се потпуно исцрпи да би заспала. Ружно сања.

Ја: Весна, зашто мислиш да теби нема помоћи у вези са анемијом?

Весна: Ни један препарат ми није дао довољавајући ефекат. Тачније, на кратко би ми се поправило стање, али би ми затим ти препарати направили огроман проблем са желуцем. Сад, чим попијем лек, имам нагон на повраћање.

Ја: Када си последњи пут узимала неки препарат гвожђа?

Весна: Нисам одавно користила ни један препарат, јер сам имала јаке тегобе. А и не очекујем да ми може помоћи на дуже стазе.

Ја: Постоји једна Бахова цветна есенција која ће ти отклонити песимизам у вези са лечењем анемије. Да ли би је пробала?

Весна: Ако ти то баш тврдиш покушаћу, али не верујем да ће ми помоћи.

Ја: Који је још твој проблем који би желела да решиш узимањем Бахових есенција?

Весна: Не могу да спавам. Лоше спавам.

Ја: Шта подразумеваш под лошим спавањем?

Весна: Свашта ружно сањам.

Ја: Зашто ти је потребно да се, како кажеш, потпуно исцрпиш да би заспала?

Весна: Мој мозак тешко може да се искључи. Некад ми се чини да ми тело спава, а мозак ми и даље ради. Ако успем нормално да заспим, имам често страшне снове.

Ја: Какви су то страшни снови?

Весна: Имам ноћне море. Ако на пример претходног дана видим репортажу о угроженим птицама, о рекама које су загађене, ја читаву ноћ имам море о томе како природа пропада и то ме потреса. Ако видим слике неког логора, мене то данима прогања. Ја интензивно у сну све преживљавам. Неподносим кад неко пати.

Ја: Како се осећаш када се пробудиш после таквих снова?

Весна: Осећам се ужасно. Као да ме је неко присилио да гледам неке хорор филмове. Уплашена сам јако. Често ме страх пробуди усред ноћи.

Ја: Да ли тада можеш да заспиш?

Весна: Могу, али често изнова сањам исти сан. Ако још имам неки рок са послом, онда се после само неколико сати сна пробудим, устанем и радим за рачунаром. Тако ми је лакше, јер се онда не плашим ноћних мора. И не могу дозволити да не завршим посао на време.

Ја: Шта би се десило да не завршиш посао?

Весна: Ја гризем као теријер за посао и он мора да се заврши по сваку цену. Била бих очајна да не стигнем. Зато толико и радим.

Ја: Добро, а шта мислиш која ти је вештина потребна да би боље спавала?

Весна: Да могу да се опустим, искључим

се од посла и свих обавеза када легнем и да немам ружне снове.

Весна: Нисам размишљала на тај начин о себи. Сад схватам. У праву си. Не знам како ћу ја то успети?

Ја: Есенција хроста ће ти уклонити блокаду. Она ће ти помоћи да обратиш пажњу на себе и схватиш колико си исцрпљена. Немој да дођеш у ситуацију да доживиш енергетски слом.

Да ли постоји још нешто што те мучи?

Весна: Мучи ме однос са мајком. Није онакав какав бих ја желела да имамо. За два дана идемо на село код мојих родитеља и ја већ имам трему.

Ја: Каква је то трема?

Весна: Будем нервозна предодлазак. Моја је мајка јако егоистична и све мора да буде по њеном, и мислим да није ни свесна да испада велики манипулатор. Окупирана је својим проблемима и нема осећај да ми имамо своје бриге и проблеме. Нема разумевања за многе ствари. Знам да ће ме излудети јер од нас очекује оно што ми њој не можемо да пружимо. Тада знам да нећу моћи да останем смирена, да ћу планути. И тако је сваки пут.

Ја: Шта се дешава тада када планеш?

Весна: Кажем јој нешто што иначе не бих на тај начин рекла.

Ја: Како се после таквих речи осећаш?

Весна: Лоше. Гризе ме савест.

Ја: Добро. Имамо ми и за то решење. Постоји ли још нешто што би желела да решиш?

Весна: Не могу да обрадим своје детињство и наше бројне селидбе због очевог посла.

Ја: Који осећај у томе доминира? Да ли је то носталгија или нешто друго?

Весна: Није носталгија. То је осећање да човек нема тло под ногама.... Мислим да сам у ствари огорчена због свега тога што ми се догађало. У таквом животу често се човек сусреће са људима који су немилосрдни, а мислим да су најгори према скитницама. Због једног таквог човека сам једном приликом завршила у болници.

Ја: Како си се осећала када си завршила у болници?

Весна: Сажалевавала сам себе и сестре. Ја сам завршила на инфузији, па сам при том доживела и стање слично анафилактичком шоку. Заправо, медицинска сестра ми је погрешно дала лек у вену, који се иначе мора дати у мишић, па је дошло до микроемболије у мозгу.

Ја: Заиста је ужасно то што ти се догодило. Како се сада осећаш када се тога сетиш?

Весна: Не смем уопште да одем код лекара. Од тада до трудноће плашила сам се да одем у болницу. Блокирам се чим дођем у хол, и имам лудачку жељу да побегнем. Само сам у трудноћи ишла. Али, опет од порођаја нисам била код лекара, осим са дететом. Имам страшну панику.



Ја: Ево, предложила бих ти 7 есенција. У Баховим цветним есенцијама постоји есенција Gorse уз коју ћеш схватити да има смисла порадити на лечењу анемије. Бахове цветне есенције не раде ништа активно, већ само отклањају наше менталне и емотивне блокаде, као што је, на при-

мер, овај твој песимизам у вези са анемијом. По томе што завршаваш други факултет, радиш два посла, постижеш и све породичне, свакодневне обавезе, а при томе не вреднујеш колико си се исцрпела, ја бих рекла да си ти прави Храст. Та би ти есенција помогла да обратиш пажњу на свој доживљај умора, па да предахнеш, да прихватиш када нешто не можеш објективно да постигнеш, а не да очајаваш. Следећа есенција коју бих ти препоручила је есенција Vervainповодом велике бриге о пропадању природе. Било би добро да препознаш домете сопствених моћи. Помоћи ће ти да обуздаш склоност ка претераном раду и самоисцрљивању, а то ће допринети да боље спаваш.

Међу Баховим цветним есенцијама постоји есенција Црвена џенерика, која ће обуздати твоју импулсивност у изазовним ситуацијама са мајком, имаћеш бољу самоконтролу. Мислим да је твој велики проблем посттравматски стресни синдром који је последица тровања и анафилактичког шока. То има везе и са твојим ноћним морама. Две есенције из система др Баха, Rock Rose и Star of Bethlehem ће ти помоћи да се елиминише доживљени страх, који ти се манифестује кроз несаницу, ноћне море. Временом, неће бити панике ни при одласку код лекара. За огорченост због свега што ти се ружно дешавало, имамо есенцију Врбе. Она ће ти помоћи да прихватиш да се некада лоше ствари у животу дешавају, а да их при том ничим нисмо заслужили.

Капи можеш узимати чешће од 4 пута колико је минимално. Доза је два прскања

под језик. Можеш и десетак пута у току дана, колико желиш, кад год их се сетиш, није важан размак између узимања. Ако те ухвати паника, можеш и три пута на 5 минута, док не осетиш олакшање. Било би добро да се чујемо за неких 5 дана.

Већ следећег дана Весна ми се јавила поруком да је дивно, мирно спавала. Нема кошмара.

Након повратка са викенда код својих писала ми је да није била напета при одласку код родитеља на село и да је све мирније подносила, није се потресала око мајке.

Након две недеље коришћења капи договориле смо се да јој направим исте, јер јој јако пријају. Капи је узимала и до десетак пута у току дана. Имала је утисак да је сав њен претходни живот остао у посебној просторији и да је више не оптерећује. Нема више огорчености. У наредна два месеца узимала је исте капи, добро се осећала, лепо је и довољно спавала. Када смо се виделе, изгледала је као препорођена жена. Свежа у лицу, без подочњака, није више бледо-сива. Похвалила се да је попила две кутије Тотхеме – препарата гвожђа и да се мање замара. Питала сам је да ли би отишла на рутински, годишњи преглед код гинеколога, али је рекла да не може, да за то мора посебно да се припреми, психички.

Три и по месеца касније

Весна долази на консултацију исцрпљена, бледа, неиспавана. Остала је без капи пре 2 недеље. Мислила је да је у равнотежи и да јој неће требати, те није журила на

консултацију. Међутим, сада су се уз стара појавила и нека друга осећања. Опет лоше спава, има ноћне море, премара се послом да би заспала, устаје ноћу и да не би размишљала, седа за компјутер да ради. Не може да се опусти.

Објаснила сам јој да нема потребе да се брине. За нека дубоко укореењена стања потребно је више месеци да се узимају есенције. Од 2 до 12 месеци. И да је могло да се очекује да се скидањем спољашњег слоја појаве дубљи.

Ја: Рекла си да радиш да не би размишљала. Од чега заправо бежиш у посао?

Весна: Да не размишљам о неизвесности за егзистенцију. Ти знаш да ни супруг ни ја немамо сталан посао, то су све хонорарни послови и на одређено које ми радимо, а имамо двоје велике деце.

Ја: Које је то осећање?

Весна: Страх за егзистенцију.

Ја: Колико је тај твој страх за егзистенцију интензиван на скали од 1-10?

Весна: Негде 4-5.

Ја: Постоји ли још неки други страх?

Весна: Страх да нећу послове завршити на време. И имам неки лебдећи страх са којим се константно будим.

Ја: Да ли би могла да дефинишеш тај лебдећи страх?

Весна: Не могу. Верватно је он последица наше дугогодишње егзистенцијалне несигурности.

Ја: Има ли још нешто о чему желиш да причамо?

Весна: То је све. И стави ми, молим те оне две есенције за посттрауматски стрес-

ни синдром. Није ми добро кад помислим на одлазак код лекара.

Ја: Ево да резимирамо. Понудила бих ти 4 есенције које си већ узимала, а то су за Храст за опуштање, затим есенција за радохоличарство, као и две за посттрауматски стресни синдром. Сада бих ти додала још две есенције за страх. Прва ће ти дати више храбрости против познатих страхова, као што је страх за егзистенцију и да нећеш стићи да завршиш посао, а друга је за тај лебдећи, недефинисани страх, анксиозност. Да ли ти то одговара?

Весна: Да, сасвим. Хвала ти.



Осећање огорчености није спомињала, тако да је Врба из првобитне комбинације искључена, као и есенција Gorse, јер је анемију излечила.

Након пет дана послала ми је поруку да лакше заспи, спава боље, мада и даље свашта сања, али и то је мање. Има мање недефинисаних страхова. Примећује да је мање оптерећује количина посла коју треба да уради. Договориле смо се да се јави када буде пред крај са капима.

Послала сам јој на поклон две књижице о Баховим цветним есенцијама, јер је то јако занима и волела би да проучи себе и своје чланове породице на тај начин, па ћемо причати када се видимо.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Dušanke Mitrović, bahovog praktičara*

Beograd se mnogo promenio

Hava ima 39 godina, umetnica iz Izraela, živi sama sa mačkom. Vratila se u Beograd posle 15 godina. Prijatna, otvorena za saradnju. Vegetarijanac, ljubitelj životinja i prirode. Praktikuje jogu i meditacije.

Prvi susret bio je u april mesecu, imala je iskustvo sa Bahovim kapima u Izraelu, koristila je samo rescue remedy ranije. Otvorena je za alternativne i komplementarne metode lečenja. Došla je do mene preko preporuke iz moje zajednice.

Nakon povratka iz Izraela nikako ne može da se uklopi u nov život u gradu Beogradu, oseća se kao stranac u rodnom gradu, nekadašnji prijatelji joj više ne prijaju. Jako je nostalgичna i setna kad misli o Izraelu. Nedostaje joj stari život. Ophrvana je strahom vezanim za dobrobit svojih roditelja. Nalazi se na životnoj prekretnici da li da ostane ili da se vrati u Izrael, totalno je neodlučna. Obratila mi se za pomoć ne zna kako da se izbori sa nostalgijom, strahovima.

Uredna, pojačane reakcije na buku sa ulice; deluje zabrinuto; jako neodlučna.

BP: Dobro došla Hava, kako si danas?

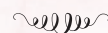
K: Hvala na pitanju, lepo je vreme pa se i ja osećam odmah bolje, čim sija sunce.

BP: O čemu si želela da danas razgovaramo?

K: Osećam se čudno, nekako setno i nepriagođeno. Znaš dugi niz godina sam živela u Izraelu. U međuvremenu Beograd se mnogo promenio pa i ljudi u njemu, čak i moji nekadašnji bliski prijatelji.

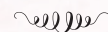
BP: Kako to utiče na tebe?

K: Svi se samo žale ništa im ne odgovara, prosto se osećam kao da ljudi prenose na mene njihov stres i negativnost a je ne umem da se zaštitim od toga i nakon druženja sa njima osećam se loše, iscrpljeno kao izložena mentalnoj radijaciji a ne umem da se zaštitim od njihovog delovanja.



BP: Da li se bolje osećaš kad si u Izraelu?

K: Definitivno Da, kad samo pomislim na moj život tamo osećam radost ali i tugu, nekako nostalgичan osećaj, kao da sve što mi je pricinjavalo radost je tamo i ostalo. Pitam se da li bilo gde drugde mogu da osetim i doživim tu sreću, bojim se da su ti dani iza mene imam samo sećanja.



BP: Šta te je navelo da se vratiš u Srbiju, ako nije previše lično pitanje?

K: Nema problema naravno, roditelji su mi ostarili i brinem se za njih. Posebno se plašim za svog oca, svaki dan strepim da mu se nešto ne dogodi, da ga ne izgubim. Zovem ga po više puta dnevno, jako smo povezani.

BP: Zbog čega si toliko zabrinuta za tvog oca?

K: Užasno sam vezana za njega, stalno se brinem prosto ne mogu da prestanem da mislim o njemu. Uhvati me totalna panika, zaledim se i gubim dah pri pomisli da mu se nešto može desiti. Često zbog toga ne mogu da spavam stalno vrtim filmove po glavi to me iscrpljuje.

BP: Da li si ranije imala takve misli vezane za tvoje bližnje?

K: Da moji su razvedeni a moj strah je dodatno pojačao život u dve zemlje, ali moj život je ipak u Izraelu iako sam rođena u Srbiji.



BP: Da li planiraš da se vraćaš?

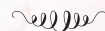
K: Iskreno ne znam šta da radim nisam ni tamo ni ovamo, nisam sposobna da donesem odluku, nema idealnog rešenja, jako sam neodlučna, šta god da odaberem bojim se da ću se kajati.

BP: Da li si često neodlučna u životu, mislim na razne situacije?

K: Iskreno Da, nikad nisam sigurna šta treba da uradim osećam se kao na klackalici. U jednom momentu pomislim to je to a u sledećem me već hvata kriza, više ne znam šta da mislim. Čak kad obavljam običnu kupovinu namirnica umem da se predomišljam po sto puta, kao da me nešto obuzme. Često me uhvate vrtoglavice.

BP: Kako stojite sa samopouzdanjem?

K: Pa mislim da ga imam, pre mislim da su moji problem vezani za moje strahove.



Tokom intervjua Hava je bila veoma spremna za saradnju, otvorena i iskrena, lepo definiše svoje emocije. Odmah sam zapazila njenu preosetljivost na spoljašnje faktore od toga da dok smo vodile intervju njoj je smetala buke sa ulice do hladnoće. Nakon analize našeg razgovora i sumiranja mojih utisaka o njoj odlučile smo se za sledeće esencije: Walnut, Honeysuckle, Red chestnut, White chestnut, Scleranthus, Rock rose.

Walnut je bio indikovao zbog Havine teške adaptacije na nove životne okolnosti od preseljenja u nov grad do potpune preosetljivosti na tuđe uticaje i spoljno okruženje kao i životne promene. Honeysuckle je dat zbog intenzivne nostalgije i melanholije koju oseća pri samoj pomisli na Izrael i svoj način života u njemu, ona je ophrvana uspomenu koje joj remete da unese radost u sadašnji život prosto je zaglavljena u svojim uspomenu. Red chesnut je indikovao njenom konstantnom preteranom brigom za svoje bližnje pogotovo za njenog oca, potpuno je opterećena. White chestnut joj je neophodan pošto sebe iscrpljuje opsedajućim mislima brigama šta sve može da se desi što joj unosi nemir u glavi zbog kog ne može da spava. Scleranthus -Hava ima tendenciju da je veoma neodlučna u raznim aspektima svog života nije u stanju da donosi izbore, nema kapacitet. Rock Rose je indikovao paralelnim strahovima i panikama koje Hava doživljava kada je njen otac u pitanju, ona se prosto zaledi od svojih misli.

Pojasnila sam joj šta može da očekuje od datih esencija, da će joj walnut pomoći da se lakše adaptira na bitne promene u novom životu, pružiće joj zaštitu od spoljnog okruženja poput tampon zone, honeysuckle će joj pomoći da se rado seća starih uspomena ali uvideće da postoje izvori radosti i u sadašnjem životu ne samo u prošlosti, red chestnut će pomoći da prevaziđe stanja preterane brižnosti prema bližnjima, white chestnut će prekinuti začarani krug misli i omogućiti joj mir u glavi, scleranthus će omogućiti da bude u stanju da donosi odluke kako bi mogla da nastavi dalje sa svojim životom, rock rose će joj pomoći da prevaziđe stanja panike i užasa.

Havi sam objasnila da je važno da kapi uzima svaki dan dinamikom od barem 4x4 kapi, da ne postoje nikakve nus pojave niti mogućnost da se pre dozira njima. Objasnila sam joj da nijedna terapija sama po sebi nije magičan štapić već da svaka promena dolazi iz nas samih i da je terapija potpora jer isceljenje leži u nama.

Pojasnila sam joj da Bahove kapi pre svega služe da nam omoguće da povratimo unutrašnju ravnotežu i um i telo vrata u balans koji je neophodan za kvalitetan, zdrav život sa našim autentičnim ja.

Dogovorile smo se da se ponovo vidimo za dve nedelje. A da, ako se pojave neki novi simptomi tokom uzimanja terapije, da mi se slobodno javi u međuvremenu. Rekla sam joj da je važno da osluškuje sebe i obrati pažnju na svoje emocije i reakcije.

Dve nedelje kasnije

Kada je ušla u moju kancelariju odmah sam primetila da je Hava mnogo vedrija. Imala je širok osmeh. Prvo što mi je sa vrata rekla bilo je: Hvala ti!

BP: Hava odmah sam primetila tvoj osmeh, šta to treba da znači?

K: Majo Hvala ti, zaista se bolje osećam.

BP: Čak iako smo još uvek u karantinu, zatvoreni?

K: Da počela sam da se radujem suncu koje posmatram kroz prozore ujutru, nekako sam opuštenija, lepo sam spavala. Osećam se odmornije.

BP: Kako stojiš sa mislima?

K: Ponekad me i dalje obuzimaju misli pogotovo kad padne mrak ali ne više tako intenzivno, posle nekog vremena se umirim misli se utišaju i zaspim, da lepo spavam lepo.

BP: Da li tatu i dalje zoveš non-stop telefonom?

K: Nećeš verovati rekao mi je skoro kada smo bili na ručku da je ponosan na mene, on zna da ga ja volim i brinem se za njega ali nekako sam prestala time da ga opterećujem. Sada se lepo družimo opuštenija sam, ne paničim ako ga ne čujem svaki dan, bolje nam je kad smo skupa a i kad nismo brinem se i dalje ali nekako racionalnije.

BP: Da li i dalje imaš momente panike kada pomisliš na mogući gubitak oca?

K: Imam strahove, da nisu nestali, ali mi je bolje kad uzimam kapi, umirim se. Strahovi su nekad jačeg nekad slabijeg intenziteta ali više nemam utisak da "gubim glavu" uspevam da se saberem, nosim se sa tim.

BP: Da li uspevaš da se viđaš ili čuješ sa nekim od starih prijatelja?

K: Uspevam, dolaze kod mene

BP: Kako se osećaš kada si sa njima?

K: Vidiš, to je dobro pitanje moram malo da razmislim. Dozvolila sam im da me ponovo posećuju naravno u stanu ne možemo nigde da idemo zbog ove situacije. Kao da mi se čini da je druženje postalo malo opuštenije, nekako lakše čak i kad pričaju o teškim temama manje me opterećuje, više se ne osećam kao ozračena. Ipak su to moji stari prijatelji, ponovo to vidim sad u njima.

BP: Pričaj mi o Izraelu.

K: Izrael je kao sunce, volim ga, obasjava moj život uvek. Fali mi, o da, ne mogu reći da je drugačije moje srce je tamo ali me više ta ljubav ne guši ne plače mi se nego se radujem tim sećanjima. Sad kada gledam fotografije nisam setna, pomislim ko zna uvek postoji mogućnost i da se vratim nije to nemoguće.

BP: A Beograd, kako sebe sad vidiš ovde?

K: Volim i Beograd to je moj dom takođe. Ponovo se radujem nekim stvarima i ovde, još se navikavam ali idemo dan po dan, bolje je imam ponovo šta da radim u stvari nešto svašta ... Naša zajednica i sve... nalazim opet mir, imam utisak da možda treba da dam novu šansu i životu ovde. Ne znam šta da mislim.

BP: Da li si donela neku važnu ili definitivnu odluku u međuvremenu?

K: Ha to je baš izazovno pitanje i da i ne, tipično za mene. U manjim odlukama primećujem napredak recimo kad idem u kupovinu više ne trošim toliko vremena na izbore presećem lakše ali u mom životu uvek postoji taj momenat dvoumljenja da li da uradim ovo ili ipak ono, to sam nekako ja.

BP: Da li si redovno uzimala kapi?

K: Da naravno sve vreme kao što smo se dogovorile.

BP: Dobro je, to je jako važno. Znaš neodlučnost može biti i crta ličnosti, ali i dalje možemo uticati na nju da povećamo kapacitete i potpomognemo zdrav proces lakšeg odlučivanja.

K: Inače primetila sam nešto novo. Sad od kada se osećam rasterećenije, nema više sete i nostalgije ali sam otišla nekako u drugu krajnost to su mi svi oko mene skrenuli pažnju, zagledam se kroz prozor osećam se lepo ali se isključim, lebdim, bukvalno se trgnem kad me neko pozove tel ili mi pozvoni na vrata. Mnogo sanjarim, što dosta utiče na moj posao usporila sam teško mi je da se koncentrišem to me ometa da ideje i realizujem.

BP: Da možemo tu da ti pomognemo prepat za tu vrstu problematike zove se Clematis, pojasniću ti kako deluje, vratiće te u sada i ovde tj. u sadašnjost, ti si kreativac i uredu je da sanjariš to je zdrav proces ali češ ponovo moći i svoje ideje da sprovodiš u dela a ne da se isključiš i stagniraš.

K: Odlično to mi je definitivno potrebno. Znaš razmišljam o svemu što sam ti pričala i prošli put i danas moja situacija, moj život razapetost između Beograda - Tel Aviva shvatila sam konačno da nije samo pitanje moje neodlučnosti ovo je u stvari raskrsnica u mom životu. Ne znam još uvek gde je u stvari moj život gde leži moj smisao, koji je moj pravac. Da li tu možeš da mi pomogneš

BP: Imamo odličnu esenciju upravo za takve situacije - zove se wild oat. Pomoći će ti da bolje sagledaš svoj život, šta od njega zaista želiš. On ti daje prosto kao putokaz, a kad

stvari jednom sagledaš onda nećeš imati problem i da kreneš u pravcu željenog cilja.

K: Da to mi zvuči skroz uredu htela bih i to da probam. Želim da se skućim i nađem svoj smisao.

BP: Hava imam pitanje za tebe za kraj, kako si zadovoljna Bahovim kapima do sada?

K: Kao što sam ti rekla na početku današnjeg susreta, vidiš mi osmeh mislim da je to moj najbolji odgovor, hvala ti još jednom.

BP: Nema problem bilo mi je zadovoljstvo. Želim još jednom da te podsetim da je jako važno da piješ kapi redovno dinamikom od najmanje 4x4 kapi.

Havi sam pojasnila da bi trebalo da malo promenimo prvobitnu kombinaciju datih esencija i da ću joj pre svega predložiti dve nove koja sam joj tokom intervjuja pojasnila a to su Clematis i Wild Oat. Nakon sumiranih utisaka odlučile smo da od prvobitne terapije ostavimo i dalje Red chestnut, White chestnut, Scleranthus, Walnut, obzirom da još uvek ima izazove na temu brige o ocu, adaptacije i procesa donošenja odluka; tako je tu definitivno potreban dalji rad na tome.

Predložila sam joj da se čujemo ponovo i vidimo za 15 dana.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Maje Slater, bahovog praktičara*

Fali mi hrabrosti, znam šta bih rekla i kako, ali se ne usudujem

Tinejdžerka, 16 godina. Ide u srednju školu. Devojka je uznemirena, suzdržana, bledunjava, mršavija.

T: Kako si saznala za mene?

K: Preko mame, koja je čula od njene prijateljice.

T: Da li nešto znaš o ovoj metodi?

K. Ne znam ništa.

T: objašnjavam kako ova metoda utiče na naše emocije i emotivna stanja kroz koja prolazimo tokom života, koliko je važno na pravi-

lan način metabolisati emocije, proživeti ih u datom trenutku, i otpustiti ih, jer ukoliko to ne uradimo, možemo imati posledice. Pričam je o Dr Bahu koji se vratio u prirodu da bi otkrio uzrok svoje bolesti jer klasična medicina nije pomagala i nije mu pružila izlječenje, kako je Dr Bah utvrdio vezu između našeg emotivnog stanja i fizičkim simptomima ili bolesti. Ova metoda samopomoći nam pomaže u otklanjanju emotivnih blokada unutar nas kako bi mnogo bolje funkcionisali i reagovali u životu.

T: Zbog čega si došla?

K: Imam strah od epileptičnog napada, jer sam nedavno imala epi napad, i pala sam, i sada se plašim i mislim i iščekujem da mi se ponovo dogodi. Tri puta u poslednjih godinu i po dana.

T: Kako se manifestuje kada imaš napad, da li imaš neke senzacije, fizičke manifestacije? Možeš li mi opisati?

K: Imam pritisak u grudima, ukočenost, mučninu, mantanje u glavi, i prekid filma.

T: Koliko to traje?

K: Ne sećam se ali oni koji su prisustvovali su rekli da je trajalo kratko.

T: Da li se sećaš koja ti je dominantna emocija kada se vratiš u svesno stanje nakon napada?

K: Strah, nesigurnost, tresu mi se ruke, imam ukočenost, pritisak u grudima, bol u glavi.

T: Da li prođu ti simptomi?

K: Da.

T: Kako ti se kasnije odvija život, da li ti to remeti svakodnevnicu?

K: Ne smem sama da se tuširam, da idem u toilet, da se krećem sama negde.

T: Da li imaš nekoga ko može da ti pomogne u tome?

K: mama mi najviše pomaže.

T: Da li možeš da se prisetiš šta je prethodilo poslednjem epi napadu?

K: Svađa sa dečkom. Dečko mi jako malo posvećuje pažnju i nagovara me da uzimam alkohol i cigarete. Tako sam i zapostavila potpuno školu, nisam učila, samo sam odlazila u školu, a ustvari sam patila za njim i želela njegovu pažnju. Nakon što sam probala alkohol, imala sam napad, nakon toga, a pre toga smo se svađali zbog toga.

T: Da li se sećaš šta je prethodilo drugom napadu?

K: Isto svađa sa dečkom.

T: Šta je zajedničko u svim tvojim napadima?

K: Pa, svađa sa dečkom.

T: Da li vidiš neko rešenje te situacije?

K: mislim da bi trebala da prestanem da se viđam sa njim i sličnima njemu.

T: Kako si se inače ponašala kada je on u pitanju?

K: Stalno sam mu popuštala, nisam smela ništa da mu kažem i iznesem svoje mišljenje.

T: Da li si inače takva samo prema njemu ili postoje i druge osobe kojima ne smeš da se suprotstaviš?

K: i najboljoj drugarici stalno popuštam.

T: Da li ponekad kažeš šta ti smeta?

K: Ne baš.

T: Kako reaguješ kada dolazi do svađe ili konflikta?

K: Povlačim u sebe i ćutim. Zatvaram se.

T: Kako se osećaš tada?

K: Usamljeno i tužno.

T: Da li bi volela da se oni drugačije ponašaju prema tebi?

K: Da, volela bi.

T: Da li znaš od koga zavise odnosi?

K: Mislim da zavise i od njih i od mene.

T: Pošto druge ne možemo da menjamo, koju veštinu ili sposobnost bi trebala da razviješ da bi tvoji odnosi bolje funkcionisali?

K: ne znam, nisam sigurna, mislim da bi drugi ljudi trebali da vode računa o meni i mojim osećanjima, ja sam dobra prema njima.

T: Kako bi oni trebali da znaju kako da se ponašaju prema tebi, ako im ne kažeš šta ti treba?

K: Nisam razmišljala o tome na taj način, valjda bi trebalo da znaju.

T: objašnjavam joj na primeru kuvanja kafe, ako bi došla kod mene na kafu i ako ne kaže kakvu kafu voli, ja bih joj skuvala onakvu kafu kakvu kuvam sebi ili kakvu mislim da ona voli, a možda joj se ta kafa uopšte ne sviđa. Ukoliko mi ne kaže kakvu kafu voli, ja bih joj kuvala svaki put na isti način. Objlašnjavam kako na isti način funkcionišu i odnosi, da su ljudi različiti i da svako reaguje na drugačiji način. Takođe, niko ne može da nam čita misli i zna tačno koje su naše potrebe.

K: razumem šta mi pričate.

T: Ako razumeš o čemu ti govorim, da li sada znaš koju bi veštinu trebala da razviješ da bi tvoji odnosi bili uspešniji?

K: Trebala bi da naučim da se slobodno suprotstavim kada nešto ne želim, da ne popuštam.

T: Šta bi moglo najgore da se dogodi ukoliko bi izrazila svoje mišljenje?

K: Plašim se odbacivanja i da ću biti usamljena.

T: Koja veština ili sposobnost bi bila poželjno da poseduješ kako bi mogla da izraziš svoje mišljenje?

K: Fali mi hrabrosti, ja znam šta bi rekla i kako, ali se ne usuđujem.

T: Da li volela da imaš malo više samopouzdanja da izneseš svoje mišljenje i stav?

K: Daaaa, to bi mi puno značilo.

T: Da li bi mogli da rezimiramo, koji je tvoj najveći izazov u ovom trenutku?

K: To što ne mogu da funkcionišem sama i što se plašim novog napada.

T: objašnjavam kako joj neke bahove esencije mogu pomoći u tome, i da ćemo se sada

baviti onim što je primarno najveći izazov. Objlašnjavam da ću joj napraviti kombinaciju za nju, koja će joj pomoći da se nekih emocija oslobodi, kao i da jasnije sagledava situacije kroz koje prolazi da počne drugačije da reaguje. Objlašnjavam joj primenu kombinacije, da je uzima minimum 4x4 kapi dnevno, a po potrebi može i češće, da nema veze sa hranom, i obrocima, kao ni lekovima koje uzima.

Predlažem sledeće esencije:

Koje će je osloboditi realnog straha od ponovnog napada, takođe u njenom slučaju nedostataka hrabrosti da izrazi svoje mišljenje; zbog povlačenja u sebe, što ne iznosi svoje mišljenje, što se oseća usamljeno, što ne ume da se nosi sa situacijom i da se suprotstavi. Onda "padne" u nesvest ina taj način se isključi iz problema; zbog osećaja užasa, paralisnosti, ukočenosti, koje je navodila; zbog ponavljajućih situacija, napada, i na pitanje da li uočava vezu između njenog ponašanja i napada ne uočava jasan razlog.

Tri nedelje kasnije

Primećujem da je devojka opuštenija, nije više u takvom grču sa kojim je prvi put došla, uz izvesnu dozu suzdržanosti.

T: Kako se sada osećaš?

K: Mnogo bolje.

T: Da li mi možeš opisati promene koje si uočila kod sebe?

K: Imam napredak: prilikom tuširanja i odlaska u toalet, odlazim sama. Ipak se i da-

lje plašim novog napada, ali ne svakog dana, ponekad više razmišljam o tome, nekada ne mogu da zaspim zbog toga.

T: Da li su u pitanju česte misli o tome kojih ne možeš da se oslobodiš?

K: Da, vrtim isti scenario više puta, iste slike se vraćaju, analiziram događaje, vraća se na njih, na bivšeg dečka, plašim se da ću opet napraviti istu grešku.

T: U ovom trenutku dok misliš i pričaš o tome, kako se osećaš?

K: Tužna sam, strah me je.

T: umesto toga kako bi volela da se osećaš?

K: Volela bih da ne mislim više o tome i da se ne vraćam više u prošlost.

T: Da li se ipak nečemu raduješ i šta te raduje?

K: Radujem se što sam opet srećna ponekad, ne uvek, ali nisam tako uplašena kao što sam bila, više pričam sa porodicom i prijateljima.

T: Pošto kažeš da strahovi nisu potpuno nestali ja bih ponovila neke esencije od prošlog puta za strahove... U kojim situacijama osećaš i dalje strah?

K: Samo kada počnem da razmišljam o tome šta se dogodilo.

T: Kada ne bi bilo tih ponavljajućih misli šta misliš kako bi se osećala?

K: Bila bi mnogo opuštenija i srećnija, skoro stalno.

T: Da li i dalje imaš senzacije kao što su paralisanost, ukočenost, osećaj užasa?

K: Toga nije bilo.

T: Prošli put smo pominjali kontakte koje imaš sa drugima... Da li mi možeš opisati kontakte.

K: Malo sam više otvorenija prema ljudima, ali i dalje ne volim da me neko ispituje i meša mi se u život.

T: Kako se osećaš povodom toga?

K: Volela bih da mogu više da se oslobodim i pričam o sebi, ponekad sam usamljena.

T: Sada ćemo stati na ovome, ima dovoljno esencija koje će ti pomoći da se nosiš sa trenutnim stanjem u kojem se nalaziš. Sledeći put ćemo se ponovo videti za tri do četiri nedelje, ili ranije, po potrebi.

Što se terapije tiče način korišćenja je isti, objašnjavam kako da uzima kapi.

Ponudila sam Honeysuckle zbog potrebe da se vraćaš u prošlost, evociranje uspomena, kao i to da ti ta esencija pomogne da se pokreneš i kreneš napred i gledaš više u budućnost. Da budeš u sadašnjem trenutku. White Chestnut će pomoći da se oslobodi opsedajućih misli koje se stalno ponavljaju.

Nastavićemo uz Mimulus, koji je već uzimala, i Water Violet zbog osećaja usamljenosti.

Rock Rose nismo ponovo birali jer nije imala nove napade panike i užasa, niti slične manifestacije. Takođe, Chestnut Bud ostavljamo jer i dalje nije sigurna po pitanju recidiva, i pravljenja grešaka.

***Delovi iz jednog od završnih radova
Jasmine Mrdalj, bahovog praktičara***