



# Godišnjak

**bahovih praktičara**

generacija oktobar 2012 – maj 2014.



Ovo je prvi u nizu Godišnjaka koje savetovalište Jazz namerava da objavljuje. Godišnjak prezentuje delove iz završnih radova polaznika kursa o medicinskom sistemu dr Edvarda Baha, nakon petnaest meseci obuke. U ovom broju predstavljeni su radovi polaznika koji su kurs završili u maju 2014. godine.

Svi tekstovi koji su odraz ličnog iskustva 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 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, telesnim simptomima ili poremećenim navikama.

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



*Generaciju, koja je u maju 2014. uspešno završila obuku, predstavljaju  
(navedeno po azbučnom redu) sledeći bahovi praktičari:*

Ana Joksimović

✉ anajoksa@yahoo.com ☎ 060/752 70 70

Dragana Dulić

✉ dulicdragana@gmail.com ☎ 064/3552 876;

Ivana Ivanović

✉ bahovekapiindjija@gmail.com 🌐 <http://ivanovicivana.blogspot.com> ☎ 064/24 94 885

Ivana Mišović

✉ imisovic@gmail.com ☎ 063/324 581

Jelena Hajduković

✉ jelenahajduk@gmail.com ☎ 063/20 50 40

Jelena Ilić

✉ jelena@centaranfas.com 🌐 [www.centaranfas.com](http://www.centaranfas.com) ☎ 064/319-5838

Milena Milošević

✉ myhomeotherapy@gmail.com ☎ 064/ 19 88 765

Tamara Crnčević

✉ tcrncevic73@gmail.com ☎ 063/123 11 77



# LIČNA ISKUSTVA SA KONCEPTOM DR BAHYA I BAHLOVIM KAPIMA

“Nijedan veliki uspon nije postignut bez grešaka i padova. Oni se moraju tretirati kao iskustva koja su tu da nam pomognu da se u budućnosti manje spotičemo. Razmišljanja o greškama iz prošlosti ne smeju nikad da nas dovedu do očajanja; sa njima je gotovo i znanje stečeno na taj način će nam pomoći da izbegnemo njihovo ponavljanje.”

*Iz knjige dr Baha, "Isceliti sebe" (srpsko izdanje iz 2012.)*

# Test za moju nestrpljivost, sumnjičavost i nepoverenje

U tom periodu desio se razgovor sa direktorkom firme u kojoj sam tada radila – veoma pametnom i veoma sujetnom ženom. Inače, svaki razgovor, sa bilo kim, u kojem ja moram da ukažem da su mi prava ugrožena i da moram da se borim za svoju poziciju je meni oduvek bio mučan (da, sada kažem da je ponos u pitanju, a ne nekakav strah od autoriteta). Konkretna razgovor pamtim da je bio “čudan”, tj. neverovatno smiren. Ja sam mirno izlagala šta sam imala i, zapravo, posmatrala sebe u toj svojoj mirnoći. Nigde znoja, tipično za moju reakciju na ovakve situacije... Ja tada nisam imala taj osećaj zadovoljstva, jer sam pretpostavljala da taj razgovor neće rešiti situaciju u moju korist (kao što i nije). No, moram sada reći – ipak mi je doneo mir; shvatila sam da sam na civilizovan način, neopterećena ljutinom i besom, iznela šta me je mučilo i da je to bilo najbitnije.



Do jeseni 2013 godine, sve vreme kursa dotle (pa i tokom rada sa b. praktičarem), pitala sam se da li kapi na mene uopšte deluju. Očekivala sam ista iskustva kao kod koleginica u grupi,

ista kao kod ljudi čije sam prikaze čitala u literaturi. Ništa se takvo kod mene nije dešavalo. Nikakve reakcije, nikakvi skokovi... (sad shvatam da mi je bila potrebna “grandiozna” reakcija, koja bi me ubedila da verujem), ja sam mirno nastavljala sa učenjem i uzimanjem novih kombinacija preparata, jer sam bila ubeđena, zapravo sasvim sigurna, da kapi rade svoje – na moj način, kvalitetima meni svojstvenim. Zar način na koji one rade kod mene nije testiranje moje nestrpljivosti, moje želje za kontrolom, moje sumnjičavosti i nepoverenja? I, upravo na tome su kapi mnogo, zaista mnogo uradile.

Sada, posle dve godine bavljenja Bahovom terapijom, sa sigurnošću kažem da jesam ušla u zonu spokoja (naravno da imam povremene izlete, ali veoma sam ih svesna) i da puštam stvari da se dese bez grčevitog upliva i kontrole - one se dešavaju, božanstveno, na način koji je najpovoljniji za mene.

U međuvremenu, tačnije pre svega mesec i po dana promenila sam radno mesto i vratila se u firmu u kojoj sam davno radila. Dobro mi je na poslu i osećam pozitivne vibracije od ogromnog dela kolektiva. Kažu da sam se promenila, da sam nasmejana i mnogo otvorenija.



# U harmoniji sa samom sobom i sa drugima

**O**live – ovaj preparat nije bio od značaja za mene. Prvo sam mislila da na mene ne deluje, ali posle jednog predavanja na kursu, kada smo pričali o tome da uzroci umora i iscrpljenosti mogu da budu različiti, počela sam više da obraćam pažnju na to zašto se osećam iscrpljeno, koja su to moja stanja koja me dovode do umora, šta je uzrok. I tako sam počela više da koristim preparate koji su pokrivali uzroke moje iscrpljenosti, a ne Olive. Za neka stanja sam uspela, ali neke situacije, odnosno ponašanje prosto moram da promenim da se ne bih iscrpljivanja.

Oak – upravo je ovaj preparat jedan od onih koji su mi pomogli da spoznam uzrok svoje iscrpljenosti i umora, što je bilo moje preterano preuzimanje obaveza i odgovornosti i uporno izvršavanje istih. To me je dovelo do stanja iscrpljenosti i umora. Blagodeti ovog preparata sam otkrila relativno skoro i nekako je proizišao kao rezultat tog traganja. Veoma mi je prijao i kao da me je spustio u neke normalne okvire svakodnevnice, u meri koja je realnija za mene, a da pri tome i dalje postizem sve što je neophodno, ali bez pritiska na samu sebe i uz dobru procenu koliko mogu.



U dosadašnjem ličnom iskustvu, ono najvažnije što meni preparati pružaju, je mogućnost da stvarno sebi pomognem i da za taj proces imam podršku, ne samo svojih bližnjih već i ovih čarobnih “kapljica”. Pružaju mi osećanje velike sigurnosti u samu sebe, što je za mene, pored ljubavi, jedno od najvažnijih osećanja za zdrav život, i svakako i za celokupni rast i razvoj moje ličnosti. Ta sigurnost se ogleda i kroz to što preparati negativna stanja pretvaraju u pozitivna, i time uspostavljaju harmoniju unutar nas samih. Ovo je nešto što veoma pruža sigurnost da se nosimo sa životom onakav kakav jeste. S druge strane, pomažu mi da upoznam sebe na najbolji mogući način, da budem ono što jesam i onakva kakva jesam, u harmoniji sa samom sobom, a onda i sa drugima.

Ovi preparati to rade na jedan vrlo blag i suptilan način s jedne strane, a s druge strane sa toliko moćnim efektima da često puta budem u neverici kako je to moguće. Kao što sam već spomenula, za neke preparate, odnosno za neka stanja mi je trebalo dugo da ih otkrijem, ali to samo pokazuje slojevitost delovanja preparata. Oni su podrška koja ništa ne forsira, oni prate i pomažu onda kada je osoba spremna na promenu. I kao što smo više puta pominjali tokom kursa, preparati nam pomažu da sagledamo sebe i druge, pomažu nam da promenimo ono što možemo, da prihvatimo ono što ne možemo i onda nam pomognu da napravimo tu razliku.



## *Pake su sve moje maske, osetila sam veliko olakšanje*

**V**eći deo života sam živela onako kako se to od mene očekivalo. Mnogo toga je bilo nametnuto, i tako se moralo živeti. Mnoge situacije nisam razumela, niti mi ih je imao tko objasniti. Kao dete samohranog roditelja imala sam sasvim drugačije detinjstvo od mojih tadašnjih prijatelja. Unutrašnja patnja je bila zastupljena skoro svakog dana, i moja nemogućnost da razgovaram sa nekim o onome što je unutar mene. Postepeno sam odustajala od svojih želja, i nakon nekog vremena sam uvidela da se ponašam onako kako su drugi smatrali da je dobro za mene. U međuvremenu sam

imala dve operacije, i obolela od dve hronične bolesti. Kada sam stigla do svoje 30 godine shvatam da dalje više ne može tako. Nisam dovoljno pažnje obraćala na sebe, niti na prve simptome bolesti. Sebe sam malo poznavala, a sa druge strane sam imala snažan osećaj da negde grešim, u svojim mislima, postupcima, radnjama. Unutrašnja patnja se nije mogla ignorisati beskonačno, što sam se ja više trudila da je potisnem, telo je odavalo više fizičkih simptoma, u vidu bolesti. Kako su problemi sa zdravljem krenuli od detinjstva, predstojala je večita borba, česte posete lekaru, redovno kontrolisanje, pijenje le-





kova do moguće remisije, i tako par meseci, pa sve ponovo od početka. Šta su bili okidači ponovnom izlasku iz remisije nije se moglo saznati.



Shvatila sam da sam posle prve popijene bočice progovorila o sebi, i svojim tadašnjim problemima. Nisam više ulagala veliki napor da bilo šta skrivam od drugih, glumeći skladan život koji nije bio ni približan onom koji sam ja nastojala da prikažem. Takvo ponašanje je oduzimalo mnogo snage, uvek sam se trudila da se moj bol ne primećuje, nisam htela druge da opterećujem sobom, imala sam razumevanja za sve oko sebe, a o sebi nisam mogla da mislim. Nastojala sam sve da podnesem, samo da se ne bi izlagala svađi ili razrešavanju-objašnjavanju neke situacije sa osobama koje sam ja tada smatrala čvršćim i sposobnijim nego što sam ja bila. Korištenjem Agrimony postala sam iskrenija pre svega prema sebi, a potom i prema drugima. Unutrašnja napetost zbog potiskivanja problema, i obmanjivanja sebe je takođe polagano nestajala, pale su sve maske, i zbog toga sam osetila veliko olakšanje. Jasno sam uvidela da se menjam, počela sam se boriti i zauzimati za sebe. Agrimony mi je pomagao da ne živim u lažima i obmanama, da ne skrivam realnost, i da ne nastojim ostaviti dobar utisak kada se i sama loše osećam. Niko od nas nije savršen, niti živi životom bez problema. Esencija mi je pomogla da uvidim da se većina naših problema može rašiti samo ako razgovaramo o njima, i delimo informacije između sebe, mnogo patnje sam si sama nametnula jer sam predpostavljala da je nešto tako, i bez mnogo pitanja živela u tihoj patnji. Shvatila sam da nije ništa gore za zdravlje od života u obmanjivanju sebe.



Ali kako sam iz meseca u mesec samoosveščivala neke nove emocije, i neka nova mentalna stanja, uz dosta truda sam počela prihvatati sebe kao takvu. Moja “glavica luka” je počela da se ljušti, otvorila su se nova osećanja i nelagodnosti. I tada shvatam, da ću sama sa sobom imati najviša posla!!



Svojim aktivnim učestvovanjem, uz upotrebu kapi uradila sam veliki deo posla, ponekad mislim da sam mogla uraditi mnogo više za ovo vreme, i tada se setim kako sam se osećala i kakva sam bila kada sam se po prvi put u životu susrela sa kapima. I shvatim, da se sve dešava onom brzinom koju ja mogu da podnesem. Na nekim svojim osećanjima moram još dosta da poradim, dok na drugoj strani živim zadovoljnijim životom, i otkrivam koliko mi je toga nesvesnog uticalo na život. Postala sam svesnija svojih mana, a i svojih vrlina. Zaista se razvijam uz upotrebu kapi. Osetila sam koliko možemo postići radom na sebi, i osluškivanjem sebe. Nastaviću tako i dalje. Niko od nas ne bi trebao trpeti svakodnevno nezadovoljstvo ili neki vid patnje. Mnogo je onih kojima je iskrena pomoć potrebna...Bahove kapi su postale sastavni deo mog života, sigurna sam u njih, jer sam osetila i uvidela koliko su meni pomogle, i koliko mi i dalje pomažu. Naučile su me kako da osluškujem sebe, i verujem pre svega sebi. Prihvatila sam veštinu da koristim ove preparate kao sastavni deo svog života.

# Poverenje u sudbinu... da je sve ok i da nemam zbog čega da se brinem

**K**ada se setim sebe onog prvog dana kada sam došla na kurs Bahove kapi i osećaja da želim što pre da pobegnem odatle, jer ja tu ne pripadam... od tolikog straha da su svi drugi bolji od mene, i da ja to neću znati, ni moći... i kada sagledam sebe danas... šta sam naučila, a šta nisam!

Ceo život živim pod pritiskom šta se sme, a šta se ne sme, šta je ispravno, a šta nije, šta mi je dozvoljeno, a šta ne, kako šta treba, a kako nikako ne treba... i u svemu tome tražim sidro za koje ću se uhvatiti i reći To je to. Tu sam!

Tu ispravnost sam pronašla sa Rock Waterom. Stalno sam tražila neki pravi način i pravi put. Postila, suzdržavala se od hrane, da bi se posle gojila, i odbacivala sve kao pogrešno. Toliko sam bila stroga prema sebi, nisam si dozvoljavala da dišem, ne bi li negde stigla. Ne znam samo gde! Sa tim cvetom sam našla neku pravu meru. Tačno mogu da vidim sebe, sa strane... svoje misli, i mogu da se nasmejem koliko ozbiljno sebe doživljavam. Taj neki pritisak da moram biti savršena, da oko mene sve mora biti u najboljem redu se nekako sveo na normalu. Dozvoljavam sebi da imam mane, jer ništa se neće desiti ako nisam savršena. Pa šta? Mnogo mi je bola i patnje nanela to stanje... i počelo je da mi smeta tek onda kada sam dobila dete i dete počela da vaspitavam da bude kao ja. Ponašala sam se prema njemu kao prema sebi. Počela sam da mu prenosim svoje zabrane i

pravila po kojima se živi a ne diše. Bilo mi je jasno da nešto ne radim kako treba, ali nisam znala šta, ni kako drugačije da se ponašam... jer, ja tako živim. Ta svest o sopstvenim greškama, a najviše o sopstvenoj sebičnosti mi je bila veoma bolna. Ta slika kako sam ja super, se skroz izvrnula naopačke... ispalo je da sve što sam radila je bilo pogrešno, sebično, zbog ličnih interesa. Tu tugu, i paralisnost svojim manama sam lečila sa Star of Bethlehem... koji mi je pomogao da sažvaćem to sve, da se oporavim od toga da nisam savršena da sam i ja ljudsko biće!



Holly mi je stvarno božanski preparat!! I često sam ga pila. On mi je stvarao takav osećaj povezanosti sa svim. Takvo jedno poverenje u sudbinu. Da je sve ok i da nemam zbog čega da se brinem. Stanja neprijateljstva i osećaj ugroženosti za par sati su nestajali. Volela sam ljude takve kakvi jesu. Bila sam podržana od sebe same, i mogla sam da podržim druge. Dozvoljavala sam drugima da me vole, jer sam ja volela njih... i nisam se plašila... jer sem ljubavi ništa ni ne postoji. Mogla bih ga piti stalno!!! Baš mi je otvorio srce, kao što kažu... i kada njega pijem ja nemam problema. Povezana sam i slobodna! Ali kad



prestanem da ga pijem negativne emocije počnu da nadolaze, samo što ih sada već mogu na vreme primetiti. Pokušavala sam to da razumem zašto mi se dešava ali nisam nadošla. Da li sam previše slaba?



Kada sam uzela Cerato da pijem odmah posle 1-2 dana sam imala osećaj propadanja u sopstveno telo, kao ono uveče kada počnemo da tonemo u san, pa se trgnemo jer smo propali. E tako neki osećaj, i to često u toku dana praćen vrtoglavicom. Ja sam to sebi objasnila da sam bila toliko okrenuta spolja i da nisam bila u sebi, i da se sada spuštam u sebe. Ti fizički simptomi su trajali nekih 5-6 dana. Ono najbitnije što mi je doneo, a trebalo bi mi još, jeste to poverenje u sopstveni sud. Da ja mogu sama sebi da dam dozvolu da nešto uradim ili ne uradim. Da ne moram da se okružujem pametnim knjigama, da ih nosam sa sobom, da non stop nešto čitam i potvrđujem sebi da sam dobro shvatila, za svaki slučaj, i da odgovore tražim tamo, jer u stvari sam ja odgovor na moje pitanje. Na svako moje pitanje. Za sebe ja sam i početak i kraj.

Kad padnu svi ti neki slojevi i kada ostanem sama sa sobom, ostane da je svaka moja reakcija, odgovor na uticaj spolja. Da od spoljašnosti zavisi kakav će meni danas biti dan. Ako me neko povredi, ja ću mu to vratiti, znači ista sam kao on... i onda mi se postavlja pitanje ko sam ja. Da li ja uopšte postojim ili sam samo odgovor. Da li samo čekam instrukciju spolja da mi kaže ko sam u ovom momentu... ako me neko voli, i ja volim... ako me neko mrzi, i ja mrzim... Walnut me štiti od toga spolja, da uspem da vidim ko sam, da reagujem u skladu sa sobom, a ne u skladu sa okolinom... jer to toliko boli i iscrpljuje. U tome gubim sebe, svoj smisao i cilj. A to je nešto što ne smem da dozvolim.



Zbog svoje nadmenosti sam se jako ogrešila o Mimulus i trebala bi sada da klečim na kolenima i da ga molim za oproštaj. Za mene je to bio bezvezan preparat za tamo neke svakodnevne strahove. To nije za mene, jer ja imam stvarne probleme!!! A stvarno mi je doneo hrabrost u mnogim situacijama, koje nisam ni bila svesna da ih izbegavam zbog kukavičluka. Pokazao mi je sa koliko opreza živim, da ustvari uopšte ne živim, već nemo posmatram život. Da sam izvan svih tokova i društvenih događaja, zbog svoje nesigurnosti. Da u društvu ne razgovaram, jer sam kukavica da kažem ono što mislim. I u tome mi je baš pomogao, da uspem ljudima da kažem da su me povredili, da mi se nije svidelo njihovo ponašanje. Da kažem to što ne smatram da je bilo u redu.



Bahove kapi su me usmerile na pravilan rad na sebi otvarajući mi one delove mene na kojima trebam raditi. Mnogo ubrzavaju razvoj, tako mi se čini... možda bih ja sa 70 god ukapirala gde sam ceo život grešila, možda ne bih nikada ukapirala... ali nekako sa njima to se dešava prirodno i spontano, u hodu ispravljaju grešku i umanjuju tu neku patnju, da se otvara čist prostor za bolji i kvalitetniji život. I možda se ne mora živeti mnogo života da se nauči osnovna lekcija života i shvati smisao, jer se uz pomoć kapi razvijaju ti zakržljali slojevi i samim tim sva lažna verovanja i stavovi, i na taj način se celo čovečanstvo u stvari razvija. Mnogo je lepo što postoje!!



*To i jeste poenta, preparati nam pomažu da rastemo, učimo,  
prevazilazimo i napredujemo*

**P**osle nekoliko meseci, nakon čitanja neke knjige pred spavanje, sklopim knjigu, okrenem se da ugasim svetlo i legnem kad odjednom bljesak spoznaje u mojoj glavi. Shvatila sam da ja već duže vreme ne spavam sa upaljenim svetlom. Nikada nisam ni znala zašto meni treba barem malo svetla u sobi da bih zaspala, nisam se plašila ničega, ali sam se ipak nekako osećala sigurnije sa svetlom. U tom trenutku sam shvatila da je Aspen radio i odradio svoje na jedan tako lagan, nežan i neprimetan način da ja nisam ni bila svesna da uveče

pred spavanje gasim svetlo. Moram priznati da je to iskustvo počelo da mi vraća veru u Bahove kapi koje je malo počelo da jenjava.



Sledeći preparat koji je ostavio pozitivan utisak na mene je Wild Rose. Vrlo brzo nakon što sam počela da ga koristim, osećila sam pokretnost, radost i osećaj da će sve nekako biti ok.

Iako nije baš dugo trajao taj osećaj, ali sam po prvi put brzo osetila delotvornost preparata.



Kada sam već spomenula doziranje, ovom prilikom bih navela i svoja neka iskustva. Kada sam krenula na kurs i počela da pravim kombinacije za sebe držala sam se generalnog uputstva i uzimala kapi četiri puta na dan. U većini slučajeva je to bilo sasvim dovoljno za mene i kapi su nežno odrađivale svoj posao. Međutim kada sam u jednoj kombinaciji spojila Agrimony, Pine i još neke preparate osetila sam priličnu uznemirenost u toku dana, a pogotovu uveče pred spavanje. Žarko sam želela da nastavim sa preparatima, pogotovo sa Agrimony ali je tu bio prisutan i strah od osećaja koji je izazivao u meni. Odlučila sam da ipak nastavim da pijem kombinaciju, ali iz straha sam smanjila dozu na dva puta na dan. Dani su prolazili a ja iskreno nisam ni obraćala pažnju na to kako se osećam. Tek posle nekih nedelju dana sam shvatila da se odlično osećam i da je napetost nestala. Došla sam do sledećeg zaključka ... pokušala sam da kapi promeni jedan veliki deo svog ponašanja koji očigledno nije bio spreman da se promeni i imala sam osećaj da je veća doza kapi kao napad na moju podsvest koja se grčevito držala starih obrazaca. Možda grešim, ali znam da čim sam malo dala oduška, situacija se smirila i ja sam bez ikakvih problema mogla da nastavim da koristim željeni preparat.



Tu je naravno i Heather, preparat koji nisam ni sanjala da meni treba! Što sam više čitala literaturu o pojedinim prepa-

ratima i što sam više slušala iskustva ostalih polaznika kursa shvatila sam da tu ima nešto i za mene. Doduše, to se desilo par meseci pred kraj našeg kursa, neka od polaznica je nešto spomenula (ne sećam se sada šta) ali u meni se upalila lampica i ja sam odmah povezala Heather sa svojim tadašnjim iskustvom. Naime, jasno sam videla sebe u društvu određene osobe suprotnog pola kako vodim glavnu reč, pričam samo o sebi, kad on krene da priča ja već smišljam svoju sledeću rečenicu u kojoj ću sebe prikazati na još bolji način. Sve je to bilo u cilju sprečavanja samoće. Možda ovde na ovaj način nisam uspela da iznesem tačno kako sam ja videla sebe ali Heather je definitivno bio indikovao. Bila sam šokirana ovim otkrićem a u isto vreme i srećna što sam postala svesna da to radim. Naravno odmah sam ubacila Heather u svoju kombinaciju, a rezultati su definitivno vidljivi ali na suptilan način. Primećujem da sebe volim malo više, da sam sigurna u sebe toliko da mogu da ćutim i pustim druge da pričaju svoju priču i naravno malo više vodim računa o svom izgledu.

Na kraju svega, znam da još nisam naučila sve što se može naučiti o Bahovim kapima. Kao što sam na svakom našem susretu naučila nešto novo, kao što i dalje učim da posmatram kapi iz raznih uglova tako znam da ću u susretima sa drugima konstantno dolaziti do novih saznanja i pronalaziti nove aspekte preparata. To i jeste poenta, preparati nam pomažu da rastemo, učimo, prevazilazimo i napredujemo.

Shvatila sam da Bahovi preparati prevazilaze i same opise koje nam sve knjige i udžbenici pružaju. To je jedno energetski suptilno putovanje koje nekada ni rečima ne može da se iskaže... može se samo osetiti.

## Dopadala sam se sebi i to je bilo nešto najljepše u tom trenutku...

**P**reparat od koga sam lično najviše imala koristi je Heather. Ali, da bih došla do njega, morala sam preći, tada mi se činilo dug put. Sada to „lutanje“ smestam u samo jedan dragoceni i prelomni trenutak u svom životu.

Tema, za koju bih rekla da je u priličnoj meri karakteristična za mene, bila je a i dalje je u nekoj meri, nemogućnost postavljanja čvrstih i zdravih granica u odnosu na druge ljude, naročito meni najbliže, zauzimanje za sebe u situacijama suprotstavljenih interesa sa drugima, život bez straha od toga da će ti bitni drugi, promeniti mišljenje o meni i možda me odbaciti, ako kažem: „Ne, neću, ne mogu, ne sviđa mi se, ne slažem se...“ i ne samo ako to izgovorim, već i ako počnem da živim u skladu sa tim. Preparati kojima sam se u tim i sličnim situacijama obraćala za pomoć, uglavnom su bili: Mimulus, ruku pod ruku sa Larch-om, Rock Rose, Star of Bth, White Chestnut, Ch. Plum, Pine, Centaury, Holly,...I, svima njima, iz ove sadašnje perspektive, dugujem određenu zahvalnost, za to gde sam i ko sam sada i koliko sam u ravnoteži sa samom sobom.

Holly sam tražila svaki put, kad se susretmem sa nekim ko je sposoban za ono što, ja u tom trenutku nisam bila – da bude svoj, autentičan, samozadovoljan (ali bez nekog pežorativnog značenja), i pored svih negodovanja okoline, koja su realno mo-

guća i neretka, ako uzmemo u obzir sve naše različitosti kao ljudskih bića, koliko god se voleli i bili bliski. Za Pine mi se dugo činilo da je moj karakterni preparat i jako dugo je bio obavezni preparat u svakoj mojoj upotrebnoj bočici. Osećanje krivice i ta nedostižna i nezdrava težnja ka savršenstvu savesti i odgovornosti, javljali su se svaki put, kada bih uspevala da uradim nešto po svom, a da je to prkosilo ukusu moje najbliže okoline. To osećanje krivice i ta dobro uigrana uloga „dežurnog krivca“ su bili jednako naporni, kao i košmari, koji su se doduše bavili nekim malo drugačijim temama.

A, onda je došao taj momenat, kada je moje biće očigledno bilo spremno, za uvid koji je došao sa strane, kao sugestija nekog ko je mogao objektivnije da me sagleda od mene same, od mentora. Postoji nekoliko preparata, za koje mi se čini, da su na mojoj, biću slobodna da je tako nazovem, „crnoj listi“ preparata dr Baha. Ko god se iole upoznao sa ovim metodom, kao „oparen“ je odskočio na mogućnost da mu je možda potreban Beech, Holly, Vine... Heather, takođe, pripada ovoj skupini preparata.

Tako je jednom prilikom, tokom ličnog rada, mentor vešto pomenuo Heather i moju personu u istoj rečenici, uz adekvatno i prilično smisleno obrazloženje, da je taj preparat, možda baš ono što meni treba. Iznenađena i zamišljena, vrativši se kući, dala sam šansu i toj mogućnosti i listajući svu u tom trenutku



dostupnu literaturu, osetila onaj neprocenjiv momenat, kad imate utisak da ste napokon pronašli onaj deo slagalice, koji je toliko dugo nedostajao. Moja estetika, ekscentričnost, životna razigranost, potreba da se bude u centru pažnje, potreba da zadobijem sviđanje drugih, mogli su napokon stati pod jedan isti kišobran – Heather koji je nekada davno, na mojim samim počecima, bio osporavan, opominjan da se uozbilji, možda negde u mojoj dečijoj glavi bio i odbačen od strane roditelja, nakon rođenja mlađe sestre i svega onog što realan život znači i traži,...Tako je moj Heather, nakon, ničijom zlom namerom, sprovedene negativne kampanje, što verujem da se većini nas u ranom detinjstvu događa, ostao u nekom zapečku mog bića, neuravnotežen, da boluje i aktivnije i neadekvatnije nego ikad, traži simpatije drugih, zaboravljajući da istinsku simpatiju gaji prema sebi i da je to u životu, nekad sasvim dovoljno za zdrav početak i spokojan kraj. Takav Heather, izbačen iz ravnoteže, je tokom godina iza mene, bežao od sebe po svaku cenu, jer u tom društvu nije nalazio istinsku satisfakciju i ispunjenje, neretko ulazeći u cipele jedne Kičice, jer su tada aplauzi i simpatije drugih bile zagarantovane, i neretko se osećajući kao Pine, jer mu je to, i pored svih lepih stvari koje mu je vaspitanje donelo, došlo kao poruka koja remeti utopijski sklad.

Šta se ustvari desilo u meni, nakon upotrebe ovog preparata? U prvo vreme, nisam bila ni svesna promena u svom ponašanju, koje su sigurno došle samo kao posledica promena u mom mentalnom i emotivnom doživljavanju sebe i sveta oko sebe. Sve više vremena sam provodila sjajno se zabavljajući u svom društvu, otkrivajući neke nove veštine i talente – počela sam da kuvam, tako mi je jasno odjednom postalo šta bi bio moj poziv, da nisam odabrala psihologiju, da pravim prirodnu kozmetiku, učim decoupage,... Jednostavno, za mene više samoća nije bila isto što i usamljenost. Negde u isto vreme, sam odjednom shvatila da mi više nije presudno važno šta drugi misle o meni. Ne kažem da sam prešla u onaj sociopatski ekstrem, ali više nisam sebe baždarila da bih bila kao kameleon, bliska mnogim ukusima. Ponavljala sam sebi da neću umreti ako se nekome ne sviđa nešto što kažem, ura-

dim ili prosto to kakva sam, i nekako sam počela da živim u skladu sa tim. Prosto, dopadala sam se sebi i to je bilo nešto najlepše, što je moglo da mi se dogodi u tom trenutku. To mi je dalo „dobar vetar u leđa“ i da se zauzmem za sebe, u situacijama od kojih sam ranije bežala, jer upravo se o tome sve ove godine i radilo – ako budem suviše suprotna od tuđih očekivanja, izgubiću simpatije i naklonost te osobe, a za mene bi to bio strašan gubitak. Onda je usledila faza „igre“ sa tim simpatijama, počela sam slobodno da vežbam i da se poigravam sa nekim mini situacijama – više se nisam trudila da šarmiram taksiste, prodavačice, šalterske službenice, ljude sa kojima sam se sretala preko posla, svoje ukućane – ako mi prosto nije bio dan. Valjda sam postala slobodnija i samim tim, autentičnija u izražavanju svoje slobodne volje i osećanja. Kako kažu drugi, postala sam i manje naporna, jer trebalo me je preživeti, dok sam sve te godine u grču, pokušavala da zadobijem svu pažnju ovog sveta, ironično, osećajući se kao da mi nikakva pažnja nije ni poklonjena.

Balansiranje Heather-a, oslobodilo me je i one dosadne, stalno prisutne i iznurujuće krivice. Valjda sam dala sebi dozvolu da ne moram biti ozbiljna, savesna i odgovorna po svaku cenu i u svakom trenutku, upravo dolaskom u dodir sa detetom u sebi koje na sve što život čini, gleda kao na igru. Takva životna filosofija danas meni lično više prija, i pomaže mi da se sa nekim životnim i profesionalnim izazovima izborim na jedan zdraviji način. I, moram priznati, daje odlične rezultate!

Summa summarum, Heather za mene više nije na „crnoj listi“ preparata dr Baha. Heather za mene znači ljubav prema sebi, uživanje u svom biću, širenje i sisanje te radosti i na druge i posledično za uzvrat, ljubav i simpatije drugih prema vama. Ko god bude krenuo u potragu za naklonošću prvo ka spolja, van granica svoje duše, neće je naći. Potrebno je da skrene u drugom pravcu, ka unutra. Ako mu je teško da taj zaokret načini sam, u tome mu može pomoći Heather.



*Prihvatam druge i ne osuđujem ih. To je ogromno olakšanje.*

**V**ođena željom da upotpunim svoje znanje iz holističke medicine upisala sam kurs. Cilj mi je bio da ovladam veštinama i znanjem kako bih pomagala drugima.

Vrlo brzo sam se suočila sa činjenicom da prvo moram da pomognem sebi. Bilo mi je potrebno neko vreme, čak dva ili tri meseca od početka kursa da tu misao u potpunosti prihvatim i da počnem sa iznošenjem ličnih iskustava. Otpor je trajao sve dok nisam shvatila da ukoliko ne mogu da razumem sebe i pomognem samoj sebi onda neću biti u mogućnosti da na pravi način razumem druge ljude.

Zato sam duboko udahnula i zaronila u svoju unutrašnjost. Tek tada su nastale prave muke. Nije mi sve što sam otkrivala o sebi jednako prijalo.

Kada sada pogledam unazad, mislim da sam kurs upisala upravo zbog sebe, samo što toga tada nisam bila svesna. Sva je sreća što sam naišla na divne osobe koje su u meni prepoznale kako potrebu, tako i potencijal da se bavim ovom divnom metodom.

U trenutku kada sam se odlučila da se bavim drugačijom medicinom od opšte prihvaćene, bila sam veoma uspešan far-



maceut. Mnogi su želeli da budu na mom mestu. A ja sam bila duboko nezadovoljna iznutra. U traganju za nečim smislenijim prvo sam se zaljubila u homeopatiju, a potom i u Bahove kapi.

Moje nezadovoljstvo je poticalo otuda što je u meni je zjapio ogroman nesklad između moje duše i mojih želja i onoga što nameće društvo, okolina, roditelji, lepo vaspitanje... Zbog duboko usađene nesigurnosti ja sam zaboravljala i potiskivala svoja osećanja i unutrašnji glas. Godinama sam pravila brojne ustupke misleći da će biti bolje, a zapravo sam se tako udaljila od svoje prirode. Nisam imala energije, volje i entuzijazma za najobičnije aktivnosti. Nisam osećala radost. Počeli su da se pojavljuju fizički simptomi u vidu stalnih infekcija koje su bile praćene visokom temperaturom koja me je onesposobljavala za rad. Telo me je teralo da usporim, ostanem kod kuće i odmorim se. Ustvari je moje unutrašnje biće želelo da ga napokon saslušam...

Uz pomoć Bahovih preparata pronašla sam sebe zanemarenu u svakodnevici i žurbi. Ućutkanu sa bezbroj obaveza. Prvo sam sebe pronašla u preparatu Crab Apple. Preparat mi je pomogao da skinem taj sloj opsesivne želje za redom i čistoćom. Zapravo za kontrolom. U sebi sam nosila ogroman nemir koji se dodatno pojačavao neredom i kršom u radnom i životnom okruženju. Kako su se ti aspekti dovodili u ravnotežu shvatila sam da u meni u osnovi leži jedan *Mimulus*. Počela sam da ga koristim i uz njega sam doživela brojne promene.

Ohrabrena i podstaknuta metodom i preparatima počela sam procenjujem svoje životno iskustvo i stepen svoje samopoznaje. Pokušala sam da otkrijem i osvestim središnji problem koji sprečava moj dalji napredak. I daje sam na tom putu rada na sebi. Uz Bahove preparate pokušavam da raspetljam upetljane niti. Zahvaljujući kapima sada sam svesna da moram razmrsiti neke niti koje su utkane u strukturu mog života. Te niti su se vezale u čvrste čvorove, ograničavajući me i vezujući me na mnogobrojne načine.



Nisu samo preparati to što mi pomaže. Cela filozofija dr Baha je za mene divno otkriće. Puna je uputstava koje je potrebno primeniti kako bismo vodili smisleniji život. Kroz filozofiju dr Baha shvatam šta druge ljude ograničava. Bolje ih razumem. To mi je donelo još jedan kvalitet: “oprostila” sam drugima. Prihvatam ih i ne osuđujem. To je ogromno olakšanje.



Tokom godina zaključila sam da je istina jedinstvena i jednostavna. Nema veze da li je u pitanju homeopatija, Bahova metoda, makrobiotika, joga, religija... Ako se govori istina, ona se uvek prepoznaje. Jer sve prave ideje proističu iz jedne istine. Tako bih svoje izlaganje na temu mogla iskustva sa preparatima dr Baha završila sa citatom iz knjige “Nesveti a sveti” koju je napisao arhimandrit Tihon Ševkunov: “Mnogi ljudi prožive svoj život, a da sami sebe ne upoznaju. Mi imamo nekakvu predstavu o sebi, ili nekakvu uobrazilju koja zavisi od naše sujete, gordosti, ambicija, i osetljivosti na uvrede. A istina je, ma koliko nam se to bolnim činilo, da smo nesrećni, i jadni, i siromašni, i slepi, i nagi. A to se može otkriti samo kroz krajnje pošten odnos prema sebi. Upravo to i jeste pravo smirenje. Potrebno je proći kroz iskušenje i spoznati strašnu ali pravu istinu o sebi. Takvi ljudi, koji su prošli kroz to iskušenje kod nas izazivaju oduševljenje i poštovanje.”

# Za Bahove kapi kažem da su navigacija, odvedu te tamo gdje treba da odeš.

**P**osle pregleda Bahove metode na internetu osjetila sam intuitivno duboku srodnost sa tim konceptom. Priroda, biljke, cvijeće koje čitavog života volim... Cvijeće me podsjeća na djetinjstvo. Kao mala sam se svakog proljeća divila ljepoti cvijeća. I dan danas prolječni behar ili bilo kakvo cvijeće mami mi osmjeh. Zato ga i kupujem. Svaki pogled na vazu sa cvijećem popravlja mi raspoloženje.

Volim vodu. Pored fizičkog, ona za mene ima i filozofsko značenje



Kada se moj brat susreo sa filozofijom, prozvaio me Tales po filozofu iz Mileta, koji je tvrdio da je sve voda. Nadimak je bio zbog sličnosti sa mojim imenom, ne zbog vode, ali se i metafizički složio sa mnom. Od kada sam u srednjoj školi saznala koliki je značaj vode za organizam, pijem puno vode.

Na fakultetu sam izabrala temu Hemijski značaj vode i vodonik peroksida i na njoj diplomirala.

U prirodi volim da budem pored vode. Zato sam na moru i Adi uvijek u prvim redovima - pored vode.

Psihologija, kojoj sam oduvjek bila sklona... toliki napisani dnevници, analize ljudi i samoanalize... Nekada me ljudi pitaju da li sam promašila profesiju. Ali nisam... Sjećam se sreće što sam upisala farmaciju i ljubavi sa kojom sam je učila. Pošto sam pomalo ambivalentna, ljubav prema psihologiji je izraz te moje osobine. Volim što za fizičko tijelo imam farmaciju, a za psihu Bahov sistem liječenja.

I još oslobađanje svog autentičnog bića, kvalitetan život u ravnoteži sa onim što jesi, prevencija i liječenje bolesti otklanjanjem uzroka, a ne posledica... I sve to spojeno na jednom mjestu... Pravi šlag na torti.



Ponekad ne znam koja komponenta Bahovih kapi najviše uradi posao, odnosno ponekad osjećam samo združeno djelovanje. Zato za Bahove kapi kažem da su navigacija, odvedu te tamo gdje treba da odeš, navedu da uradiš šta treba da uradiš, da kažeš šta treba da kažeš, ili snagu neke negativne energije potoše za neku komunikaciju sa stavom...



Nekoliko puta su me iz nekog neraspoloženja odvele u san. Kao da mi kažu: „Ajde odspavaj malo. Kada se probudiš, sve će biti bolje“. Sigurna sam da je to tada bilo najbolje rešenje za mene.

Sjećam se jedne situacije kada sam na poslu bila iritirana slušanjem kompletnog privatnog razgovora kolegice koja je sjedjela blizu mene. Bila sam sve ljuća, pila sam kapi na svakih 5 min. da bih se smirila. Nosila sam se mišlju da odem do njenog stola i da je opomenem, a pri tom nisam bila sigurna da neću pretjerati. Otišla sam do toaleta, ali sam na povratku neočekivano i za sebe produžila do druge kolegice, od koje sam se nekoliko mjeseci ranije isto bila distancirala, jer je bila u toj neradničkoj grupi. Ali shvatila sam - ona je ipak bila dijete, to joj je bio prvi posao i niko je nije usmjerio na pravi način... Popričala sa njom i izgladila odnose...

Dakle, umjesto da se posvađam dodatno sa jednom kolegicom, ja sam se pomirila sa drugom.

Nekoliko dana kasnije, ta mlada kolegica koja je bila zaposlena na određeno vrijeme je dobila otkaz, jer se firma oslobađala viška ljudi... Bilo mi je mnogo drago što sam se pret hodno pomirila sa njom.

To je navigacija...

Moja tadašnja firma je bila u agoniji i to je omogućavalo da pored vladavine opšte apatije, pojedinci gledaju kako mogu da izvuku ličnu korist iz čitave te situacije. Naravno da je to podrazumijevalo da si, između ostalog, i nekolegijalan. To je bila atmosfera koja je mene izluđivala. Da bih to riješila dodavala sam razne preparate u poslovnu kombinaciju: Beech - bude malo olakšanja, ali ne zadugo, Vine - ništa, Holly - bude umirenje, ali kao da nešto fali. Opet sam jednog jutra razmišljala: Da li sam ja ipak netolerantna osoba? I tada je došao odgovor iz dubine moje duše, ali kao da me moli da prestanem da optužujem

samu sebe i konačno shvatim: Ma, nisam ja netolerantna, ja samo hoću da stvari budu ispravne... Tako sam se upoznala sa mojim Vervain-om.



I evo me: dvije godine posle prvog susreta sa Bahovim kapima imam novi posao i na moj rođendan sam se simbolički ponovo rodila. Položila sam najveći ispit mog života i, pored svih iskušenja koja mi donose moj novi posao i moje novo mjesto prebivališta, osjećam duboki spokoj. Uživam u svojoj slobodi.

Malo, pomalo ostavila sam glasove za sobom.  
Malo, pomalo ostao je samo jedan, jedini istinski glas,  
a čim sam ga čula, znala sam šta treba da uradim.  
I onda, jednog dana, sam to konačno i učinila. Skočila.

Raširila svoja nova krila.  
I poletjela.

\* \* \* \* \*

Heal Thyself  
An explanation of the real cause  
and cure of disease

12.000 SEBE

The Bach Flower Remedies NORR WILKINS and VICTOR BULLER

THE ORIGINAL WRITINGS OF EDWARD BACH Judy Howard John Russell

EDWARD BACH'S SYSTEM OF DIAGNOSIS AND THERAPY Bachigen

The Bach Flower Remedies Step by Step

The Bach Flower Remedies NORR WILKINS and VICTOR BULLER

GROWING UP WITH BACH FLOWER REMEDIES /w Judy Howard

ADVANCED BACH FLOWER THERAPY

THE ENCYCLOPEDIA OF BACH FLOWER THERAPY



BACH flower remedies the essence within Julian Barnard

KRAMER NEW BACH FLOWER THERAPIES

ILLUSTRATED HANDBOOK OF THE BACH FLOWER REMEDIES PHILIP M. CHANCELLOR

COLLECTED WRITINGS OF EDWARD BACH

bach flower remedies

KRAMER AND WILD NEW BACH FLOWER BODY MAPS

2ND EDITION APPLYING HOMOEOPATHY & BACH FLOWER Therapy to PSYCHOSOMATIC ILLNESS Cecelia Eberhart Bonker

BARNARD BACH FLOWER REMEDIES FORM & FUNCTION



# KAKO JE KURS I RAD U GRUPI UTICAO NA RAZUMEVANJE FILOSOFIJE I METODE DR BAHYA

- LIČNA ISKUSTVA POLAZNIKA TOKOM OBUKE -

“Umeće isceljenja imaće tu dužnost da nam pomogne u sticanju neophodnog znanja i načina na koji možemo da prevaziđemo naše bolesti i, pored toga, da nam ukaže na one lekove koji će ojačati naše mentalno i fizičko telo i omogućiti nam veće šanse za pobeđu... Naš deo posla je da usavršavamo stanje mira, harmonije, individualnosti i čvrste volje, da konstantno razvijamo svest o tome da smo u suštini božanskog porekla... Moramo postepeno da razvijamo ovo stanje sve do trenutka kada ni događaji, ni okolnosti, ni drugi ljudi, ni pod kojim uslovima, neće moći da uzdrmaju površinu tog jezera, niti da u nama podstaknu bilo kakvu razdražljivost, utučenost ili sumnju.”

*Iz knjige dr E. Baha "Iseliti sebe" (srpsko izdanje iz 2012.)*



## *Sjajna stvar su bili stvarni klijenti sa kojima smo vodili intervjue*

**K**urs za metodu dr Baha je bio moj prvi susret sa učenjem u nekoj vrsti psihološke radionice, i za mene je to od početka bilo divno iskustvo.

U grupi koja se okupila zbog sličnih afiniteta i gledanja na život i zbog želje da unaprijedi kvalitet svog i drugih života brzo sam se dizala na višu vibraciju.

Sjećam se da se moj Clematis vraćao kući kao na Aladinovom letećem ćilimu, sa zadovoljnim osmijehom na licu, slušalicama u ušima i pjevušeći.

U jednoj knjizi sam pročitala da postoje 4 stanja svijesti: kada smo budni, kada spavamo, kada sanjamo i četvrto

stanje svijesti je ono u kome se nalazimo tek ponekada, kada osjećamo blaženstvo.

U knjizi kaže i da se mudraci, koji su dostigli viši nivo svijesti stalno nalaze u tom stanju blaženstva.

Takva je najčešće bila moja vibracija kada sam se vraćala sa kursa - četvrti nivo svijesti.

S obzirom na to da sam ranije već bila prihvatila vezu između psihičke neravnoteže i bolesti, na kursu sam dodatno utvrđivala, potvrđivala, učvršćavala to učenje i slušajući najčešće odobravajuće klimala glavom i smeškala se.



Kada izdajem pacijentima lijekove, popričam sa njima, saslušam ih, zainteresujem se za njihove boljke i probleme, jer znam da im je razumijevanje i podrška bitna koliko i lijek koji dobiju. Često im kažem: uradite nešto za svoju dušu, ušuškajte se, skuvajte čajić, supicu, pogledajte neki film ili već... nešto što volite. Dajte sebi oduška, to je bitno kao i ovaj lijek koji ste dobili.

... Takođe, saznanje sa kursa je da je bitna nota ljudske prirode potreba za konformizmom. Znam koliko je ta potreba mene kočila na mom putu.

Ili priča o sekundarnoj dobiti, zbog koje ne mijenjamo neko neželjeno stanje...

Sve sami psihološki dragulji.

I još razrada tema kao: perfekcionizam, netolerancija, oporastanje, strategije koje koristimo kada nešto ne podnosimo, načini reagovanja kada se osjećamo ugroženo...

Dinamika kursa je bila šarolika. Često smo imali novitete koji su osvežavali kurs.

Koliko god nam se možda nekada nisu radili domaći zadaci na bazičnom kursu, ili koliko god bili u gužvi, pa ne stizali, značilo je što smo ih imali.

Morali smo isčitati lekcije i prebirati po svom životu tražeći odgovore na pitanja. A svako istraživanje je donosilo neka bitna osvešćenja i sagledavanje svog i tuđih života jasnije i dublje.

... Interesantno je bilo čuti na kursu o njemačkoj školi Bahovih praktičara, koja je pokazala svoj način rada srpskim praktičarima.

Njihov način mi je dao slobodu da povećam svoje eksperimentisanje sa Bahovim kapima.

Dobro je bilo i gledanje filmića o izgledu i građi biljaka, koje se koriste za izradu Bahovih esensija.

Kombinacija vizuelnog predstavljanja i priče ostavlja mnogo jači utisak nego kada je samo u pitanju priča.

Nova dimenzija kursa bile su grupne vježbe nas polaznika, kada smo prešli sa praćenja predavanja na međusobnu saradnju na zadacima, čime smo se dodatno upoznavali i zbližavali.

Osveženje na kursu je bilo i prisustvovati dodjeli diploma novoj generaciji Bahovih praktičara i upoznati se sa predstavnicima Udruženja praktičara.

Iako su bile samo par puta, sjajne su bile vođene meditacije!

U jednoj od njih, na pitanje: šta je prepreka koja nas sprečava da uradimo ono što želimo, iz mene je izašao odgovor: moj konformizam.

Od tada je Wild rose postao stalan sastojak moje glavne kombinacije preparata.

Ja bih voljela da su na svakom terminu kursa bile takve vježbice. Ne traju dugo, a prosvjetljujuće su.

... Dok nismo dobili strukturu intervjuja, oni koje sam vodila do tada su bili po osjećaju, i ustvari stihijski. Na kraju kursa postali su školski, definisani, kompletni, uređeni i precizni.

Bitne smernice i detalje za intervjuje dobili smo na primjerima dobrih i loših prikaza slučaja, koje su radile prethodne generacije Bahovih praktičara.

Sjajna stvar su bili stvarni klijenti sa kojima smo vodili intervjuje.

Bila je to dobra ilustracija kako u životu stvarno mogu da se umreže problemi na različitim aspektima i da vežu čovjeka, da ne zna ni kuda će, ni kako će.

A najljepša je bila živost kursa. Kao kada djeca pitaju, dok gledaju neki interesantni film: A šta će sada da bude, tako sam i ja iščekivala šta će sada da bude novo na kursu.

A sva saznanja sa kursa su bila direktno osvešćujuća i automatski prenosiva na život.

## Tako smo divno različiti i od svakoga možemo nešto da naučimo

**R**ad na domaćim zadacima za mene je bio pravo zadovoljstvo. Komentari mentora na rad su bili sadržajni, konkretni i konstruktivni. Svaki sledeći rad je bio bolji od prethodnog. To me je dodatno ohrabrialo i motivisalo da čitam svu literaturu koju smo na sastancima dobijali.

Prvi put sam počela da se kolebam onog trenutka kada je trebalo pričati pred grupom. Obzirom da sam tip Mimulus jasno je da je to za mene bilo teško, naporno, tresla sam se i preznojavala. Nisam želela da pričam. Još teže mi je bilo kada sam imala šta da kažem, ali mi je nedostajalo hrabrosti i stila da to uradim onako kako želim.

... Shvatila sam da je moj suštinski problem nesigurnost u sebe i sopstvene potencijale. Odatle su proistekli ostali problem kao što je problem u komunikaciji, strah od javnog nastupa, strah od autoriteta... Strah je godinama dovodio do polagane erozije mog samopouzdanja... Uz pomoć mentora i grupe otkrila sam načine rada na sebi kroz posmatranje i artikulisanje suštinskih problema koje treba rešiti. To je bio prvi korak ka transformaciji...

Zahvaljujući grupi otkrila sam svoje nedostatke, uporedila ih nepristrasno sa drugima i njihovim nedostacima. Shatila sam da svako od nas ima neki "kamičak" koji ga žulja. Isto tako divno smo različiti i od svakoga možemo nešto da naučimo. Naučila sam da slušam šta mi drugi pričaju, ne samo ono šta izgovaraju već šta osećaju, šta pokušavaju da mi kažu "između redova".

Rad u grupi uticao je na moje oslobađanje, na bolje sagledavanje moje unutrašnjosti i jedinstvenosti.



Obzirom da sam završila školu klasične homeopatije mogu da kombinujem obe metode. Iz mog iskustva su homeopatija i Bahova metoda komplementarne i vrlo bliske. Zapravo, istina je uvek samo jedna. Radionice na kojima smo kao budući Bahovi praktičari vežbali intervjuisanje klijenata za mene su bile veoma korisne. Zapravo, taj način intervjuisanja primenjujem i u toku homeopatske konsultacije.



Moje iskustvo najbolje opisuju reči dr Baha:

"Da bismo izvojevali sopstvenu slobodu, da bismo stekli sopstvenu individualnost i nezavisnost, u najvećem broju slučajeva biće nam potrebno mnogo hrabrosti i vere. Ali u časovima tame i kad nam uspeh izgleda potpuno nemoguć, setimo se da nikad ne bi trebalo da se plašimo, da nam naša duša postavlja samo one zadatke koje smo mi u stanju da izvršimo i da uz hrabrost i veru pobeda mora doći svima koji nastavljaju da teže."





# Grupom je prosto vladalo prihvatanje, poštovanje tuđeg mišljenja, koliko god ono različito bilo

Ovaj esej pišem iz vizure nekog ko je imao tu dragocenu mogućnost da o preparatima dr Baha saznaje iz tri različita izvora – čitajući svuda dostupnu literaturu, u vremenu i pre rađanja bilo kakve ideje o edukaciji za Bahovog praktičara, prolazeći prvi nivo obuke, dopisno putem DLP programa Bahovog centra iz Engleske i prolazeći druga dva, završna nivoa obuke u okviru psihološkog savetovališta „Jazz“. Kažem dragocenu mogućnost, jer mi je tek ta raznolikost pristupa omogućila da napravim distinkciju između bitnog i nebitnog, korisnog i manje korisnog, suštinskog i površnog uvida u veoma suptilan metod, koji nam je dr Bah ostavio na korišćenje... Jer, ono što sam, tokom proteklih 15 meseci, spoznala o metodu, pojedinačnim karakteristikama preparata, ljudskom biću generalno i o sebi konkretno, najblaže rečeno, je neprocenjivo.



Svedok te površnosti i unapred pripremljenih i komercijalnih rešenja za najčešće probleme savremenog čoveka (nesanica, strahovi, fobije, promene u raspoloženju...), bila sam i tokom jedne posete Londonu, kada sam u jednom veoma popularnom i rasprostranjenom lancu njihovih drogerija, videla raf posvećen Bahovim preparatima. Uredno je pored izloženih preparata, stajala i, meni sada smešna, tabela koja je taksativno

nabrajala sve česte i poznate simptome, koji ljudima remete i ograničavaju svakodnevnicu. Vaš zadatak je bio da samo sebe i svoju kompleksnost kao ljudskog bića, pronađete u moru tih simptoma, kupite sebi po bočicu od svih indikovanih preparata i napravite svoju kombinaciju. Gotovo nikakav trud, za nešto, što je po meni, celoživotni proces i nastojanje, da se što više približimo svojim krajnjim dometima i potencijalima. Već tada mi je bilo jasno, da instant rešenja ne donose dugoročne, održive i kvalitetne rezultate. Jer, da je tako, svako od nas bi u svom džepu imao po bočicu, nekog magičnog napitka, koja od nas, uz pomoć kapaljke, bez ikakve potrebe za nekom dubljom promisli i bez ikakvog većeg truda, pravi idealne verzije naših bića, koje s gotovo nepodnošljivom lakoćom, žive i idealan život. Svemu navedenom su društvo pravile i unapred osmišljene kombinacije preparata za gubitak težine, emotivno prejedanje, tremu, hroničnu nesanicu,...u savršeno dizajniranim pakovanjima – baš onako kako savremene teorije marketinga i nalažu – hrana za oči je dovoljna hrana za dušu. U tom trenutku, mi je samo jedna misao prolazila kroz glavu: „Mora da postoji nešto više i dublje u ovom metodu, od ove „samoposluge“ za lični rast i razvoj.“

Grupom je prosto vladalo prihvatanje, poštovanje tuđeg mišljenja, koliko god ono različito bilo, fleksibilnost, razumevanje...To mi se već na prvi mah dopalo. Polaznici su bili prilično različiti – različitih profesija, porekla, životnih istorija, karak-

tera, interesovanja, uglavnom svih, sem jednog – interesovanja za filosofiju dr Baha i metod koji je tako prirodno iznedrila. Tako heterogeni, a ipak tako homogeni u svom nastojanju da što bolje razumemo kazivanja nekog ko je video dalje od klasične medicine, pukog lečenja posledica i neuvažavanja čoveka kao celovitog bića.



Navešću konkretne stvari, na kojima sam duboko zahvalna:

- Izuzetno prijatan ambijent u kome smo učili, razvijali se i rasli, svako od nas pojedinačno, ali i svi zajedno kao grupa
- Interaktivno osmišljen kurs, koji je bio mnogo više od pukog nabiranja novih i korisnih informacija sa Vaše strane, a mehaničkog usvajanja istih sa naše, čemu su najpre doprinele otvorene diskusije koje ste neretko podsticali, vreme na početku, ali i na kraju svakog susreta koje je bilo ostavljeno za sva naša pitanja – bilo da su se ticala naših nedoumica sa ličnim korišćenjem preparata, nedoumica u vezi sa slučajevima sa kojima smo se susretale između dva susreta, bilo da su to bila pitanja o osnovnim pojmovima iz emotivnog života ljudi i dispozicijama ličnosti koje smo tokom konkretnog susreta obrađivali (razgovori o toleranciji, praštanju, osećanju krivice, odgovornosti, postavljanju granica...). Na mene su poseban utisak ostavile i vežbe „igranja uloga“, susreti tokom kojih ste nam omogućili da radimo sa pravim klijentima i sretnemo se sa njihovim autentičnim problemima i svom emotivnom trpnjom koju oni generišu, ali i susreti tokom kojih smo nesvesni da to ima neki viši cilj i dublju svrhu, mi bile u ulozi klijenata, kojima su dodeljeni „loši“, neizbalansirani terapeuti. Jer, svaki čovek može biti naš učitelj, i onaj koji čini dobro, od koga učimo kako treba, ali i onaj koji čini loše, na čijem primeru saznajemo kako ne treba. Svoju pedagošku i edukativnu ulogu su odigrane

i vežbe, tokom kojih nismo bile samo usmerene na otkrivanje potrebnih preparata za pred nas postavljen problem, već smo na osnovu unapred podeljenih Bahovih karata sa nazivima preparata, morale da osmislimo problem koji bi bio adekvatan tim preparatima i da ga što autentičnije predstavimo ostatku grupe – indukcija umesto dedukcije! Tako smo svi učili, i oni koji režiraju problem, i oni koji su trebali da ga reše.

- Vaš mentorski manir – i dalje radoznao, otvoren, nesebičan, podstičući, koji nas ni u jednom trenutku nije stavljao u poziciju onih koji ne znaju, već onih koji upravo i tek treba da spoznaju, koji nam je davao „dobar vetar“ u leđa i podsticao nas na međusobno uvažavanje i pored svih razlika koje su bile nedvosmislene između nas, saradnju i uživanje u tom zajedničkom putovanju.

Sve do sada navedeno, verovatno združeno sa pravim trenutkom u mom životu i mojom željom i spremnošću da ovladam ovom metodom, dalo je za rezultat da duboko cenim moć i pomoć ovih preparata, čiji sam svakodnevni svedok u radu sa svojim klijentima. Nekad mi se čini, da sve više razmišljam u kategorijama Bahovih preparata. „Uхватim“ sebe da mi dok pričam sa nekim, kao po sistemu slobodnih asocijacija, u svest dolaze indikacije za određene preparate, koji bi tu osobu, možda još bolje od svog šarenila reči koje poznajem, opisale. To mi je jasan dokaz, da je metod dr Baha postao formativan i aktivan deo moje ličnosti, a ko je za to zaslužan, nego kurs koji sam prošla i osoba koja je isti osmislila i vodila. Iskreno hvala što ste bili onaj učitelj, od koga sam naučila kako treba i pomogli mi da uz pojam posao, asociiram i pojmove ljubav, sloboda, radost i uživanje.



## *Opširno i slikovito opisani preparati. Na jasan i jednostavan način*

**V**eć na samom početku, prvi ili drugi susret, radili smo Star Of Bethlehem, i sećam se kako ste pričali da je to za ljude koji se parališu od boli i tuge, i znam da sam mislila - Ja sam već dobila sve po šta sam došla ovde! Ta informacija je za mene bila toliko značajna!! Nalazila sam se u tom stanju, ali ga nisam mogla prepoznati ni u jednom preparatu... a tada kada ste Vi to izgovorili, sve ste mi rekli. U knjizi je pisalo da je to preparat za šok, što za mene u to vreme nije bila nikakva informacija. Nisam bila u stanju da to povežem sa mojim stanjem.

Domaći zadaci koji smo imali su mi u prvo vreme bili baš teški. Nije mi bilo ni malo svejedno da sada Vama, koji ste za mene skroz nepoznati, pišem o sebi i kako sebe prepoznajem u nekom preparatu. Malo mi je trebalo da pobegnem sa kursa zbog toga. Mislila sam radićemo o drugim ljudima, i na taj način učiti. Skroz sam to drugačije zamišljala. I ovo me je baš prepalo. Ali valjda ona unutrašnja intuicija ti kaže, ma to je sve ok. Samo napred! I tako malo, po malo, dobijala sam smelost u pisanju domaćih. I vidim da je to bilo nešto što mi je puno koristilo, i koliko je to pametno i dobro za mene. Teralo me je da razmišljam o sebi, i raznim situacijama, da razmišljam o svojim postupcima. Tako da maltne ceo mesec sam ja razmišljala o preparatima koje smo učili, i o sebi, u tim preparatima...šta ste

rekli, da li sam sada u toj situaciji, kako drugačije da reagujem..I taman kada sam se opustila i stekla neku hrabrost, da pitam u domaćem neko pitanje, prođe 5 meseci, i domaći se završe... nažalost... To je nešto što mislim da je bilo baš odlično, i što bi trebalo u nekoj drugačijoj formi nastaviti. Puno se uči kroz te domaće zadatke, a i za nas malo plašljive, mnogo znači takav vid komunikacije.

Sve informacije koje sam čula na bazičnom kursu, nisam mogla nigde pročitati. To su opširno i slikovito opisani preparati. Na jedan veoma jasan i jednostavan način. Kada se u udžbeniku čita o preparatu, sve ono što nije jasno, nemamo koga da pitamo... nema razmene informacije... Ovde je toga baš bilo, i puno ste vremena odvojili da bi ste svakome odgovorili na njegovo pitanje, nikoga niste preskočili. Svi su bili ispoštovani, što mi se jako svidelo! Tako da i ono što i nisam primetila da mi nije jasno, neko drugi iz grupe je to primetio, postavio pitanje, i na taj način, sam i ja, a i ostali dobili odgovor. Što je odlična stvar!

... Ono što mi se nije svidelo, jeste što smo, u onom susretu u maju, kada smo dobili onu drugu diplomu, toliko puno radili... glava mi je bila prepuna informacija o sličnosti preparata, o tome šta im je zajedničko, a šta nije...Mislim da se to moglo rasporediti bar u dva susreta, da to može sve lepo da se slegne... meni je to baš bilo zamorno, ali svakako vrlo, vrlo značajno!! To

je takođe nešto što u udžbenicima, pa i na internetu ne može da se nađe, a što je jedna vrlo značajna finesa kod izbora preparata.

Bilo mi je lepo kada smo radili slučajeve sa kartama, kada smo kao grupa morali da smišljamo i kao grupa da pogađamo preparate. Kada smo čitali one primere. Vrlo je bilo lepo i korisno, jer je takođe otklanjalo nedoumice oko izbora preparata, pojašnjavalo nam razne stvari, zašto ovaj, a ne onaj preparat. Vrlo dobar sistem za učenje, koji takođe kući sam ne možeš da savladaš.

Takođe ste nam pokazali metode na koji način sami možemo kod sebe da prepoznamo preparate. Kako da se odvojimo sa strane i pogledamo sebe u datoj situaciji, i pomislimo koji preparat bi sebi tada dali. To je nešto što ne može ispred knjige, sam sa sobom.

Mnogo mi je značilo i to što smo pričali o psihologiji... o ličnoj koristi i slobodnoj volji. Sve se svodi na to, i to je nešto sa čim sam se susrela prvi put u životu ovde na kursu. I to mi se tako urezalo u glavu, da uvek kad mi je loše, pitam se koja je moja lična korist od toga, da situaciju ne menjam?! To mi je mnogo značajno iskustvo! I to je nešto što mi je olakšalo pogled na svet i ljude.

Takođe smo radili i o perfekcionizmu, što mi je takođe omogućilo da to pogledam iz drugog ugla... pošto i sama imam tu crtu... koliko to pritisak i teret stvara, i na kraju čemu sve to?

Pričali smo o strategijama kojima ljudi pribegavaju kada nekoga ili nešto ne podnose... To je isto tako bila prilika da naučimo nešto što će nam koristiti da upoznamo sebe, kada kojoj strategiji pribegavam a posle da to znanje prenesmo i na druge.

Uopšteno celo ovo putovanje sa vama i grupom, bilo je baš značajno za mene. Saznala sam sve te divne stvari, da život može da se živi i drugačije, da smo sposobni da se promenimo, ako to hoćemo. Videla sam na ljudima iz grupe, kako im

se životi menjaju, kako rešavaju svoje probleme... i da sigurno onda mogu rešiti i ja svoje.. Počinjali su da rade ono što žele, davali su otkaze, počinjali nove poslove, govorili su ono što su dugo ćutali, videla sam na koji način izlaze na kraj sa svojim strahovima...

Najveće promene sam primetila na svojoj drugarici iz grupe, Od one sumnjičave i nesigurne devojke izrasla je za ovih deset meseci, u osobu koja zna šta hoće, a šta neće, i koja zna kako to da ostvari!! Videla sam na drugima, koliko kapi mogu da preokrenu život, koliko te vraćaju na pravi put, da ispuniš sam sebe. Mnogo znači kada si okružen ljudima, koji imaju slične probleme kao i ti, i kada vidiš da su ti problemi rešivi. Onda oni trenuci malodušnosti, kada se čini nemoguće da izađeš iz neke situacije, nisu toliko teški, i toliko ne rešivi. Mnogo znači podrška te vrste.



Ovaj kurs je nešto što je po meni definitivno neophodno kao vid obuke, za uspešnog bahovog praktičara. A za mene lično ovo je bilo učenje kako živeti, koje sprovodim u praksu!! Šta bih više mogla poželeti!!



# Razmena ideja i iskustava je meni donela mnogo bitnih saznanja

**P**oću od domaćih zadataka na bazičnom kursu...moram priznati da su mi ti zadaci bili jako mučni. Naravno da sam svesna njihove svrhe i naravno da su definitivno postigli svoju svrhu. Bez obzira na detalje o svakom preparatu koje smo prolazili na času ipak je bilo potrebno utvrditi to gradivo i prosto nam usaditi u glavu glavne karakteristike preparata. Tačno sam primetila da posle svakog završenog domaćeg zadatka kako su mi neke činjenice jasnije i razumevanje određenog preparata dublje, a da je bilo mučno pisati ih, bilo je... Bez obzira na sve smatram da su domaći zadaci bitan i jako koristan deo bazičnog kursa. Na kraju krajeva, cela poenta bazičnog kursa je naše upoznavanje sa metodom Dr. Baha i karakteristikama preparata.

... Jako mi se svidelo što smo podsticani da budemo iskreni, da delimo svoja iskustva sa svima u grupi, svoje nedoumice i svoje probleme. Smatram da su se svi posle izvesnog vremena opustili i shvatili da im se niko u grupi neće смејати, osuđivati ili im se rugati jer smo svi negde na istom putu. Za mene lično je to bilo ključno u našem radu i našem razumevanju Bahovih kapi. Ta razmena ideja i iskustava je meni donela mnogo bitnih saznanja, kako o sebi samoj tako i o preparatima. U nekoliko navrata, kada bi na času neko pitao da se pojasne određene karakteristike određenog preparata, za koji sam ja do tada mislila da nema veze sa mnom, i kada bih se pokrenula diskusija na tu temu, primeri i opisi bi bili izneti na drugačiji način nego do tada i odjednom bih se u mojoj glavi složile sve kockice i shva-

tila bi da sam na opise tog preparata gledala previše bukvalno, ne uzimajući u obzir sve aspekte.

Isto tako, to što smo podsticani da svaki put budemo u gripacama sa drugim ljudima nas je teralo da se oslobodimo svojih ličnih inhibicija, da sagledamo situacije sa gledišta drugih osoba umesto da se stalno grupišemo sa ljudima koji nam od početka prijaju. Mislim da smo na taj način uvežbavali kako strpljenje tako i razumevanje za činjenicu da smo svi drugačiji i da ne razmišljaju i ne shvataju svi sve na isti način kao i mi. Ne samo što nam je to omogućilo priliku da produbimo svoje znanje karakteristika Bahovih kapi nego i da zastanemo, razmislimo i postanemo svesni stvarnih situacija u našim životima gde su se preparati mogli primenjivati. Rad u grupi je neuporedivo korisniji nego krenuti na ovaj put samostalno.

Koliko se ja sećam, nešto više od pola časa smo proveli pričajući o razlikama donekle sličnih preparata i fineze na koje treba obratiti pažnju pri odabiru. To je jedna tema koja je po meni jako bitna. Kada smo se bližili kraju naših susreta, u toku intervjua više puta je rečeno da treba testirati preparate na koje sumnjamo i kada smo u nedoumici. Volela bih da smo malo više razgovarali na tu temu...znači, da smo malo više prošli pitanja koja bi smo pitali ako sumnjamo na ovaj ili onaj preparat. To kažem samo iz razloga što sam uhvatila sebe da zastanem i ne osećam se sigurno u trenutku kada treba testirati pitanjem. Možda je to samo moja nedoumica ali opet mislim da nikome ne bi škodilo da smo malo više produbili tu temu.



Pauze su meni donosile još jedan iznenađujući bonus. Pored toga što smo nas nekoličina mogli da se malo osamimo uz svoje poroke to bi nam takođe pružilo priliku da zajedno ćaskamo o svojim iskustvima, nedoumicama, itd. naravno da smo to mogle i pred svima ali uvek u svakoj grupi se nađu osobe koje su slične ili barem imaju nešto zajedničko i nekako se razumeju. Isto je tako bilo i u ovom slučaju. Nas nekoliko se osećalo slobodno da u toj maloj grupici podeli nešto sa ostalim članovima pušačkog klana što smatra da je previše intimno da bi podelila sa ostatkom grupe. Ostale bi dalje delile svoje savete, iskustvo da se taj

problem ili nedoumica reši. Ako smo smatrale da je to previše veliki zalogaj za nas „neiskusne“ savetovali bi da se popriča sa autoritetom. Rado se sećam da sam skoro svaki put odlazila sa pauze iznenađena nekim novim savetom, informacijom ili drugačijim pogledom na određenu situaciju. Daleko od toga da sam se prosvetlila na pauzama i da to može zameniti bilo šta što smo naučili ali je lepa i korisna podrška osoba koje su na istom putu. To je još jedan dokaz da je rad u grupi nezamenjliv... Moj celokupan utisak kursa i rada u grupi je jako pozitivan. Posle svega, očigledno je da smo svi izašli bogatiji znanjem, verom u prirodu i šta nam ona može pružiti i spremni da nastavimo dalje usavršavanje, a sve zahvaljujući podršci i znanju koje nam je pruženo dok smo se mesečno sastajali.



## *Praktični aspekt koji obuka pruža dosta olakšava učenje i savladavanje metoda*

**P**rvi sveobuhvatan susret sa filozofijom dr Baha za mene se dogodio na samom Osnovnom kursu. Taj kurs mi je približio sve aspekte filozofije i metoda dr Baha. Otkrivajući sve više biljaka i preparata i učeći o načinima njihove primene kao i principima metoda, rasla je i želja da naučim što više. Metod obuke bio mi je veoma blizak zbog svoje jednostavnosti u primeni i postizanja dobrih rezultata. Zbog toga sam po završenom Osnovnom kursu odlučila da nastavim da pohađam i Napredni kurs, koji je doneo još više znanja i proširio moje razumevanje primene preparata.

U filozofiji dr Baha najviše me privukao holistički pristup lečenju, kao i to što on nije zasnivao dijagnozu na fizičkim

simptomima već na negativnim stanjima i osećanjima osobe. Negativna stanja sagledavao je kao posledicu disbalansa, odnosno konflikta unutar ljudske duše. Taj pristup mi je veoma blizak, pre svega iz ličnih iskustava, u sopstvenom procesu ličnog razvoja i sazrevanja. Pored toga, bliska mi je jednostavnost kako pripreme cvetnih esencija, tako i princip funkcionisanja preparata. Dr Bah je izradio klasifikaciju koja sadrži 38 stanja i osobina ljudske duše i za svako to stanje, odnosno osobinu, pronašao je adekvatnu biljku. Svaka biljka ima svoj harmonični oblik i nepovoljno razvijeni oblik, a svrha preparata jeste da čoveka dovede u harmonično stanje s ciljem da živi u skladu sa samim sobom, tj. da je svestan



sebe samog i da adekvatno reaguje na spoljašnji svet, ne ugrožavajući ni sebe ni druge.

Metod dr Baha odlikuje se veoma važnom osobinom – naime, ne postoji zapis o kontraindikacijama ili neželjenim dejstvima preparata. Ta osobina koja garantuje da je preparatima nemoguće nađiti nekome veoma je važna za sve nas koji nemamo medicinsko obrazovanje, a želimo da pomognemo sebi i drugima koristeći ovaj holistički pristup dostizanja unutrašnje ravnoteže upotrebom dobre energije koje biljke dobijaju od sunca, tj. u ovom slučaju korišćenjem cvetnih esencija i njihovih kombinacija dobijenih metodom dr Baha. Pored principa „ljuštenja glavice crnog luka“, odnosno postepenog i slojevitog sagledavanja stanja i osećanja ličnosti, na mene je poseban utisak ostavio i princip harmoničnosti, odnosno ponovnog uspostavljanja ravnoteže i spokoja. Veliki značaj ovog metoda je i u tome što on omogućava ljudima da sami sebi pomognu da povrate i/ili uspostave ravnotežu i da održavaju harmoniju svoje ličnosti, odnosno da razvijaju svoju ličnost i da napreduju.



Dobar deo rada tokom obuke predstavljao je moje samostalno učenje, kao i razgovori sa polaznicama kursa, kako o ličnim iskustvima, tako i o mnogim pitanjima koja su proizašla tokom procesa edukacije. Takođe, počela sam da radim sa ljudima iz svog okruženja. Istovremeno sam sagledavala i sebe i svoje sagovornike prilikom vođenja tih razgovora. Interesantne su mi bile pozitivne promene koje bi nastupile nakon što su te osobe uzimale preparate u različitim vremenskim periodima. Takođe, bilo mi je interesantno i veoma značajno to što sam i sama tokom celokupnog perioda obuke koristila preparate i imala prilike da pozitivne promene osetim lično. Tokom jednogodišnjeg rada sa desetak osoba imala sam prilike da priprelim više desetina kombinacija u kojima sam koristila

veći broj esencija. Kroz rad sa ovim osobama imala sam prilike da se uverim u primenljivost principa „ljuštenja glavice crnog luka“. Kod jednog broja osoba sa kojima sam radila bila sam svedok kako otkrivaju sloj po sloj sopstvenih osećanja i stanja i dolaze do suštine problema sa kojim se mentalno i emotivno suočavaju. Jedna osoba, na primer, je u prvoj kombinaciju koju sam joj napravila imala osam preparata koji su pokrivali ono sa čim je došla na razgovor, bila je prosto „pretrpana“, i pristala je da joj sve to stavim. Ali nakon tri nedelje je u toj meri bila u stanju da jasnije sagleda kako se oseća da je naredna kombinacija sadržala četiri preparata.

U tom smislu, dosta mi je značilo što ovaj metod pruža mogućnost da tokom edukacije se radi sa preparatima kako lično, tako i sa drugima. Ovaj praktični aspekt koji metod pruža, dosta olakšava učenje i savladavanje metoda i znanja, i uvek je dobro da postoji.



Najboljim aspektom kursa smatram rad u grupi. S obzirom na to da sam pristalica grupnog rada, tokom obuke je ova dimenzija učenja predstavljala naročito korisnu i motivišuću aktivnost. Grupni rad prvenstveno cenim zbog toga što podstiče razmenu mišljenja i iskustava, što je dragoceno za bilo koju edukaciju, kao i zato što članice grupe imaju različita polazišta i iskustva, što je naročito važno zbog raznovrsnosti pitanja i različitih uglova posmatranja. Diskusije u grupi često su olakšavale definisanje stanja i osećanja, što je značajno u procesu dijagnostifikovanja, a čime je mali broj polaznica imao prilike da se na taj način prethodno bavi. Stavljanjem tako dobijenih informacija u kontekst preparata, rad u grupi je sasvim sigurno pomagao u boljem razumevanju i samih preparata i kombinacija.

## *Svakog narednog susreta sam naučila po nešto novo o lepšoj strani života*

**P**očetni kurs mi je bio od velike pomoći, pre svega da razumem i naučim osnove o preparatima, o načinu korišćenja, i načinu pravljenja preparata. Svaku biljku smo detaljno proučili, od samog nicanja, pa sve do formiranja biljke. Sve što sam čula i videla na samom početku, pre svega mi je bilo veoma interesantno, to je bio moj prvi utisak. Od velike pomoći u proučavanju biljaka su bili filmovi sa terena, gde je precizno pokazano na koji način se dolazi do Matične solucije. Knjige iz kojih sam učila su jednostavno i razumljivo napisane, pomogle su mi u upoznavanju preparata. Već posle drugog susreta sam uvidela da su predavanja izuzetno korisna, svakog narednog susreta sam naučila po nešto novo, pre svega o lepšoj strani života, da ne mora sve da bude tako ne rešivo, kako mi se u većini slučajeva činilo, ili sam u to bila skoro pa i sigurna.

Postepenost u prelaženju gradiva, i vremenski razmaci između susreta su ostavljali dosta prostora da bi se domaći zadatak uradio bez većeg napora. I samim tim sam bez požurivanja postepeno usvajala ono što je najbitnije u prepoznavanju preparata. Dobijene domaće zadatke nakon svakog završenog susreta, i pređenog gradiva, sam radila od sveg srca. Vežbala

sam koncentraciju i usredsređenost na opise problematičnih situacija, jer sam shvatila da mi je teško skoncentrisati se na opisivanje neke situacije ili problema duže od dvadesetak minuta. To su sve bili realni i primamljivi slučajevi, ali se moralo zamisliti, nije ništa moglo da se uradi na brzinu. Ispravke i pohvale u domaćim zadacima su mi bile odličan putokaz u daljnjem usavršavanju.

Većina nas je bila spremna na razmenu sticanih iskustava u korištenju kapi, ili radu sa njima. Tome je doprinela prijatna i opuštana atmosfera u Savetovalištu. Uslovi za rad su bili izvanredni. Predavanja su bila lepo osmišljena, prožeta psihološkom teorijom i bazičnom filosofijom Dr.Baha. Živ razgovor koji smo vodile prilikom uvežbavanja je nešto što internet, i slični vidovi učenja ne mogu da omoguće. Vođenje intervjua mi je dosta koristilo, naručito je bilo naglašeno gde grešimo. Dobijeni su saveti za propuste. Mnoge savete sam prvo iskoristila na sebi. Kada imam problem, setim se vežbi i pojedinih saveta sa predavanja i na taj način ponekad uspem da si pomognem, uz redovnu upotrebu kapi. Mnogo lične koristi imam što sam prisustvovala predavanjima.





... Vežbali smo pravilno formulisanje pitanja pri vođenju intervjua, da bi od odgovora imali najviše dobiti. Vežba koja je poseban utisak ostavila na mene, je vežba sa praktičarima iz ranijih generacija, pored mene je bila praktičarka koja je na dosta dobar način prikazala osobu u neravnoteži. Tek tada sam shvatila koliko mi kao Bahovi Praktičari moramo dobro poznavati sebe, pre svega sebi pomoći, da bi kvalitetno mogli pomoći i nekom drugom. Meni je ta vežba bila zaista poučna. Naučila sam da u svakom razgovoru postoje smernice kojih bi trebalo da se pridržavamo, kako bi na što sigurniji i kvalitetniji

način mogli da prepoznamo osećanja i misli kod osobe sa kojom vodimo razgovor, i na taj način mogli doći do odgovarajuće kombinacije kapi. Značio mi je rad u grupi, jer sam shvatila da nisam sama, da pored mene ima još mnogo njih koji žele da si pomognu na ovaj način.

... Zahvaljujući kursu naučila sam sve o Bahovim kapima, upoznala sam prirodan način lečenja naše mentalne neravnoteže i emotivnih naboja. I samim time, potrudit ću se da imam mnogo više interesovanja za prirodu i biljke oko sebe, nego što sam imala do sada.



## *Rad u grupi mi je bio dragocen iz mnogo razloga*

**K**ada sam dobila informaciju da kurs traje 15 meseci, sa jednim susretom mesečno, pitala sam se zašto je tako dugo tj. "razvučeno". Čak sam pitala da li mogu kurs da završim ubrzano, nekim svojim ritmom. Jednostavno, ta dinamika mi je bila prespora. Naravno, nije bilo moguće i otpočela sam rad sa grupom. Sada, na kraju kursa, ne znam da li bih dobila nešto učestalijim susretima, čak mislim da i ne bih, jer je ovoj materiji zaista potrebno vreme da "slegne".

Pitala sam se, kada sam upoznala članice grupe, koliko i dokle mogu da idem sa analizom same sebe, pošto sam htela najpre da počnem od sebe, jer sam kurs prvenstveno shvatila kao formu samopomoći, a onda tek kao mogućnost da steknem

znanje, koje ću upotrebiti u radu sa drugim ljudima i tako im pomoći. Da, bilo je u početku neugodno, no vremenom, kako smo se upoznavale, ta nelagoda je nestajala.

Rad u grupi mi je bio dragocen iz mnogo razloga. Da čujem iskustva kolegica sa korišćenjem kapi, da čujem njihove reakcije, njihova razmišljanja, njihove pristupe. Takođe, one su meni, na neki način, pomagale da sagledam "stvari u mom koferu" na drugačiji način, da izađem iz svoje šeme sagledavanja, da, koliko je moguće, budem neutralna prema samoj sebi (ovde pre svega mislim na posmatranje sebe bez kritike, osude, utišane sujete... jednostavno, samo posmatranje).



# SKRAĆENE VERZIJE PRIKAZA IZ PRAKSE

“Lekar budućnosti će imati dva velika cilja. Prvi će biti taj da pomogne pacijentu da spozna sebe i da mu ukaže na fundamentalne greške koje možda pravi, nedostatke u njegovom karakteru koje bi trebalo da ispravi i mane u njegovoj prirodi koje moraju biti iskorenjene i zamenjene korespondentnim vrlinama. Druga dužnost lekara je da prepíše one lekove koji će pomoći telu da dobije snagu i umu da postane smiren, da proširi vidike, dosegne savršenstvo i na taj način donese mir i harmoniju celoj ličnosti.”

*Dr Edvard Bah; iz knjige "Iseliti sebe" (srpsko izdanje 2012)*

# Posledice braka sa nasilničkim partnerom

**T**okom našeg uobičajenog susreta uz kafu, ona se otvorila, i uz suze mi ispričala o svojim problemima, kada sam joj predložila Bahovu cvetnu terapiju. Tako je i otpočeo naš rad.

Ona je samohrana majka, 40-tak godina; radi kao fitnes trener, živi sa roditeljima, razvedena od muža nasilnika, koji i dalje nastoji da manipulira i detetom i njom; od skoro (ni pola godine) počela je da radi u firmi. Deluje smireno i dostojanstveno; reči i suze su provalile iz nje.

Prvo sam objasnila da se Bahova cvetna terapija zasniva na konceptu da svaka kriza, mentalna, emotivna, pa i fizička bolest, vodi poreklo od narušene harmonije nas samih sa našim unutrašnjim bićem. To se manifestuje kroz disharmonične forme mentalnih, emotivnih reagovanja, što je opet prepreka da mi, naša svesnost, uspostavi kontakt sa našom intuicijom, intuitivnim bićem, unutarnjom mudrošću – Bah je to nazvao Unutarnjim vođstvom... Zavisno od toga u kojoj meri ne osluškujemo šta nam osećaj tela govori po pitanju odluka koje treba da donesemo ili postupaka koje smo poduzeli, ukoliko zanemarujemo te osećaje tela, tanane informacije, mi se manje ili više otuđujemo od naše suštine. Kriza je dar, znak da treba nešto da uradimo, ona nam pomaže da poradimo na problemu. Prva reakcija na krizu je prirodna – odbijanje da ona uopšte postoji, a ona je tu, jer nije razrešena i kasnije dobija još jače forme. Ona i dalje upozorava, javlja da treba da se pozabavimo sobom. Ukoliko je uporno prenebregavamo razvija se

slika kliničke bolesti zbog čega se ljudi najčešće jave terapeutu, lekaru.

Ovo je deo našeg razgovora:

**T:** Koje su to misli i osećanja koje te akutno muče?

**K:** Najsnažniji mi je osećaj nezadovoljstva.

**T:** Zašto?

**K:** Mislim da nemam podršku za ono što radim.

**T:** Od koga očekuješ podršku?

**K:** Od onih sa kojima živim, od roditelja. Komunikacija sa ocem mog deteta je vrlo problematična. Roditelji me tu podržavaju, ali u tome mnogo i greše, jer su previše u paranoji... i neprijatno mi je da znam da ne mogu dete da zaštitim od negativnih uticaja.

**T:** Ta spoznaja da nemaš podršku, kakvu emociju izaziva kod tebe?

**K:** Bol (počinje da plače tiho, suze jednostavno teku)

**T:** A ta bol je zapravo...

**K:** ...tuga.

**T:** Na skali od 1 do 10, u ovom trenutku kad si spoznala svoju tugu, na kom mestu, po intenzitetu, se ona nalazi ?

**K:** Iznad pet, možda 6, 7... (plače i dalje)

**T:** Da li postoji još neka emocija osim tuge?

**K:** Ne postoji nikakav bes, oni (roditelji) su takvi kakvi su. Bes se javi akutno kada je nešto drugačije, ali sa distance, ja ga nemam. Samo tuga.



Nastavili smo razgovor i dotakli različite aspekte njenog života i tako osvestili prisustvo različitih negativnih emocija i nezadovoljenih očekivanja.

**T:** Proći ćemo zajedno kroz listu preparata koje bih ti, razgovarajući sa tobom, preporučila da uđu u prvu kombinaciju.

Tuga je nešto što obojava ceo naš razgovor, maramica je uz tebe sve vreme, gotovo ceo intervju si preplakala. Za sam način reagovanja na nasilje kojem si bila izložena - šokom i nevericom, postoji preparat Star of Bethlehem. Tako snažna emocija šoka ostavlja snažan utisak na naš organizam. Potrebno je da se taj emotivni šok razreši, emocije osveste, potrebno je dozvoliti im da se ispolje da bi poradili na njima. Star of Bethlehem, predivno nazvan "Utešitelj" za našu tugu, radi i na posledicama trauma koje su se dogodile i davno i skoro. Klijent se slaže sa ovim.

**T:** Kroz tvoju komunikaciju sa mužem, najčešće, a i u nekim drugim situacijama, reaguješ besom na nešto što ne ide u susret tvojim potrebama (klijent mi potvrđuje). Bes se aktivira redovno u komunikaciji sa bivšim mužem. Bes je emocija, koja ti definitivno nije potrebna da bi zaštitila sebe od njega. Preparat Holly je namenjen emociji besa, koja zamagljuje racionalno sagledavanje situacije i zaista troši naše energetske rezerve. Staloženost je nešto što bi nam odgovaralo u takvim situacijama.

**T:** Sledeći preparat je Red Chestnut, zbog tvoje brige za sina. Kad otpočneš priču o brizi za njega, počne tuga da radi i suze ti naviru, osećaš nemoć, a ta spoznaja te dovodi do strepnje da se njemu nešto ne desi. Uz Red Chestnut ti nećeš biti ništa manje brižna i posvećena majka, ali ta mešavina straha, brige,

strepnje i tuge će ti Red Chestnut smanjiti na meru koja te neće preplavljivati; tako će ti ostaviti prostora da delatno, korisno, brineš za svoje dete. Okolnosti su takve kakve su. Te emocije te crpu, one su balast za tvoju brigu koja je realna, jer je on dete i on ne može bez tebe. Na sve što se dešava nije ti potrebno dodatno breme briga.

**K:** Da, da, jako me opterećuje misao da li moja briga opterećuje moje dete, da on ne doživi sličnu agresiju, koju sam ja doživela, od njegovog oca. On (sin) nekad preteruje u ispoljavanju nečega da bi možda mene umirio ili se pokazao previše veseo.

**T:** To je, verovatno, njegov odgovor na tvoju brigu; on, verovatno, u svom biću oseća da ga opterećuješ i on, onako malen, preuzima na sebe ulogu da oslobodi tebe briga time što će biti veseo, dobar. To mu zaista nije potrebno, zar ne? (klijent klima glavom). Sledeći preparat želim da ti preporučim zbog tvog opažanja da bi tebi bilo bolje ukoliko bi roditelji promenili svoj stav, ukoliko bi našla partnera koji bi podelio breme tvog života sa tobom... preparat je Willow ili Vrba, koja je zgodna kada je fokus pomeren na druge ljude, okolnosti.

**K:** Vrba me vraća na sebe, meni?

**T:** Da, vraća te na sebe i na sve što je do tebe. Vrba te vraća tebi samoj, vraća te tvojim kapacitetima i da ti budeš u središtu rešavanja svog problema. Tata i mama su uradili šta su mogli i koliko su mogli, verovatno najbolje što su mogli (klijent mi potvrđuje šta govorim). Novi partner bi verovatno pomogao u nekim aspektima, ali trenutno ga nema i nećemo ga iskati u tuzi; Vrba će ti ukazati na tvoju sopstvenu snagu.

**T:** Ovde je zgodan momenat da kažem da uspešnosti ove terapije leži na obema. Odgovornost je na obema. Ne želim da ti izručim par preparata sa kojima ćeš otići kući. Hoću da čujem tvoju povratnu informaciju da li ti izgleda logično i razumljivo ono što sam zapazila. Možda te nekada nisam razumela dobro,

zato je jako bitno da razmenjujemo informacije ne bi li tebi pomogle da osvestiš svoje emocije. Takođe, uspešnost terapije zavisi i od redovnog uzimanja preporučene doze. Preporučujem da se vidimo za 3 nedelje. Minimalna doza je 4 puta 4 kapi dnevno. Prva doza kad se probudiš, poslednja pred leganje u krevet. Ukoliko osetiš potrebu, možeš da povećaš broj doza, a ja bih krenula sa, na primer, 6 doza dnevno. Preraspodeli doze

tokom dana, ne moraš se držati rigidno rasporeda, nisu kao antibiotik. Neosetljive su na parfeme, zračenje, možeš ih uzimati uz pića, nebitno pre ili posle obroka...

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Ane Joksimović, bahovog praktičara*



## Nedostatak istrajnosti

**K**lijent je ženska osoba. Blizu 40 godina. Udata, i ima dvoje dece. Domaćica. Duže vreme bori sa osećajem manjka upornosti da bi došla do svog cilja. Započne ono što je zamislila, ali posle nekog vremena se uplaši da će to što je započela završiti neuspešno. Nema jaku volju i nije uporna. Odustaje od onog što je važno za nju. Uz taj problem ima i strah od osoba za koje misli da su značajnije i kvalitetnije nego što je ona. Ne ume da ih odbije, iako je često svesna toga da je iskorišćena. Uz sve to, prisutan je i običaj da kritikuje sebe ako ne ispuni ono što je od nje zatraženo.

Klijentkinja deluje smirena tokom razgovora. Voljna je da pričamo o svemu onom za šta ona smatra da je sputava u životu.

Iz razgovora sa Jelenom definisane su prepreke koje je ometaju u zdravoj komunikaciji sa sobom i sa drugima iz okruženja.

Predložila sam esencije koje će eliminisati te prepreke i time pomoći da razvije veštine zdrave komunikacije.

**T:** Prvi preparat se zove Mimulus, on će ti pomoći da budeš hrabrija kada treba da se izboriš za sebe. Biće ti velika podrška da prevaziđeš strah od neuspeha koji se odnosi na postizanje onog sto je za tebe važno, i da se ne plašiš grešaka. Drugi preparat je Gentijan, preparat će te motivisati da nastaviš u onome što si započela i kad naiđeš na prepreku ili kad ne uspeš iz prvog pokušaja; preparat će ti biti od velike pomoći u prevazilaženju prepreka koje budu nailazile u nekim tvojim započetim zadacima, nećeš se obeshrabriti i odustati. Treći preparat je Centaury, preparat će ti također biti od velike pomoći da prepoznaš sopstevne interese i potpuno neagresivno da se zauzmeš za sebe, i da u tome istraješ. Bićeš mnogo hrabrija i sigurnija da izjasniš svoje mišljenje. I četvrti preparat je Pine, zbog tvoje sklonosti osećaja krivice, kada i uspeš nekoga da odbiješ, pa



te posle grize savest što si to uradila; preparat će ti pomoći da prevaziđeš taj veoma težak osećaj što sama sebe optužuješ.

**K:** Sad kada si mi sve lepo objasnila, čini mi se kao prava kombinacija za mene, pristajem na sve!!

**T:** Još mi je ostalo da ti kažem par reči o doziranju. Kapi uzimaj redovno, najmanje 4 puta dnevno po 4 kapi; ako slučajno ukupaš jednu ili dve kapi više, dok se malo ne navikneš, nije ništa bitno, samim tim što znaš da su kapi prirodne, neškodljive, i ne možeš da se predoziraš. Ti pokušaj da osluškuješ sebe; ako smatraš da bi trebalo još koji put da uzmeš te 4 kapi, ti ih onda uzmi. Doza se povećava češćim uzimanjem preparata, broj kapi ostaje isti. Čućemo se za dve nedelje. Samo nemoj da odustaneš!!

Jelena se slatko nasmejala! "Sve sam razumela!"

Naš naredni susret bio je dve nedelje kasnije.

**T:** Jelena kako si, kako se osećaš ?

**K:** Kapi mi prijaju.

**T:** Možeš li mi malo objasniti kako se osećaš ?

**K:** Osećam da imam više poleta, nekako sam aktivnija.

**T:** Hoćeš da porazgovaramo o tom...da li primetiš da sada nešto možeš, a pre nisi mogla?

**K:** Da, baš to. Kada me tako pitaš onda znam. Krenula sam ponovo sa dijetom! Ee, sada nema odustajanja! Ne znam zašto sebi nisam verovala ! Pa, zašto ja to ne bi mogla ! To je za moje bolje! Rezultata će biti samo ako se zauzmem za sebe!



**K:** Nekoliko puta sam uhvatila sebe da sam pronašla vremena i za mala zadovoljstva, sve ono što sam i ranije radila, a kasnije, sticajem okolnosti ostavljala po strani, jer sam uvek razmišljala šta će drugi reći. Sada nekako nisam time opterećena.

**T:** Da li osećaš grižu savesti ako uspeš da odbiješ nekog?

**K:** Da, još imam borbu sa tim, mada nije tako jako izraženo, ali je tu. Na trenutak se osećam sposobnijom i hrabrijom da nešto kažem, i to mi mnogo znači. To će kod mene polako ići. Ne mogu objasniti takvo ponašanje.

**T:** Kako se osećaš kada pričaš sa nekim za koga smatraš da je sposobnija osoba od tebe?

**K:** Uspem nekako da se izborim, nemam tako jako osećanje straha i spetljanosti, malo je lakše za podneti...

**T:** Sve će doći na svoje mesto. Uspećeš da nađeš objašnjenje za mnogo toga. Kapi će ti u tome pomoći, biće ti velika podrška. Moramo biti strpljivi.

**K:** Ee, da, to sam htela da ti kažem. Sve bi htela na brzinu, postala sam dosta nestrpljiva, kao da ni dijetu nisam uspela sprovesti do kraja jer sam htela da sve bude rešeno za kratko vreme. Pre par dana sam jasno videla da sam često zbog toga grešila.

Na osnovu ovog razgovora bilo je jasno šta bi sada bila dobra podrška njenom biću:

**T:** Prvi preparat koji bih ti dodala u postojeću kombinaciju je Impatiens; preparat će ti biti od velike pomoći kada je potrebno da budeš strpljiva, biće ti velika podrška u svim situacijama kada treba da čekaš. Umiriće se brzina misli koju osećaš. Drugi preparat se zove Chestnut Bud, pomoći će ti da budeš pažljivija i samim tim češ biti sposobnija da obraćaš pažnju na predhodna loša iskustva, kako se ona ne bi ponavljala. Preparate ćeš koristiti onako kako smo se dogovorile pre dve nedelje.

### Postignute promene

Jelena je postigla pomak tokom dve nedelje uzimanja kapi. Sigurnija je u sebe da može nastaviti sa dijetom, veruje da će rezultati biti dobri. Dok je pričala osećala se sigurnost i upornost u svakoj rečenici. Postala je aktivnija u onome što radi. Uspeva da nađe vremena za seba. Manje je opterećena time šta će

drugi da kažu o njoj. Ima i dalje grižu savesti, ako ne uradi nešto što se od nje zatraži, ali ne u onolikoj meri kao što je to ranije bilo. Zato je preparat Pine zadržan i u narednoj kombinaciji. Oseća se u nekim situacijama hrabrijom i izdržljivijom, i to joj mnogo znači. Očekujem da će narednog susreta klijentkinja mnogo više napredovati, najveći pomak je postigla u tome što je redovno uzimala kapi, i što nije odustala od preparata, obzi-

rom da je istrajnost, upornost bila njena slaba tačka. Izgledala je veoma zadovoljna kada je pričala kako odvoji vreme za neka sitna zadovoljstva, i nije opterećena time šta drugi misle. Verujem da smo krenule u dobrom smeru.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Dragane Dulić, bahovog praktičara*



## Loše ocene u školi

**U** pitanju je tinejdžer, nepunih 16 godina. Upisao je prvi razred srednje škole i već treću god ima problem sa učenjem i ima loše ocene. Pristao je na ovaj intervju jer misli da će imati koristi, samo kaže da mama i baba ne budu sa nama. Trema i nervoza se baš oseća kod njega. Ima ozbiljan izraz lica. Spreman je na razgovor.

**T:** Pre nego što počnemo razgovor, htela bih nešto prvo da ti kažem o metodi dr. Baha. Bahove kapi se bave našim emotivnim i mentalnim stanjima, tj omogućavaju nam da preobrazimo negativne emocije i misli u pozitivne, na jedan prirodan način, koji je u skladu sa našim bićem. Napravljene su od bilja, skroz su bezopasane, nemaju hemije u sebi, nemaju neželjenih dejstava i zbog toga mogu da ih koriste svi od trudnica, beba, deca do odraslih i starih. Kombinuju se sa svakom metodom lečenja. U ovom našem razgovoru se odgovornost deli polapola, što znači da odabir preparat radimo zajedno, tj potrebna

je tvoja saglasnost za izbor svakog preparata. I u toku uzimanja preparata, a i posle uzimanja potrebno je da pratiš svoje misli i emocije, da bi smo videli koliko si napredovao, jer sa bahovim kapima nam se otvara svest. .. to je ono kao – „Aha, ukapirao sam gde grešim“. Da li je to sve za tebe ok?

**K:** Da, jeste.

**T:** E sada mi reci koja su to osećanja koja te muče ovih dana?

**K:** Pa nije baš ovih dana, već duži niz godina...Nemam neku želju za učenjem, uvek mi je dosadno, stalno bi igrao kompjuter, i kada se naigram kompjutera, onda mi se više ne igra kompjutera, onda mi je dosadno i ne znam šta da radim, tako... smaram se kući, a ne mogu da učim, zato što mi je to dosadno (glas kojim priča je monoton, jednoličan, tj. dosadan, uz zamuckivanje, dok u isto to vreme klata nogom i nervozno vrti mobilni u ruci).

**T:** Je li ti je i na kompjuteru dosadno?





**K:** Pa, nekada mi bude dosadno.

**T:** Sada kad pričaš o tome kako se osećaš?

**K:** Smoreno, mislim dosadno se osećam.

**T:** Kako bi ti želeo da se osećaš sada?

**K:** Slobodno.

**T:** Šta bi to značilo ?

**K:** Pa da u bilo kom trenutku odem bilo gde i da jednostavno nemam briga o ničemu, da ne razmišljam o školi kako treba da učim, kako treba da prođem godinu, da ne mislim na sve one silne jedinice koje imam, i da jednostavno mogu da radim šta hoću.

**T:** Da li se puno brineš?

**K:** Da, stalno mi je to u glavi, stalno razmišljam kako da izađem iz toga.

**T:** Kako se osećaš od tih misli?

**K:** Boli me glava.

**T:** Šta bi bilo rešenje ove tvoje situacije?

**K:** Da počnem da učim.

**T:** Sta je problem da započneš sa učenjem?

I tako smo krenuli sa istraživanjem onih apekata koji ga sprečavaju da počne da radi ono što se nameće kao rešenje – tj. da počne da uči.

U toku razgovora izabrali smo White Chestnut - zbog konstantnog a neproduktivnog razmišljanja o školi, stalno su mu te misli bile prisutne; želeo je da ih se oslobodi. Pošto ne zna kako da krene da uči i teško mu je da to počne, i stalno odlaže učenje - izabrali smo Hornbeam, koji je odličan za započinjanje posla. Za napetost i nervozu, i to što više na mamu, testirala sam o Cherry Plum, ali smo ga odbacili jer je rekao da ne gubi kontrolu nad sobom. Pošto ne želi da povredi mamu, i pazi na njena osećanja i Holly smo odbacili, a i sam je rekao da mu bes nije problem. Ostao je Impatiens za nervozu, i nestrpljenje koji je podržavao i njegov govor tela, nervozno klaćenje nogom, i vrtenje mob telefona. Za samopouzdanje nije pokazao da mu

treba neka podrška, ali zato za dosadu i konstantno smaranje, za lenjost, i za sve što ga mrzi, za nedostatak inspiracije i motivacije, i za slepo, naivno poverenje da će sutra sve biti dobro - izabrali smo Wild Rose. Za koncentraciju u toku učenja, je rekao da mu ne treba ništa i da će moći sam ako otklonimo dosadu i nezainteresovanost, koja je kod njega primarna.

Goran zna da je rešenje njegove situacije u tome da počne da uči, samo nije znao kako da to sprovede, tako da sa podrškom ove kombinacije cvetova očekujemo pomak u započinjanju učenja.

Tačno posle deset dana zvoni telefon, Goran zove:

**K:** Čao, evo ja se javljam, je li imaš vremena da popričamo?

**T:** Naravno Gorane, kako si?

**K:** Skoncentrisan sam na času,

**T:** Objasni mi kako to izgleda?

**K:** Pa ne pričam, ne dosađujem se, pratim nastavu. Nastavnici me ne opominju.

**T:** Šta se još promenilo?

**K:** Krenuo sam da učim.

**T:** I ima li kakvih rezultata, jesi popravio neku jedinicu?

**K:** Da , čak tri.

**T:** Tri? Tri jedinice, za 10 dana. Ja sam oduševljena!

**K:** I ja sam.

**T:** Šta mi možeš reći kako se još osećaš?

**K:** Nekako drugačije...

**T:** Možeš li mi objasniti to drugačije?

**K:** Pa ne znam, nekako lakše,... dobio sam želju da učim i popravljam ocene.

**T:** Super to nam je i bio cilj. Šta je sa nervozom, sećaš se pričali smo o tome da si nervozan kada ti mama pridikuje.

**K:** Pa, od našeg razgovora uopšte nisam bio nervozan (primetna je mirnoća i staloženost u njegovom glasu)

**T:** Da i glas ti je nekako miran, prošli put si bio jako nervozan dok smo pričali.

**K:** Sada nisam uopšte.

**T:** Je si li možda još nešto primetio da je drugačije?

**K:** Znaš da sam ti pričao da me je pre bolelo uvo za sve, stalno sam odlagao učenje.. ućiću u busu, pa u školi, pa ni ne naučim... E sada to više ne radim. Sada naučim kući, a u busu stignem da ponovim...

Mnogo je bilo lepo popričati sa njim, iako je ovo bio telefonski razgovor, iz glasa mu se osećalo zadovoljstvo sobom, rešenost da popravi ocene...dok je pre 10 dana odisao dosadom. Očekujem da se ovo nastavi ovako dobro kao što je i počelo. I sa njegovom majkom sam se čula i ona kaže da kao da

je više zainteresovan za školu, (oni su skroz izgubili poverenje da će on završiti razred). i prosto joj je neverovatno da se on motivisao, počeo da uči i popravlja ocene, koliko ja shvatam. Debelo je zabrljao, ali sa ovom motivisanošću i uz pomoć kapi i razgovora, on se definitivno pokrenuo i načinio dobar korak ka napred.

*Delovi jednog od radova Prikaz iz prakse  
Ivane Ivanović, bahovog praktičara.*

## Preuzimanje tuđe odgovornosti na sebe

**B**ojana je 30-tih godina, živi sa dečkom. Pravnica je i zaposlena. Nezadovoljna je svojim odnosom prema poslu i kako podnosi obaveze, a istovremeno ima poteškoće da postavi granice u odnosu na okruženje. Sve to je čini veoma umornom i iscrpljenom. Izgleda neraspoloženo i umorno, na prvi pogled kao da nema koncentraciju, ali tokom razgovora jasno govori o nezadovoljstvu i razlozima ovakvog stanja. Već je koristila Bahove preparate, više puta, ali već neko vreme ih ne koristi, i zna dosta o preparatima i metodu... Skrenula sam joj pažnju koliko je važno biti u kontaktu sa svojim osećanjima i stanjima, jer jedino tako možemo pomoći sami sebi, odnos-

no tada nam Bahovi preparati mogu vrlo lako pomoći i pružiti podršku.

Klijentkinja je počela razgovor time da već dugo nije koristila kapi, ali da u poslednje vreme ima potrebu za kapima, i da je u nekim situacijama na poslu baš imala potrebu za Rescue Remedy da se smiri.

Ovo su delovi našeg razgovora:

**P:** U kojim situacijama ti je bio potreban Rescue? Mi to zovemo krizna formula ili prva pomoć.

**K:** To su bile situacije na poslu, neka vrsta neorganizovanosti tamo i mog nerviranja oko toga. Na primer, treba nešto da se



uradi danas, a moj šef dolazi u 11, znam da ima jedan sastanak u 12, pa posle još jedan, i ja znam da pre 4-5 nema šanse da se posveti tome, pa čak ne znam ni da li će i tada hteti da se tome posveti. I ja u toj situaciji počinjem da se nerviram, spremna sam da ja sve to preuzmem na sebe, iako sam svesna da je to njegova odgovornost, jer ja tu samo treba da koordiniram, ali na kraju krajeva to mi moramo da uradimo, to je naša obaveza. Onda ja to preuzmem sve na sebe i sada sam u stanju da ću pući i da ne mogu više i takvih situacija ima dosta, tako da sam i konstantno umorna. Isto je problem što svi prvo, i obično samo mene zovu zbog rešavanja problema ili nekih odluka, dešava se da to bude i u nevreme, uveče kasno, kad sam ja sa dečkom ili prijateljima i to me potpuno izbacilo iz koloseka, iznerviram se.

**P:** Zašto preuzimaš na sebe tuđe zadatke?

**K:** Zato što posao mora da se uradi, a i moj šef zna da ću na kraju ja to uraditi, kao da se to očekuje, podrazumeva se da ja uskačem i da ću sve uraditi.

**P:** Kako bi se osećala da ga odbiješ ili da se ne javiš na taj kasni poziv?

**K:** Verovatno loše, imala bih utisak da to nije u redu, ne bih volela da on pomisli da ja neću nešto da uradim, da nisam dovoljno posvećena poslu. Mada, imam ja i to da sam slaba kada nekom treba pomoć, i privatno, često se nalazim u situaciji da priskačem u pomoć.

**P:** I ako već imaš dosta toga da uradiš?

**K:** Pa da i tada, definitivno ne mogu da odbijem. Nekako uvek sebe vidim u tome, mislim da pomognem, šta god to bilo.



**K:** Ne znam, kao da mi je dosta više toga da ne znam da stanem i da sve preuzimam na sebe, ja sama od sebe očekujem,

ne mora niko drugi, a to počinje da mi bude previše. Nekako osećam da ću se slomiti, posustajem. I konstantno sam umorna, uviđam i ja da sve ovo nije dobro za mene. A i sada više nisam sama, sada živim sa dečkom i volela bih da prestanem da posao nosim kući, da prosto budem malo fleksibilnija i opuštenija.

**P:** Ovde kao da imamo više problema?

**K:** Pa da, izgleda.



**P:** Da li bi mogla da mi kažeš u jednoj ili dve reči, odnosno da odvojiš šta je sve to što te muči u ovom trenutku?

**K:** Jedno je to što preuzimam na sebe previše odgovornosti, da ne budem tako stroga prema sebi da ja sve moram, a drugo to što ne mogu nikako da se odbranim od ljudi i njihovih zahteva... Ja pre svega volim da radim i veoma sam odgovorna, možda i previše, ali volim da sve bude dobro urađeno, veoma sam disciplinovana, volim da je sve isplanirano, i ne volim improvizacije, to mrzim.

**P:** A kada se posao ne bi uradio, tj. kada ti nešto ne bi uradila, šta bi se onda desilo?

**K:** Pa to ni ne postavljам kao mogućnost, to sve jednostavno mora, tako su me i učili. Tako je bilo još dok sam bila mala, na primer, škola i učenje je uvek bilo na prvom mestu, to se jednostavno moralo, nikada se nije postavljalo pitanje. To sam samo prenela i na posao...

**P:** A kako se osećaš kada ne uspeš?

**K:** Ne znam, užasno se osećam, poludim, besna sam.

**P:** Na koga si besna?

**K:** Pa na sebe u stvari, u smislu, nisam uspela, baš sam kretan, itd, itd... a to sam morala...

**P:** Kritikuješ sebe?

**K:** Da, mislim da je sve to moja krivica, da se nisam dovoljno posvetila, da nisam dovoljno dobra, itd., itd... i onda nastavljam da radim, ne znam da stanem.



**P:** Šta bi volela od ovoga što si mi sada ispričala da promeniš?

**K:** Znam da ne bih volela da prestanem da radim, to sigurno, pošto kažem volim da radim, ali nekako volela bih da se malo smirim, da prosto malo „pustim“... ok je to što sam odgovorna, mislim da je to dobro, ali volela bih da malo manje ozbiljno shvatam posao i obaveze, da se ne osećam loše kad nešto ne mogu... da budem nekako opuštenija, da ne ludim kada nešto ne mogu, ili kada mi okolnosti ne idu na ruku, nego da mogu bolje da se prilagodim okolnostima. I volela bih da mogu da kažem da nešto ne mogu, kad stvarno ne mogu i da se ne osećam loše zbog toga.

Gledam ljude oko sebe i vidim kako oni žive, potpuno drugačije od mene, i opet žive i rade, i pored toga što im nije sve po planu, ili nekom redu.



Sada kad je klijentkinja definisala šta nije adekvatno u njenom ponašanju (to jest šta više ne želi da radi) i kad je rekla šta bi volela da počne da radi, predložila sam joj kombinaciju cvetova koji bi bili dobra podrška ovakvoj promeni. Svoj predlog sam obrazložila trudeći se da Bojana shvati šta može da očekuje i šta bi bila njena lična korist od predložene kombinacije.

Prvi preparat koji sam pomenula je bio Rock Water zbog njenog shvatanja posla i obaveza na jedan vrlo strog i obavezujući način. Takođe, klijentkinja se u ovom negativno razvijenom stanju Rock Water-a, slepo drži svojih principa da je posao na prvom mestu i da mora da se uradi, misleći da uvek može bolje, a onda kada ne uspe ili kad ne može da postigne - bude besna na sebe. Ovaj preparat može da joj pruži više fleksibilnosti i opuštenosti kada je posao u pitanju, a i klijentkinja je sama istakla da bi želela da promeni svoj odnos prema poslu. Pominjala sam još i preparat Elm, zbog njenog osećanja da će se slomiti, ali tokom razgovora, klijentkinja je više puta istakla da je umor posledica velike količine posla i da je to uzrok premora, tako da je Olive bio adekvatniji izbor.

Centaury je bio sledeći preparat izbora, i to zbog jasno indikovane nesposobnosti da odbije i postojanja neumerene želje da se podmetne i pomogne drugima. Ovaj preparat je namenjen da joj pomogne da postavi jasnije granice, ostavljajući prostora i za sebe i svoje interese, i za ljude iz okruženja i njihove potrebe.

Nakon priče o redu i sređivanju, prevladao je preparat Aspen u odnosu na Crab Apple. Naime, tokom razgovora, ova potreba nije bila indikovana potrebom za preteranom higijenom, već osećanjem nemira i strepnje da nešto loše može da se desi, bez nekog jasnog razloga za taj nemir i predviđanja lošeg, i u drugim situacijama, a ovaj preparat bi mogao da joj pruži sigurnost koja joj je potrebna.

Naredni susret sa klijentkinjom dogovoren je za deset dana.

***Delovi iz jednog od završnih radova  
Ivane Mišović, bahovog praktičara.***



# Tuga i problemi sa spavanjem

**Z**ena, pedesetih godina. Radi privatno. Nasmijana, prijatna, negovana, vrlo dopadljivog spoljašnjeg izgleda. Čula je i ranije za Bahove kapi ali je u toku naših susreta želela da joj detaljnije pojasnim i opišem ovu metodu lečenja, pominjući da je malo brine to što ona već pije neke lekove klasične medicine. Ja sam joj objasnila da se ova metoda koristi u kliničkoj praksi već 80 godina širom sveta. Preparati su potpuno prirodni i jednostavno se koriste a mogu ih koristiti svi bez obzira na uzrast i stanje u kome se nalaze. Bahovi preparati ne blokiraju niti umanjuju dejstvo drugih lekova, niti druge vrste lekova utiču na efikasnost Bahovih preparata. Objasnila sam joj da je glavni fokus metode pomoći osobi da osvesti osećanja koja prate problematičnu situaciju u kojoj se nalazi. To znači da ćemo mi zajedničkim snagama u našem razgovoru da dođemo do saznanja/osveščivanja negativnih emotivna stanja koja nas blokiraju i odabirom odgovarajućih kapi eliminisati ih kako bi osoba bila dovedena u ravnotežu, a samim tim će lakše biti u stanju da razreši svoju problematičnu situaciju. Naglasila sam joj da je metoda veoma nežna i da ne postoji mogućnost predoziranja. Bila je jako zadovoljna i zainteresovana za dalju saradnju pa smo se dogovorile da se sastanemo.

Odlučila je da mi se obrati za pomoć na prvom mestu jer jako loše i kratko spava. To je po njenim rečima počelo da joj smeta. A drugi problem je to što već neko vreme oseća tugu, a ni sama ne zna zašto.

**T:** Kako ste spavali sinoć?

**K:** Loše, mada to nije ništa novo... ne pamtim kada sam kvalitetno odspavala celu noć.

**T:** Kada kažete loše, na šta tačno mislite?

**K:** Pa, jako mi dugo treba da zaspim, a i kad se slučajno probudim u toku noći nema šanse da ponovo zaspim.

**T:** Šta je to što vas sprečava da zaspate kad legnete u krevet?

**K:** Moje misli...

**T:** O čemu razmišljate?

**K:** O svemu i svačemu, šta treba da uradim, šta još nisam uradila, šta me čeka sutra, brinem da li sam nešto pogrešno uradila, da li sam sve uradila kako treba...

**T:** Da li vas uznemiruju te misli?

**K:** Kako da ne.

**T:** Da li bi ste ih se rado rešili?

**K:** Da, ali ne mogu... Preko dana sam dosta zauzeta i nemam toliko vremena da razmišljam, ali zato kad legnem to je navala misli... i samo naviru. A čim se probudim, opet ista priča sve dok ne ustanem i ne krenem sa svojim dnevnim aktivnostima.

**T:** Postoji Bahov preparat koji može da vam pomogne u tome, pomaže da stavimo svoje misli pod kontrolu. Omogućiće vam da dobijete mentalnu bistrinu i mogućnost da otpustite misli koje su beskorisne i ne donose nikakvo rešenje problema. Preparat budi tišinu koja nam je preko potrebna.

**K:** Odlično, jedva čekam!



**T:** Spomenuli ste da ste tužni u poslednje vreme, možete li mi to pojasniti malo?

**K:** Uhhh... pa ne znam ni sama kako to da opišem...

**T:** Da li postoji nešto konkretno što izaziva tugu u vama?

**K:** Pa nisam baš sigurna... doduše u poslednje vreme često, barem češće pomislim na... izvini ne želim da te opterećujem...

**T:** Taman posla, ne opterećujete vi mene, ovde smo da zajedno pronađemo šta je to što vas muči i da vam olakšamo tugu.

**K:** Hvala ti... e ovako, imala sam nekoliko spontanih pobačaja pre više godina i rečeno mi je da ne smem više pokušavati da ostanem u drugom stanju.

**T:** Kako ste podneli to saznanje?

**K:** Žarko sam želela decu tako da mi je to bio veliki šok. Obuzela me je neverovatna tuga... neverica. Ali, pomirila sam se sa tim i svih ovih godina nisam baš preterano razmišljala o tome.

**T:** Kako se sada osećate kada pomislite na taj događaj?

**K:** Jako tužno, kao da nisam sebi dozvolila da odžalim svoju nerođenu decu... ali dobro, nećemo više o tome (kaže sa osmehom na licu).

**T:** Da li smatrate da negiranjem ili smanjivanjem značaja tih situacija koje vas bole, olakšavate sebi?

**K:** Ne volim da sam tužna...

**T:** Šta bi bilo najstrašnije kada bi ste se suočili sa svim tim negativnostima?

**K:** Uhhh... ne volim ni da razmišljam o tome, ali opet znam ni da ne valja držati sve u sebi... u stvari znaš kako je to... kao da bi mi se srušila moja slika o svetu, a u neku ruku znam da sam ja stvorila tu iluziju.

**T:** Šta mislite, da li bi vam bio od pomoći preparat koji bi vam omogućio da sagledate vaš život, određene situacije i okolnosti

na pravi način, dobro i loše, i da ih postavite tamo gde im je mesto, da se suočite bez bežanja, bez „zida“, jer više nećete imate potrebe da postavljate taj zid?

**K:** Što da ne, mislim da je vreme...



Naš razgovor se završio predloženom kombinacijom cvetova koji bi bili dobra podrška njenom sadašnjem emotivnom stanju. Klijentkinji sam objasnila da od ove kombinacije može očekivati da se oslobodi misli koje se ponavljaju i kojih ne može da se oslobodi, samim tim će lakše zaspiti i imati mirniji i kvalitetniji san. Da će se osloboditi i rasteretiti tog destruktivnog osećanja krivice koji je muči i prati. Da će biti u mogućnosti da sagleda svoj život, određene situacije i okolnosti na pravi način, i ono što je dobro i što je loše, i moći da ih postavi na pravo mesto, da se suoči bez bežanja, bez „zida“, jer više neće imati potrebe da postavlja zid. Konstruktivnije će se nositi sa osećanjem tuge koje je prati i da će osećati da ima snage da se zalaže i za sebe i svoje interese. Rekla sam joj da bi ova naša kombinacija trebala da poradi na najvidljivijim problemima a da ćemo potom skidati sloj po sloj dok ne dođemo do srži njenih problema. Bojana se složila sa izborom preparata. Dogovorile smo se da se čujemo nakon sedam dana da vidimo koje su promene nastale, dok je naredni susret dogovoren za tri nedelje.



U drugom susretu došli smo do sledećeg zaključka:

**K:** Ja bih jako volela da nastavim sa ovom kombinacijom kapi koje si mi napravila, osećam da mi trebaju.

**T:** Naravno, vi najbolje znate šta je dobro za vas, jedino što predlažem jednu malu izmenu... predložila bih da izbacimo



White Chestnut jer ste došli do saznanja da vas ne opsedaju uznemirujuće misli nego ste vi jedna divna osoba koja je puna entuzijazma koji vas preplavljuje i time opterećuje, pa ćemo da ubacimo preparat Vervain koji će da unese red u vaš preterani entuzijazam; samim tim će i smiriti vaše misli pa ćete moći lakše i lepše da zaspate. Što se ostalih preparata tiče složile smo se da smo na pravom putu... samo nastavite da oslušujete i posmatrate sebe, a mi se vidimo za 3-4 nedelje. Naravno ako ste u bilo kakvoj dilemi, slobodno me pozovite i pre zakazanog termina!



Dve nedelje nakon našeg drugog susreta srela sam je u komšiluku. Deluje vedro, srećno, nasmevano. Sa oduševljenjem

mi je prišla i rekla da je prvi put posle ne zna ni sama koliko vremena spavala do 7 sati. Rekla mi je da su je sve ove pozitivne promene podstakle da se malo dublje pozabavi svojim osećanjima povodom gubitka svojih beba pa je odlučila da popriča i sa psihologom, a pored toga je čak par puta spomeula te događaje i pred mužem. Kaže da grižu savesti mnogo manje oseća, a čak i kad taj osećaj krene ona ga osvesti i postavi na pravo mesto. Komunikacija sa najbližima je konstruktivnija, čak je uhvatila sebe da odbija one klijente u svom poslu koji traže da dođu van njenog radnog vremena. Prezadovoljna je. Dogovorile smo se da se vidimo za nedelju-dve i obavimo novu konsultaciju.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Jelene Hajduković, bahovog praktičara*



## U stalnoj trci sa vremenom

**K**lijent je osoba muškog pola, 30-tih godina starosti, neoženjen, bez dece, živi u skladnoj zajednici sa partnerkom, zaposlen u struci. Obraća se za pomoć zbog problema sa višemesečnom nesanicom, iscrpljenošću i umorom koji se javljaju kao posledica preopterećenosti svakodnevnim obavezama.

Tokom našeg prvog susreta, klijent je ostavio utisak hitre, ubrzane, gotovo hiperaktivne osobe, čiji su se i pokreti, i izraz lica, govor i celokupno držanje mogli tako okarakterisati. U

pitanju je bila osoba izuzetno vedrog duha, živahna i sposobna. Utisak su jedino „kvarili“ vidljivi tragovi umora na njegovom licu. Vrlo brzo i lako smo prešli na priču o stvarima koje su ga mučile, toliko je očigledna bila njegova potreba da nešto po tom pitanju konkretno i učini, što mi je dodatno ukazivalo da se radi o nekoj veoma preduzimljivoj, na akciju fokusiranoj, pragmatičnoj i bistroj osobi.

Prethodno iskustvo klijenta sa Bahovim preparatima je bilo neveliko. Iz ovog razloga, sam tokom našeg prvog razgovora,

posvetila više vremena priči o samoj metodi, filosofiji dr Baha koja ju je iznedrila i prirodi i načinu delovanja samih preparata.

**T:** Ovi preparati su napravljeni od neotrovnih biljaka i čiste izvorske vode, dodat im je najkvalitetniji brendi koji pomaže njihovom očuvanju. Zadatak im je da prenesu sve lekovite i blagotvorne informacije biljaka od kojih su napravljeni, pošto je u pitanju lečenje na energetskom nivou, na čoveka, koje bi potpomogle ponovno uspostavljanje ravnoteže na emotivnom i mentalnom nivou, a koja je zbog određenih nepovoljnih okolnosti u njegovom životu, trenutno narušena. Bitno je da ovi preparati sa sobom ne nose mogućnost predoziranja, stvaranja zavisnosti, nisu prepreka ni drugim terapijama koje osoba trenutno primenjuje i koristi, veoma se lako koriste i suptilno i postepeno dovode do promene, „sloj po sloj“, kao kad ljuštimo glavicu luka. Iz tog razloga ćemo tokom naših razgovora, možda otkrivati i neke emocije ili stavove, kojih trenutno možda nisi ni svestan ili koji te trenutno ne remete, toliko je promena koju ovi preparati generišu postupna i nenasilna. Danas bih volela da popričamo o problemu za čije rešavanje tražiš pomoć od ovih preparata, tačnije šta je to – neka emocija, tegoba, odnos, koji ti remeti svakodnevnicu i predstavlja teškoću?

Sledeći niz rečenica su klijentov opis sebe i problema onako kako ga on vidi:

**K:** Imam velikih problema sa snom, već duže vreme. Tačnije, ja sam tih problema imao i pre nekoliko godina, kada sam tek krenuo da radim, ali su oni nakon nekog perioda nestali, tada sam uzimao tablete za spavanje i tada mi se činilo da su mi pomagale. Poslednjih par meseci, sam pokušao na isti način da rešim problem, ali, kao što vidiš, nije mi uspelo.

**K:** Ne mogu da zaspim, čini mi se, satima... Čak i kad osećam fizički umor... A, nekad mi se dešava i da nekako uspem da zaspim, ali čitavu noć imam utisak da su mi oči otvorene ispod zatvorenih kapaka, pa se onda vrtim po krevetu, brojim

ovčice, smirujem disanje, bez uspeha, toliko mi je tad plitak i nedostižan neki miran i dubok san.

**K:** Puna mi je glava! Ja često radim i noću, takav mi je posao, i svestan sam da mi je zbog te dugogodišnje navike, malo i poremećen bioritam, ali ovo je već postalo ozbiljan problem, jer nakon takvih noći, danju nisam ni za šta, osećam takav umor, tromost, iscrpljenost, kao da nemam snage ni za šta.

**K:** Ne, nemam zbog čega da brinem, poslednjih godinu dana sam u baš dobroj fazi u životu – zadovoljan sam i poslom, i vezom, i svojim slobodnim vremenom, nekad mi se čini da mi dan prekratko traje da bih stigao da se bavim svime što me zanima, naprotiv! (smeje se)

**K:** Mislim da bi se neko sjajno bavljao kad mi mogao da zaviri u moju glavu tokom noći, o čemu ja sve stignem da razmišljam, kao da sam najbudniji. O sutrašnjem danu, o planovima za budućnost, kako bih mogao da se unapredim u poslu, šta bih sve voleo da pročitam, puno hobija imam, pa o tome, gde bih sve voleo da putujem, stignem nekako i do dnevnih političkih dešavanja, i kod nas i u svetu, ma milioni misli, kao da je podne, a ne duboka noć! Ja sam svestan da mene nije lako pratiti, al ovo više ni ja ne mogu da ispratim, a da ne padam s nogu od umora, vidiš mi podočnjake!

**K:** Hm, nekako sam i preopterećen u poslednje vreme. Trenutno radim na jednom bitnom projektu, na poslu, do koga mi je baš stalo i koji zavisi samo od mene. Mislim, postoji tu grupa saradnika, ali oni nastupaju, tek kad ja završim projekat i crtanje, ovo sad čime se bavim je baza svega i tu niko ne može da mi pomogne. Kao da me opterećuje sva ta odgovornost! Ja generalno nemam problema, bar ne većih, sa samopouzdanjem, al ovaj projekat je nešto drugo. Kao da je veći od mene, njegovi zahtevi, a da ja od tog tereta malo posrćem i sumnjam u sebe i svoje mogućnosti da to privedem kraju uspešno.





**K:** Kao da sam u stalnoj „trci s vremenom“. Većito negde žurim, nervira me bilo kakvo čekanje, odlaganje, sporost tek! Valjda je to uticalo i na izbor moje profesije, radim sam, što mi najviše odgovara, mogu sam sebi da organizujem tempo rada i dnevni raspored, nisam baš najbolji timski igrač zbog toga.

**T:** Da li bi ti bilo lakše u takvim situacijama, kada je potrebno nešto dočekati, a što ne zavisi samo do tebe, da li bi ti tada pomoglo dodatno strpljenje?

**K:** Da! Uspem ja ponekad da se „iskuliram“, ali samo spolja gledano, iznutra ostaje sav taj nemir, nervoza, nestrpljenje... Rekoh već da me je teško pratiti, ali toliko dugo sam takav, od malena, da stvarno ne znam kako to da promenim kod sebe.

Kada smo sagledali problem iz svih uglova, predložila sam bahove cvetove koji bi bili dobra podrška za rešenje ovog problema.

**T:** Za prvu bočicu bih predložila sledeće preparate, za koje smatram da bi ti bili značajna pomoć i podrška u rešavanju problema koji si mi danas približio, a ti ćeš mi reći da li se slažeš sa tim izborom i da li smatraš da li smo nešto od značaja možda propustili. Olive je preparat koji se koristi za tretman iscrpljenosti i umora i koji bi kao takav pomogao da obnoviš i mobilizeš svoje rezerve, povратиš snagu, svežinu i vitalnost. Vervain protiv tenzije, preteranog entuzijazma koji nekada ume sam sebi da postane svrha i cilj, „uzavrelog“ uma, kao važna pomoć u borbi protiv nesanice, kao preparat koji bi umesto daljeg premaranja, potpomogao relaksaciju, koja je neophodan preduslov za lak i kvalitetan san. Elm je preparat koji bi ti pomogao da lakše izađeš iz ove akutne krize samopouzdanja, koju osećaš povodom rada na pomenutom projektu, koji bi te oslobodio psihičkog pritiska, stresa i tog osećaja da učinak celog projekta zavisi samo od tebe, a koji sigurno doprinosi tome da se trošiš i izlažeš preko svojih kapaciteta i granica. Mimulus bi imao za zadatak da eliminiše strah od nadolazeće noći i even-

tualne mogućnosti da je ponovo provedeš polubudan. Učinio bi te spremnijim da se sa njom, na jedan racionalniji i zreliji način nosiš. I konačno, preparat Impatiens za preterani nemir, nestrpljenje, nervozu, koji dodatno otežavaju uspavlivanje. Ovaj preparat bi potpomogao tvoju strpljivost, razumnost i opreznost, i u socijalnom kontekstu, naročito kontekstu saradnje sa drugima, o čemu smo takođe pričali. Šta misliš o ovakvoj kombinaciji preparata?

**K:** Da, to sam ja, baš sam se prepoznao kod tog opisa!

Dva meseca kasnije:

Klijent je nakon 2 meseca korišćenja Bahovih preparata, tokom kojih je redovno uzimao Vervain i Impatiens, kao preparate za njegov tip ličnosti, imao značajnih koristi i od preparata Mimulus, koje se ogledaju u potpunom nestanku straha koji je osećao pred odlazak na spavanje i pred nadolazećom mogućnošću da će još jednu noć provesti budan. U jednom trenutku, u tretman je uveden i preparat Walnut, nakon iznenadne ponude klijentu da promeni projektni biro i pređe na nešto drugačiju i izazovnije radnu poziciju. Od ovog preparata je imao višestrukih koristi, koje su se najpre odnosile na olakšan proces adaptacije na novo radno okruženje, nove uslove, nova pravila rada i nove saradnike. Vrlo brzo je uspeo da i u takvim okolnostima, pronađe svoje mesto i oseti se komotno u njemu. U ovom trenutku, klijent se oseća znatno bolje, opušteniji je, smireniji, ređe sklon nestrpljenju, neizdržu i nervozu, racionalnije i odmerenije upravlja svojim vremenom, postavlja i dalje sebi nove izazove i ciljeve, ali ih sada prilagođava svojim mogućnostima i što je najvažnije, ne oseća se beskorisnim ili neispunjenim zbog toga. Zasluge za ove promene pripisujem upravo preparatima Vervain i Impatiens. Čini mi se, da je i nekoliko sadržajnih razgovora na tu temu, sem korišćenja ovih preparata, doprinelo tome da on stekne uvid u to, koliko štetno i nazadujuće može biti kada njegov preterani entuzijazam pos-

tane cilj per se, koliko je njegova percepcija da nema dovoljno vremena za gubljenje samo iluzija koja ustvari odmaže, te da uz kvalitetnu dnevnu organizaciju i makar mrvicu strpljenja, ima veće šanse da ispuni i obavi sve sebi obećano i zadato za dan koji mu predstoji.

Sledi nekoliko reči i s njegove strane, izdvojenih iz jednog od naših poslednjih razgovora, koje najbolje opisuju stepen promene koji je postignut u njegovom slučaju:

**K:** Ja prosto sebe u nekim situacijama više ne prepoznajem, kao da sam iz „pete” prebacio u „treću brzinu”! Iako se ništa toliko značajno u mom životu nije promenilo, spolja gledano, imam i dalje istu količinu obaveza kao i ranije, ja nekako, ne

znam kako, imam utisak da imam više vremena, što je divan osećaj, nekako oslobađa. (smeje se) Odmorim čak, nekad u toku dana, što nikad pre nisam radio, opušteniji sam. Pre neku noć sam zaspao kao beba, čak i pre devojke, koja zaspi i pre nego što spusti glavu na jastuk. Smejali smo se tome ujutru, jer sam mnogo bolje volje, više nisam onako mrzovoljan i bez energije tokom dana.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Jelene Ilić, bahovog praktičara*

## Devojčica sa problemom zaspivanja

**D**evojčica, stara 10 godina. Živi sa roditeljima i mlađim bratom. Roditelji su je doveli zbog problema sa spavanjem. Uveče bi joj trebalo sat ili dva da zaspi. Ujutro je bila usporena i sanjiva, trebalo bi joj mnogo vremena da se umije i opere zube. Vukla bi se po kući, ne bi znala šta da obuče. Jela je veoma sporo. Kasnila je u školu. Njeno kašnjenje je remetilo i ostale ukućane. Deluje mlađe od svog uzrasta, možda malo nezrelo. Deluje nesigurno. Oborila je pogled i pocrvenela prilikom pozdravljanja. Stidljiva. Sedi smerno i kao da želi da se dopadne. Informacije o problemu, načinu na koji se manifestuje i kako se odražava na različite aspekte detetovog života i života njene porodice, dobila sam razgovarajući sa

roditeljima (K) i, kad god je bilo moguće, sa samom devojčicom (D).

**K:** Glavni problem je u tome što ona uveče teško može da zaspi. Potrebno joj je više sati od trenutka kada ode na spavanje do uspavlivanja. Zato je ujutro pospana i usporena. Nas to brine i remeti u funkcionisanju.

**T:** Šta mislite šta je glavni razlog zašto ne može da zaspi?

**K:** Ona kao da se razbudi kada krene na spavanje. Bude suviše budna. Tada bi nešto da radi, crta, sluša muziku i igra. Sve osim da spava. Mislimo da se ona plaši. Često noću pored njenog kreveta mora da ostane upaljena lampa.

**T:** Da li možeš da nam kažeš čega se plašiš?



**D:** Raznih stvari. (pocrvenela je)

**K:** Ona je odmalena osetljiva na bol i patnju, i svoju i drugih oko sebe. Uopšte ne može da sluša priče niti gleda filmove u kojima neko pati ili strahuje. Kao da suviše ozbiljno doživljava neke stvari koje drugu decu ne plaše...



**T:** Da li možete da mi kažete šta bi po vama bilo rešenje problema?

**K:** Mi želimo da ona bude manje plašljiva kada realno nema razloga za strah. Da bude manje zamišljena, da se više druži sa drugarima i da bude manje osetljiva na sve što se dešava oko nje... Ona je dobro i drago dete. Nikada je nismo grdili bez osnova. Zna da nas opterećuje svojim strahovima i brigama, ali mi to razumemo. Nikada je nismo grdili zbog toga. Mi uglavnom imamo puno strpljenja. Jedino ujutro kada žurimo onda pokušavamo da je ubrzamo. Nama je žao što je ona tako plašljiva i što toliko strepi.



**T:** Da li bi volela da čuješ kako te biljke mogu da ti pomognu?

**D:** Da.

**T:** Bahove kapi deluju tako što će smanjiti tvoje strahove i brige. Lepše i lakše ćeš spavati, bićeš odmornija i sigurnija u sebe. Bah je bio lekar koji je tražeci među biljkama rešenje za sebe, posmatrao biljke i tako je ustanovio kako one reaguju kada su bolesne, kako kada ih neko napadne ili povredi, čega se plaše... Probao je, video da deluje i rešio da pomogne svima. Bahove kapi su jednostavne za primenu, nemaju neprija-

tan miris ili ukus, skroz su blage ali snažno deluju i pomažu nam kada god imamo neko loše osećanje ili mislimo o nečemu što nas brine. Ja ću za tebe napraviti kapi koje će sadržavati 6 biljčica. Aspen treba da ti pomogne da nestanu brige i nedefinirani ili neobjašnjivi strahovi, očekivanje katastrofe. Mimulus treba da ti pomogne da eliminišeš strahove od mraka, testova, da manje budeš uplašena. Pomoćice ti da shvatiš da si mnogo snažnija i sposobnija nego što misliš i nećeš se skrivati u situacijama koje te plaše već ćeš se spremno suočavati sa njima. Clematis treba da ti pomogne da ne bežiš u sanjarenje svaki put kada čuješ nešto loše ili vidiš neki strašan film. Pomoćice ti da se "vratiš" na zemlju i imaćeš više koncentracije, a manje će ti misli nekontrolisano lutati. Larch će ti podići samopouzdanje, bićeš sigurnija i nećeš sumnjati u sebe. Walnut će te osloboditi i zaštititi od spoljašnjih negativnih uticaja pa ćeš se lakše prilagođavati promenama koje su u tvojim godinama neminovne.

Scleranthus će ti pomoći da se lakše odlučiš, naprimer kada je potrebno da odabereš odevnu kombinaciju. Više ti takve odluke neće biti teške i naporne, manje će te iscrpljivati. I naravno pomoćice ti da odrasteš.

**K:** Nama se to veoma sviđa što ste rekli. To je upravo ono što nju muči. Samo nam još kažite kako da koristi kapi?

**T:** Kapi se koriste jednostavno, tako što se 4 kapi nakapa na jezik ili pod jezik ili se stave u malo vode i tako popiju. Tako treba uraditi 4 puta u toku dana. Ukoliko se desi da je potrebno da se kapi uzimaju češće ni to nije problem, jer su potpuno neškodljive.

**K:** Da li je bitno da se uzimaju pre ili posle jela?

**T:** Uzimanje hrane ne utiče na delovanje kapi, tako da se nemojte time opterećivati.

**Tri nedelje kasnije:**

**D:** Dobro sam. Pila sam kapi svakog dana kao što ste rekli. Baš mi se sviđaju. Imala sam test u školi, a nisam se mnogo plašila.

**K:** Najpre nismo primećivali nikakve promene, mada je ona stvarno sama uzimala kapi onako kako ste rekli. Prve promene smo приметили kada samo išli na svadbu kod rođaka. U toku puta nas nije opominjala, bila je opuštenija, kao da je zaboravila na to da u vožnji može da se desi nešto nepredviđeno. Zabavljala se sa bratom na zadnjem sedištu i nama je to putovanje bilo prava milina. Imali su test u školi i ovoga puta jeste brinula pre testa. Nakon testa došla je kući i počela sa starom pričom kako sigurno neće dobiti visoku ocenu, ali je sama rekla da je uradila najbolje što je mogla. Nije bilo potrebe da je mi tešimo... Ona i dalje ima potrebu da radi nešto kako bi produžila vreme do zaspivanja, ali smo приметили da se taj period značajno smanjio. Sad joj je potrebno skoro duplo manje vremena nego pre da obavi sve što želi i onda zaspi.

**T:** A šta bi ti rekla kako si se osećala u toku zadnje dve nedelje?

**D:** Lepo. Lepše mi je i u školi kada sam sa drugaricama. Mama i tata kažu da sada ujutro ne moraju da me čekaju. Samo ponekad ne mogu da se ubrzam i samo dva puta nisam znala šta da obučem.

**T:** Prošli put si mi rekla da se plašiš raznih stvari. Da li bi sada mogla da mi navedeš koje su to stvari?

**D:** Plašim se mraka, da će neko da se razboli, uplašim se kada treba da odgovaram, ne volim kad me hvale, pocrvenim... nikako ne volim kad me grde. Jedan drugar nam je na odmoru ispričao neku strašnu priču, ali ja se uopšte nisam uplašila, jer priča nije stvarna. On je izmislio da bi plašio nas devojkice...

Devojkica je vidno opuštenija, manje se ustručavala da priča iako joj nije u svakom trenutku bilo prijatno. Stidljiva je, ali kao da se sada ne stidi što je stidljiva. Pocrveni, ali ne saginje glavu. Sama je приметila promene u smislu odsustva strahova. Roditelji su to potvrdili i izneli zapažanja koja pokazuju da su se svi problematični aspekti u nekoj meri promenili na bolje. Samostalno je iznela svoj stav da želi iste kapi i nije brinula da li će zbog toga ja imati manje lepo mišljenje o njoj, odnosno nije se grčevito borila da se dopadne. Deluje radosnije i manje krhko u odnosu na prvi put.

Očekujem da će se stvari razvijati na bolje. Verovatno će se pojaviti neki novi aspekti. Očekujem da će ona u narednom periodu tek osloboditi sve svoje potencijale. A kapi su tu da joj u tome pomognu.

***Delovi iz jednog od završnih radova  
bahovog praktičara Milene Milošević***



# Glavobolja proistekla iz nervoze i užurbanosti

**M**uškarac, star 40-tak godina, ima suprugu i dvoje dece. Ekonomista, radi kao rukovodilac. Zadnjih godinu dana pati od svakodnevnih glavobolja. Išao je kod lekara i obavio sve preglede koji pokazuju da je sa medicinske tačke gledišta sve u redu. Probao je sve analgetike, ali od njih glavobolja samo trenutno nestane. Pod stalnom je tenzijom zbog posla. Tokom glavobolje oseća nedostatak energije da obavi sve poslove koje ima. Postao je zbog toga nezadovoljan. Nervozan, užurban, deluje strogo i nestrpljivo. Izgleda kao da nekuda žuri. Priča strogim i odsečnim glasom. U jednom pogledu tokom pozdravljanja je sagledao ceo prostor u kome se nalazimo. Kao da nije siguran da li bi seo na ponuđenu stolicu ili bi ostao da stoji. Na licu se nazire umor.

**K:** Moj problem su stalne glavobolje. Probao sam sve analgetike. Ne deluju. Lekari ne mogu da pronađu razlog mojim glavoboljama. Analize pokazuju da je sve u redu. Zato mislim da bi mi kapi pomogle.

**T:** Doktor Bah je smatrao da je uzrok naših tegoba neravnoteža na mentalnom i emotivnom nivou, odnosno jedan raskorak između naših želja, potreba i mogućnosti i onoga na šta nas tera okolina, društvo, vaspitanje, porodica... Što se više udaljavamo od našeg pravog, unutrašnjeg bića sve više upadamo u emotivne probleme, a potom razvijamo i fizičke simptome.

Od uspešnosti našeg razgovora zavisi ishod tretmana. Naime odgovornost je moja koliko i Vaša da kroz razgovor dođemo do prave kombinacije preparata za Vas. Ukoliko analize ne pokazuju da postoji medicinsko objašnjenje za Vaše glavobolje, na nama je da otkrijemo da li na mentalno emotivnom planu postoje potencijalni uzročnici Vaših glavobolja. Kada prepoznamo problem dogovorićemo se oko rešenja, ali je jako važno da uz pomoć Bahovih kapi razvijate one kvalitete kojima svi težimo, a to je ispunjen i harmoničan život ...(dok sam ja pričala klijent je ustao i počeo da šeta po prostoriji). Da li negde žurite? Potrebno nam je vreme da obavimo razgovor.

**K:** (seda na stolicu) Ne volim da imam prazan hod.

**T:** Osećate da imate prazan hod samo sada ili i inače?

**K:** Pa umem da budem nestrpljiv, barem mi tako kažu kolege, a i supruga.

**T:** Možda sam pričala sporo. Smeta Vam tuđa sporst?

**K:** Itekako. Ja uvek imam osećaj da sve može i treba da se uradi mnogo brže.

**T:** Da se vratimo na razlog Vašeg dolaska kod mene. Na skali od 1 do 10, ukoliko 1 predstavlja najmanji intenzitet glavobolje, a 10 pokazuje da vam glava puca, kolika je ta glavobolja najčešće?

**K:** Rekao bih 11! Sa lekovima bude podnošljiva, recimo 8, ali je stalno tu. Popio sam analgetik, pa mogu da funkcionišem.

Ali lek će ubrzo prestati da deluje. Ostalo je mnogo posla koji moram da završim do kraja dana i kada samo pomislim na to glavobolja se vrati i pojača.

**T:** Znači ne postoji period dana kada ne osećate bol u glavi?

**K:** Glavobolja jedino nije prisutna u toku dana kada imam sportske aktivnosti.

**T:** Šta mislite koji je razlog da u toku sportskih aktivnosti ne osećate glavobolju?

**K:** Zato što mnogo volim mali fudbal. Igram iz hobija mali fudbal dva puta nedeljno. Tada ne mislim na posao, skroz se isključim od svakodnevnih obaveza, mislim samo na utakmicu i glavobolja nestaje. Tada sam srećan.

**T:** Da li se slažete sa mojim zaključkom da je kod Vas zapravo glavobolja usko vezana sa obavezama i pritiskom oko posla?

**K:** ... Ja ne mogu da se opustim i odmorim. Kad sam kod kuće stalno mislim o tome šta još treba obaviti i to me dodatno iscrpljuje, tako da sam počeo da odlažem one delove posla koji zavise od mene. Nedostaje mi snage. Umoran sam. Ujutro imam malo više energije, uspem da delegiram zadatke drugima. Kako dan odmiče sve sam napetiji.

**T:** Kako se ponašate u takvim situacijama?

**K:** Unervozim se. Svi na poslu me nerviraju. Šefovi traže da se ispune rokovi, a ljudi sa kojima ja radim se trude, ali su spori, sve moram sam. Nekad se izderem na njih što su tako nesposobni... Tada mi se glavobolja intenzivira, javi se i grč u mišićima, osećam se kao da nemam na koga da se oslonim, da sve moram sam, a umoran sam.



**T:** Na osnovu onoga što ste izneli u toku našeg razgovora za Vas ću pripremiti sledeću kombinaciju cvetnih esencija. Impatiens treba da Vam pomogne da smanjite tenziju i usporite

dnevni ritam, da ne budete u raskoraku sa drugima, da Vam reakcije prema drugima budu manje impulsivne. Takođe, Impatiens treba da Vam eliminiše uznemirenost i tu napetost koju osećate u mišićima. Beech će pomoći da budete tolerantniji prema drugima, ali i prema sebi. Sami ste rekli da nismo svi isti, a ovaj preparat će Vam pokazati da svako ima nešto da nam pruži i da nas nečemu nauči. Kada tako pristupite nećete trošiti energiju na kritikovanje tuđih nedostataka. Hornbeam je preparat koji dovodi u ravnotežu unutrašnju energiju, čuva je od rasipanja i ostavlja Vam više energije za borbu protiv svakodnevnog stresa. Takođe treba da Vam donese opuštanje tokom kojeg će Vaš um moći da predahne. Treba da Vam pomogne da izađete iz začaranog kruga i rutine. Elm je još jedan preparat za Vašu premorenost i taj iznenadni gubitak samopouzdanja kada se suočite sa činjenicom da ste pretrpani poslom. Treba da Vam pomogne da prikupite izgublenu snagu i vrati veru u sopstvene mogućnosti, da budete blaži prema sebi i da prihvatite da nema ništa loše u tome ako niste uvek na nivou tuđih očekivanja ili standarda koje ste sami sebi postavili. Olive je preparat koji treba da Vam vrati energiju. Ovaj preparat ima regenerativno dejstvo, eliminišaće Vašu iscrpljenost i obnoviti ravnotežu u Vašem organizmu.

Potrebno je da redovno uzimate kapi. Jedna doza je uvek 4 kapi, a u toku dana potrebno je da kapi primenite najmanje 4 puta. Pratite svoje potrebe i slobodno primenite kapi kada god osetite potrebu za njima. Predlažem da ih nosite uz sebe kako bi Vam uvek bile pri ruci. Sa kapima se ne možete predozirati koliko god puta da ih uzmete, kapi su potpuno neškodljive, a mogu se koristiti uz druge lekove koje koristite. Naravno, cilj nam je da vremenom nemate potrebu za analgeticima, ali to ćete sami osetiti. Kapi se primenjuju jednostavno, tako što ih nakapate na jezik ili pod jezik.



Tri nedelje kasnije opet smo se videli. Klijent izgleda drugačije: mnogo manje užurbano, opuštenije sedi u stolici. Čak se prijateljski nasmejao prilikom rukovanja. Na licu ima manje znakova umora.

**K:** Uspeo sam da se opustim i odmorim. Glavobolja je mnogo slabija. I da, počeo sam da igram mali fudbal tri puta nedeljno (zadovoljno se osmehuje).

**T:** Na skali od 1 do 10 koju biste ocenu sada dali za intenzitet glavobolje? (Da podsetim, bilo je 11, a sa analgeticima 8.)

**K:** Sada je 7. Sa analgeticima je 5. Ali često zaboravim da popijem analgetik. Kad mi se učini da će me uhvatiti glavobolja ja pojačam učestalost uzimanja kapi. Puno puta bude dovoljno da glavobolju držim pod kontrolom. Uspeo sam da se odmorim

a da ne osećam krivicu zbog posla, osećam se manje iscrpljeno, imam više snage za rad.

**T:** Da li Vas i dalje iritira sporost drugih?

**K:** Da, ali mnogo manje. Nekako sebi objasnim da nemamo svi isto tempo. Neko bolje radi kada radi sporo i bez pritiska i ne vredi da ga ubrzavam.

#### **Telefonski razgovor nakon 10 dana:**

Klijent je zadovoljan, oseća se mnogo bolje, intenzitet svih tegoba je dodatno oslabio, glavobolje su sada sa 7 pale na 5. Više vremena provodi sa porodicom i prijateljima pri čemu nije zanemario posao. Nastaviće sa uzimanjem kapi i javiće se za sledeću konsultaciju.

*Delovi iz jednog od završnih radova  
Milene Milošević, bahovog praktičara*



## Neplanirana trudnoća

**T**rudnica, blizu 40 godina, razvedena, jedno dijete. Radi u državnoj firmi. Neplanirana trudnoća sa oženjenim čovjekom, sa kojim je više godina u vezi i u čije namjere nije sigurna... preplavljena emocijama i raznim mislima, ne gleda u mene dok priča, nego izgleda kao da istovremeno vrti hiljadu filmova svog života u glavi. Uzbudena je, povremeno povisi ton dok priča... Veoma je pričljiva, otvorena i iskrena.

**K:** Problem je što sam neplanirano ostala u drugom stanju, sa čovjekom u koga nisam sigurna. Sada sam zbunjena i ne znam šta da radim.

**T:** Šta vi želite u ovoj situaciji?

**K:** Ja želim tu bebu i najviše bih voljela da mogu da je odgajam sama. Onda ne bih razmišljala... Ali, obzirom na to da sama ne mogu da obezbijedim sebi i djeci život kakav želim, moram

da uključim i njega u donošenje odluke. U tim okolnostima želim da mi pomogne... da odgajam dijete, a ja u suštini više i ne želim da živim sa njim. Već dugo živim sama i navikla sam se na to.

Čini mi se da više ne bih mogla da podnesem da živim ni sa jednim muškacem. Imam neke godine i potreban mi je prostor i komfor...

**T:** Kako se osjećate povodom ove situacije?

**K:** Osjećam nesigurnost.

**T:** Nesigurnost u pogledu čega?

**K:** Nesigurnost u pogledu moje veze. Ne vjerujem partneru. Do sada nije bio u stanju da rasčisti stvari u svom životu, ne vjerujem ni da će to sada moći. On je slabiji. Osjećam i veliki bijes prema njemu.

... I inače sam nesigurna. Kod mene je nesigurnost počela da se javlja na fakultetu, kada sam odužila studiranje. I ta nesigurnost se reflektuje na sve ostalo. Zato sam se i udala. Da bih riješila jedan problem, ja sam napravila drugi.



**K:** U njega sam uložila vrijeme, vjerovala u njega, u našu ljubav, u našu vezu, u posebnost naše veze, a vidjela sam njegovu slabost, nesigurnost, kasnije i manipulaciju, da ne bi izgubio status koji je imao.

Ja sam bila spremna na sve, i da sve ostavim, a on je kalkulisao.

Sada je došao momenat da mora da se izjasni, a on opet manipuliše i kalkuliše.

Nema potrebu da me zbrine, nego samo da njemu bude dobro.

Osjećam se prevareno i izdano.

Bijesna sam i na sebe, što nisam iznad ove situacije i što sam bijesna na njega.

**T:** Bijes je destruktivno osjećanje, pogotovo u vašem stanju i neće doprinijeti ni bržem ni adekvatnom rešenju problema.

**K:** U redu, želim da budem mirna kada bude došao da porazgovaramo. Ne želim da šizim i hysterišem i gubim kontrolu nad sobom. Želim da budem stabilna i sigurna, i da mu mirno kažem šta imam, pa on dalje neka vidi šta će...



**T:** Rekla bih da ni vi, kao ni on, niste sigurni u kojoj varijanti biste željeli da nastavite dalje.

Najviše biste voljeli da odgajate dijete sami, čak možda i da se ne zna da je on otac, ali privlačna vam je i ideja o obelodanjanju veze i braku sa njim.

Da li je to tačno? Da li postoji kolebanje?

**K:** Da, zato što postoji više smjerova u kojima bi veza mogla da krene, pa mi se čas čini prihvatljiva i poželjna jedna, pa onda neka sledeća i sve tako u krug.

**T:** Moguće je da je kolebljivost crta vaše ličnosti, jer pored nesigurnosti i ona je, recimo imala ulogu u vezi vašeg pravosudnog i vozačkog ispita. Prvo ste odlučili da hoćete da polazete ta dva ispita, i počeli ste rad na njima, pa onda vam se učinilo da to i nije neka pametna ideja, da će korist biti manja od uloženog truda, pa ste obustavili te ispite, pa onda koriste sebe što ste započeli poslove, i niste ih završili, a to se kosi sa vašim izgrađenim stavom da poslove treba završavati, pa opet razmišljate da nastavite sa tim ispitima... Da li je to tačno?





**K:** Da. Takav je i moj tata, čitavog života se i oko najmanjih stvari koleba.

**T:** Za to kolebanje koristio bi vam preparat Sclerantus, koji bi vam pomogao da sagledate situacije u pravom značaju za vas i da odaberete najbolje moguće rešenje za vas u tom periodu. Da li je to u redu?

**K:** Može. Više ne znam ni šta mislim ni šta da mislim...

**T:** Da li se plašite da pri susretu sa partnerom možete da izgubite kontrolu nad sobom i kažete ili uradite nešto zbog čega biste se kajali?

**K:** Ja znam da mogu da izgubim kontrolu nad sobom, jer sam bijesna što je on i u ovako bitnoj situaciji slabiji. Nije u pitanju neki strah da ću reći što ne mislim. Pa, šta ja to mogu da kažem ili uradim da bih se kajala zbog toga? On je toliko kriv, da šta god bih rekla ili uradila ne bih mogla njega da prevaziđem.



Razgovor sa klijentom je bio dosta slojevit i haotičan i naporan. Sve vrijeme se osjećala velika psihička nesređenost i uznemirenost klijenta, koji me uvlačio u jednu priču, a onda naglo bacao u drugu... Ali do kraja razgovora došlo je do jednog "sleganja" informacija, slaganja kockica u glavi i umirenja klijenta. Zbog njenih riječi da ne želi da izgubi kontrolu nad sobom testirala sam preparat Chery plum, ali njeni odgovori su me ipak uputili na Holly.

**T:** Dakle, da rezimiramo: Napravićemo kombinaciju Bahovih kapi sa sledećim preparatima:

Holly - da vas oslobodi bijesa da možete mirno, hladne glave i u pristojnoj atmosferi da popričate sa partnerom o svemu; Wild rose - da se u odlučivanju ne vodite previše konformiz-

mom. Glavni preparat vam je Sclerantus - da se ne kolebate, nego da između više rešenja izaberete jedno, koje najviše zadovoljava ono što želite; Larch - da vam izgradi i podrži samopouzdanje i sigurnost da možete da se snađete u ovoj i drugim situacijama; Crab apple - da očistite vaš život od onog što vam ne treba. Ova kombinacija je namenjena da rastopi srdžbu u vama i da vam da mir, odlučnost i sigurnost u odlukama i ponašanju u ovom delikatnom periodu vašeg života.

Naš naredni susret zakazan je za dve nedelje



Nedelju dana pre te konsultacije razgovarale smo telefonom. Vidjela se sa partnerom...više nije nudio pomoć... Definitivno su prekinuli vezu.

U tu odluku ona je bila potpuno sigurna.

Tog dana je imala spontani pobačaj...

Zaključuje da je njen život sada rasčišćen. Iako osjeća prazninu i tugu, istovremeno osjeća i mir.

Naši naredni susreti ići će u sasvim drugačijem pravcu. Definisaćemo onu podršku bahovim cvetovima koji će eliminisati sve posledice prethodnih traumatskih iskustava – definitivni raskid dugogodišnje veze i gubitak trudnoće...

***Deo jednog od završnih radova  
Tamare Crnčević, bahovog praktičara***



**Psihološko savetova lište Jazz, Pere Todorovića 1, Beograd**

**Telefoni: 011/3553406; 062/550022**

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