



Godišnjak
bahovih praktičara

Generacija 2014-2016.

Godišnjak bahovih praktičara

Generacija 2014-2016.

**Psihološko savetovalište Jazz
Škola za obuku bahovih praktičara, 2016.**

UVOD

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

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

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

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

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

Generaciju, koja je u maju 2016. uspešno završila obuku, predstavljaju (navedeno po azbučnom redu) sledeći bahovi praktičari:

Biljana Stevanović

Branka Stamenković

bs@smalltree.rs

063/ 404 905

Daniela Zorić - Vukorep

danjaz.70@gmail.com

062/15 56 081

Dragica Stojnić

sdragica@yubc.net

064/ 259 7 269

NAPOMENA: tretman i kućnih ljubimaca

Ivana Cvetković

violetiw@smalltree.rs

064/ 66 00 162

Ivana Radivojević

ivaradivojevic@gmail.com

011/2395 691

Jelena Gavrilović

jelenagavrilovic67@gmail.com

060/ 665 46 96

Jelena Krneta

fb: Bahove kapi - Cvetni iscelitelji

063/391296

Ljubica Filipović

ljfilipovic@gmail.com

065/ 222 66 20

Milica Kosorić

office@smalltree.rs

063/ 71 19 191

Mirjana Stošić

mirjanastosic2710@gmail.com

061/17 000 71

Svetlana Lana Cvijanović

lanacto@gmail.com

063/ 86 84 779

Sanja Ocokoljić Milošević

sanj.ocokoljic.milosevic@hotmail.co.uk

063/ 266 895

Tatjana Piperović

tpiperovic@t-com.me

+382 69 155 150

Sladana Gluščević

sgluscevic@gmail.com

063/ 500 525

Zorica Zaporožac

z.zaporozac@gmail.com

063/ 65 43 79

Snežana Popović

snapahulja@yahoo.com

060/ 344 58 48





METOD DR BAHA

LIČNA ISKUSTVA

POLAZNIKA

Meni treba tampon zona

Za Bahove kapi čula sam od prijateljice. Ona ih je počela koristiti kao adjuvantnu terapiju za svoju opaku bolest. Bila sam fascinirana kako je, uprkos dijagnozi koju ima, puna pozitivne energije i, pre svega, snage. S obzirom da sam se školovala u duhu konvencionalne medicine, nisam bila mnogo otvorena za alternativne metode. Ali, način na koji se moja prijateljica uhvatila u koštac sa svojom bolešću, na mene je ostavio veliki utisak. Poželela sam da ih i ja upotrebim za svoje svakodnevne izazove, svakako male u poređenju sa njenim, ali za mene ipak značajne

Svakodnevni kontakt sa ljudima različitih profila postao mi je svakodnevica. Sada bih rekla da sam i mnoge stvari jako lično doživljavala. U najmanju ruku, prilično stresan period za mene. Milena me je pitala da li bi mi možda trebala 'tampon zona'. To su bile ključne reči! Intenzivno sam svoj Walnut primenjivala i već nakon par dana primetila kako mi bahatost i neprijatnost od strane pojedinih ljudi sa kojima sam dolazila u kontakt daleko manje smetaju. Kakvo je to bilo otkrovenje!

Većina nas je odgajana u uslovima gde se ne bavimo mnogo svojim emocijama. Mnogi- ma čak bude teško da osećanje koje ih trenutno obuzima imenuju. Sopstveni unurašnji svet nam je obavijen velom misterije. Bahove kapi na nas deluju nežno, onim tempom kojim smo mi spremni da osvestimo ono što nam smeta i što želimo da promenimo kako bismo se dobro osećali u svojoj koži.

Moram reći da sam jako srećna što sam došla u kontakt sa Bahovim esencijama. Što mogu da pomognem sebi i svojim najmilijima u svakodnevnim situacijama. Po mom mišljenju, i onda kada 'patnje' osobe nisu velike (u poređenju sa ozbiljnim bolestima, gubicima dragih ljudi...) one ipak opterećuju osobu i sprečavaju je da u potpunosti iskoristi svoj dan i svoje kapacitete, a vremenom dovode i do gubitka zdravlja. Ako već za mnoge bolesti, usled nepotpunog poznavanja etiologije, kažemo da su psihosomatske, zašto ne bismo radili na sprečavanju njihovog nastanka?

Vrati se ćerko sebi, dok još imaš kome

Takav je bio i moj susret sa Bahovim kapima. U trenutku kada mi se život iz korena menjao, kada sam pokušavala (uglavnom bezuspešno) da odagnam strahove i neizvesnost, da pod tepih gurnem sva ružna sećanja, bes i ljutnju i vratim veru u smisao života, moje telo je odreagovalo na jedini mogući način a to je bolest. Bila sam u velikim bolovima i potpuno demoralisana nemogućnošću lekara da postave pravu dijagnozu a samim tim i da mi daju adekvatan lek. Zabrinuta, draga prijateljica, moj andjeo sa zvanjem farmaceuta, donela mi je čarobni štapić u obliku flašice Rescue Remedy, najpoznatijeg preparata dr Baha. U tom trenutku moje znanje o metodi lećenja Bahovim kapima bilo je veoma oskudno. Po prirodi sam nepoverljiva i nisam sklona da koristim bilo šta o čemu nisam dovoljno informisna, pa ipak sam tada, da li zbog celokupne situacije u kojoj sam se nalazila, straha i osećanja bespomoćnosti, kapi počela da uzimam kad god sam osetila da “ne mogu više”. Dakle, veoma često. Posle dva dana primetila sam da se osećam bolje. Uspevala sam da smirim misli, bolovi su postali podnošljiviji a ja sam lakše mogla da se nosim sa stanjem u kome sam bila. Ubrzo sam sela za kompjuter i pokušala nešto više da saznam o ovom ćudесnom leku. I... evo me gde sam sada. Posle godinu i po dana od tog trenutka, sedim za kompjuterom i pišem Esej o svom lićnom iskustvu i upotrebi Bahovih preparata...

Za svoj život ne bih mogla da kažem da je bio nesrećan i neispunjen, pa ćak ni dosadan, međutim malo je prave, iskrene radosti bilo u njemu. Naravno, govorim o svom subjektivnom osećanju. Da sam se ja pitala uvek je moglo i bolje i više. Ili, bolje rećeno, ja sam mogla bolje i više. Mislim da sam se još u mladosti polako ali sigurno sve više udaljavala od svoje prave prirode. Źelja da se uklopim u sliku o “najboljoj Ja” postala je moj moto. Kako se to dogodilo i zašto? Da li je neko od mojih roditelja nametnuo takav stav? To su pitanja koja su se spontano javila kada sam, na Bahov naćin, počela, sebe da otkrivam ljušteći sloj po sloj.

Meseci su prolazili, moje stanje se stabilizovalo i ja sam nastavila sa procesom ućenja/ razvijanja/ razotkrivanja/ menjanja. Pojavio se novi “dublji sloj”. A sa njim i velika iznenađanja! Nikada, ama bas nikada, za sebe ne bih pomislila da mogu da budem neka manipulativna, sebićna Chicory. I to prema rođenoj deci !! Ali, kada se ona kao babaroga iz mraka, pojavila u svom punom negativnom aspektu, “jadna ja... nisam to zaslužilа... sve sam vam dala a vi meeni taaako...šmrc,šmrc, najbolje bi, za sve nas, bilo da ja odem...itd”, udružena sa ogorćenom Vrbom (Willow) i osvetoljubivom Božikovinom (Holly) nastalo

je pravo mučenje, Mučila sam sebe i ljude oko sebe izlivajući na sve strane žuč, suze, bes, jadikokve i kletve (za neverovati!?). Veliko hvala mojoj učiteljici koja mi je u tom trenutku pomogla savetima i nežnim navođenjem da čitavo stanje osvestim.

Posle izvesnog vremena desilo se čudesno “prepoznavanje” sa jedinom preparatom, od 38 pojedinačnih Bahovih preparata, koji nije dobijen iz cveta – Izvorskom vodom (Rock Wather). Bingo! Još jedan sloj “luka” je oljušten. Od najranijeg detinjstva sam imala veliku ljubav prema vodi. Voda kao more, kao barica posle kise, kao puna kada, kao krugovi koji nastaju posle bačenog kamenčića, kao vožnja čamcem, kao talasi... I kao, da sam i tada znala da u njoj leži moj čudesni lek. Višedecenijska strogost prema sebi, robovanje “moralicama i trebalicama”, samokažnjavanje, idealističko i kruto podržavanje “zdravog” načina života i sklonost ka besmislenom perfekcionizmu rezultirala je na fizičkom planu bolešću zglobova (telo je zaista savršen mehanizam) a na emotivnom planu skoro potpunim odsustvom osećaja lakoće i radosti živeljenja. Sebi sam bila najgori sudija.

Da li je moguće da sam tako lako i neprimetno skinula jedno veliko emotivno breme? Moguće je! Hvala dr Bahu!

To je suština lečenja Bahovim cvetnim preparatima. Jednostavnost. Suptilno i nenametljivo a tako snažno i jasno u rezultatu. Naš život je neprekidan proces učenja i usavršavanja. Ja sam otvorila novo poglavlje u svom životu onoga dana kada sam se srela sa Rescue Remedy.

Kad život dobije boje...

Prva esencija koju sam počela da pijem bila je za hrabrost.

Nakon nekoliko dana od uzimanja imala sam TV nastup. Nije mi bio prvi put, ali sam uvek imala tremu u takvim situacijama. Danima pre mislila bih samo o tome. Strahovala sam da ne kažem nešto što ne treba, da ne zapnem i ne znam šta da kažem. U tim razmišljanjima sam znala da provedem noći gde bi u mojoj glavi počeo da se vrti jedan te isti film iznova i iznova, iscrpljujući me bez izgleda da ću bilo šta zaključiti, rešiti ili shvatiti.

Nisam stizala da obraćam pažnju na to što ispijam kapi. Nedelja je prošla i došao je dan nastupa. Ujutru sam shvatila da o tome uopšte nisam razmišljala. Došla sam puna samopouzdanja i da s obzirom da emisija ne ide uživo možemo i da ponovimo ako nešto ne bude

kako treba. Pomislila sam kako je ovo “jednostavno”, što me uputilo na osnovni princip Bahovog izučavanja.

Sledeća esencija kojoj možda i najviše mogu da zahvalim je za strpljenje.

Moj dan se “produžio.” Osećanje staloznosti preovlađuje .I dalje sam brza kao što sam navikla ali uživam u svom ritmu.

Dešavalo mi se da zbog svoje nestrpljivosti više puta pri isparkiravanju udarim svoj auto u stubić ili drvo na parkingu. U svojoj kući poznata sam kao “uništitelj” čaša i tanjira. Uzganjanje cveća mi nikada nije išlo od ruke - pa naravno - ja nemam vremena za to.

Znala sam da na kraju nedelje iz nepoznatog razloga zamislim da završim sve obaveze, pa čak i one koje se odnose na narednu nedelju. Onda na kraju dana saznam za propuste koje sam napravila što me pored umora koji osećam dodatno oneraspoloži i učini da tokom vikenda ne mogu da se opustim.

Impatiens sam stalno osećala kao umirujuće reči koje mi govore samo polako, sve stižeš, zastani, oseti zadovoljstvo zbog onog što si uradila. Ovih dana na mojoj terasi cvetaju divne zimske ruže koje sam sama presadila, za koji dan očekujem da moja orhideja procveta.

Da li vidim promene nakon ovog vremena koje sam provela družeći se sa Bahovim kapima?

Namerno upotrebljavam reč druženje, jer su ovih 38 esencija zaista postale moji dragi prijatelji u životu.

Moj odgovor je DA, ali ih ne vidim, osećam ih. Ta osećanja vratila su boje u moj život, ali i u život mojih najbližih. Za ovih godinu dana naučila sam puno o sebi, neke stvari su me obradovale druge iznenadile.

Postoje dani kada osećam da sam u potpunoj harmoniji sa sobom i raduje me da je takvih dana sve više. Razne provokativne situacije se i dalje dešavaju, ali ih lakše prevazilazim. Postoji još slojeva koje treba otkriti, ali nisam uplašena ili nestrpljiva.

Završila bih rečima Edvarda Baha koje su na mene ostavile utisak suštine njegovog izučavanja koje sam i sama upoznala kroz njegove esencije.

“Kod većine nas postoji jedan, ili više nesrećnih nedostataka koji nam na poseban način ometaju naš boljitak i upravo tu manu, odnosno mane, moramo da pretražimo u nama samima. Potrebno je koristiti ne samo fizička sredstva, primenjujući u umeću lečenja najbolji lek, već i mi sami, moramo se napeti do krajnjih granica sopstvenih sposobnosti, u cilju uklanjanja svakog nedostatka našeg bića- jer konačno put izlečenja dolazi iznutra.” (Heal Thyself)

Koliko samo kombinacija i mogućnosti!

Oduvek sam bila opčinjena prirodom, a naročito tim tajanstvenim carstvom biljaka. Kao sasvim mala, pod uticajem bajke „Nemušti jezik”, zamišljala sam kako baš ja govorim tim jezikom sa svim životinjama i biljkama koje me okružuju. Nije ni čudo što je izbor moje profesije upravo bio vezan za biologiju - nauku o prirodi. Ipak, svoto činjenično znanje dobijeno na fakultetu nije bilo dovoljno da me zasiti u potrazi za onim što nije pisalo u knjigama, a za čim sam tragala. Naravno i kada je lečenje u pitanju, primat sam uvek davala prirodnim načinima, tj. upotrebi lekovitog bilja. I tako sam otkrivala magiju bilja, misleći da sam mnogo toga spoznala, isprobala, ili barem pročitala o nekim mogućnostima i svojstvima nekih nepoznatih i egzotičnih biljaka. Ali, o Bahovim cvetnim esencijama nisam imala pojma!

Pošto ništa ne biva slučajno (jer slučajnosti ne postoje), i za ovo je bio potreban sticaj posebnih okolnosti. U mom su se životu dešavale velike turbulencije (od rata, preko selidbi do dijagnoze kancera pre devet godina). Verujem u moć biljaka i sasvim lepo sam se izborila sa bolešću isključivo pomoću biljnih preparata. Ali, u međuvremenu doživljavam izuzetno jak stres jer je moj suprug iznenada preminuo, i.... bolest se vratila. Po preporuci jedne prijateljice odlazim u Suboticu na jednu polikliniku. Pored svih drugih metoda, tamo se prvi put srećem i sa Bahovim cvetnim esencijama i upoznajem Bahovu praktičarku. Ona mi je i predložila da upišem obuku jer je bila mišljenja da bi to za mene bio pravi izbor. Danas mogu reći da je bila u pravu i hvala joj na tome! Pošto sam nabavila svoj komplet kapi, bila sam u mogućnosti da probam i eksperimentišem sa mnogim kombinacijama. Koliko samo kombinacija i mogućnosti!

Sada su ovi cvetovi deo mog svakodnevnog života. Držim se devize da ove esencije treba poštovati jer su vrlo moćne. Verujem takođe da svako nosi svoj krst i da nam je dato onoliko koliko možemo da poneseemo. Moj je prilično težak, ali dobrim delom zahvaljujući kapima, mnogo ga lakše nosim.

Glavni zadatak nije postati neko drugi već naučiti prihvatiti sebe

Mislila sam da je moj karakter loš, da moram da se priviknem na stres i živim sa neravnotežom. Nakon opomena desila se radikalna posledica koja me je resetovala. Od tada sam počela da koristim Bahove preparate. Najpre je to bilo trapavo isčitavanje nekakvih preporuka sa interneta koje se svodilo najviše na upotrebu Rescue remedy. Imao je i on svojih “umirujućih” učinaka ali nekako mi se činilo da nešto nedostaje. Nakon svakog odslušanog predavanja sa početnog obuke a sebi sam sama pravila odgovarajuću mešavinu iz obradjenih grupa. Posle samostalnog eksperimentisanja odlučila sam se za rad sa Bahovom praktičarkom. Takav način izbora Bahovih preparata mi je pomogao da pogledam svoju situaciju iz drugog ugla i doprineo je mom ličnom rastu i razvoju a moje znanje o preparatima se uvećalo kroz lično iskustvo...

Veliku naklonost osećam upravo prema Holly i ona je zauzela centralno mesto. Najpre sam Holly koristila za “raščišćavanje buljuka neprijatnih simptoma” ali sam ubedjena da njemu dugujem najveću zahvalnost za sadašnje pozitivno stanje. Bilo mi je čudno sto mi je praktičarka u prvoj kombinaciji preporučila upravo Holly. Kako meni kad sam toliko tolerantna i ne znam za ljubomoru? Za sebe sam smatrala da sam energična i aktivna a ne zavidna i ogorčena. Stalno sam varničila ako nije kako sam ja zamislila. Sve moje reakcije su bile jako burne. Holly me je oslobodila konflikata i pojačala toleranciju na frustraciju. Moje reakcije više nisu burne.

Uvidela sam da ne treba da etiketiram preparate koji jesu i koji nisu za mene već da svaki preparat može biti odlična alatka za uspostavljanje sopstvene ravnoteže zavisno od stanja duše. Uz štelovanje svog karaktera Bahovim preparatima i moje fizičko telo se smirilo.

Glavni zadatak nije postati neko drugi već naučiti prihvatiti sebe.

Čovek živi sve dok je spreman da uči i otkriva

Ovo je moj moto koji mi uvek otvara nova vrata i vodi u nova iskustva. Tako sam došla i do saznanja o Bahovom cveću. Sasvim „slučajno“ u običnoj nedeljnoj nabavci našla sam se ispred gondole sa knjigama i odabrala “Bahovo cveće kao lek”.

Trebalo mi je dosta vremena da shvatim da u životu imam sve što mi je potrebno: ljubav, porodicu, prijatelje, zdravlje, vreme, posao koji volim...jednom rečju sve što me čini zaista srećnom. Zašto sam onda često bila neraspoločena, besna, nestrpljiva i prepuna tenzije čiji pravi uzrok nisam mogla da otkrijem? Zašto je atmosfera oko mene često dolazila do ključanja a da za tim istinski nije bilo potrebe? Često sam se osećala kao da nosim sav teret na svojim leđima i da nemam nikog na koga zaista mogu da se oslonim, a nije bilo tako. Bahove kapi su mi pomogle da osvestim sve ovo.

Uz Vine sam postala "vođa bez titule", radim i puštam druge da svojim tempom i na svoj način završavaju dogovorene obaveze, bez želje da ja sve završim sama jer ću ja to uraditi najbolje kao što je često ranije bio slučaj. Ne postoji samo jedan ispravan način da se posao završi, sada to znam.

Volim da u svojoj glavi pravim razliku između Branke pre Baha i ove „nove“. Iskreno, ova nova mi se više dopada, ona se lakše opusti i nasmeje, ona ima više vremena i raspolaže njime, nema potrebe da u nedogled vodi borbu u kojoj nema stvarnog pobednika. Između želje da budem u pravu i želje da budem srećna, biram da budem srećna.

Uz pomoć Vina, Beech, Impatiensa i Cherry Pluma eliminisla sam bes iz svoje svakodnevice, da i dalje se naljutim ali tu više nema besa koji traje beskonačno i koji ne mogu da obuzdam.

Star of Bethlaem. Uz njegovu pomoć sam zalečila stare rane i neke tuge pretvorila u radosti. Radost što sam imala priliku i čast da ljude koji danas nisu sa mnom imam u svom životu. Moja tuga me više nije gušila sa njom sam se konačno pogledla oči u oči, potpuno svesna činjenice da su gubici sastavni deo života i da baš zahvaljujući njima postajemo prava verzija sebe. Mesto tuge zauzela je zahvalnost i ljubav.

Još jedan sloj je skinut, idemo dalje.

Postala sam bolja u težim okolnostima

Ipak na mnogim poljima stvari se nisu odvijale kako sam ja očekivala. U tom periodu udaljila sam se od sebe. Nisam bila u stanju da lovim kao pre svoje pomisli, nisam se smejala kao pre, postala sam uplašena, nervoznija... promenila sam se. Na žalost na gore. Jednom prilikom, potpuno neobavezno, mi je homeopata pomenuo Bahove kapi.

Tokom upoznavanja sa cvetnim preparatima prepoznavala sam sebe ali nisam vrednovala te signale, ostavljajući po strani da se kasnije pozabavim mojim crtama ličnosti. Kao da nisam mogla da oslušujem sebe, nego sam skakala sa kombinacije na kombinaciju Bahovih cvetnih preparata. I začas je prošao osnovni obuka a ja nisam imala konkretno iskustvo osim RescueRemedy koji je na početku korišćen u okviru vežbe. Kasnije kad god bi bila preplavljena ja bih posezala za njim . Kao da nisam želela da se suštinski bavim sobom. Verovatno da sam na početku korišćenja Bahovih kapi ojačala sebe, postavila jasne granice i sebi ostavila prostor za svoje životne interese i naučila da prihvatam realnost takvu kakva je, bila bi manje tužna i očajna.

Takođe bih napomenula da sam tokom edukacije koristila homeopatske preparate i kao da sam želela da znam, figurativno rečeno, šta je čija zasluga . Kada sam u maju prošle godine prestala sa homeopatijom, jer sam osetila da su mi Bahove kapi dovoljna podrška, počela sam da koristim dosledno cvetne kombinacije bez stalne promene.

Naučila sam da se ne sklanjam, nego da se borim i prihvatim da ću svaku teškoću moći da podnesem. Zahvaljujući Mimulusu postala sam hrabrija i nisam više upadala u preplavljajući strah iako je strahova i dalje bilo. Uporedo sa Mimulusom, CherryPlum je bio obavezan sastavni deo svake kombinacije. Sa njim sam počela da kontrolišem svoje negativne emocije i izlive besa i opuštenije pristupam životnim situacijama i razumnije donosim odluke.

Ispostavilo se očito da je to brzina mog duhovnog napretka uz pomoć koncepta Dr Baha. Onoliko koliko ja mogu da podnesem u ovom trenutku. Međutim najbolji dokaz su vidljivi pomaci na velikom broju polja od pre dve godine. Ti su pomaci doprineli mojoj većoj prilagodljivosti, boljoj funkcionalnosti, adekvatnijem reagovanju na frustracije. A time i boljim kvalitetom života u razrešavanju životnih problema, dilema i hvala Bogu i novih sumnji. I što je najvažnije više se oslanjam na svoje snage. Počela sam da prihvatam svoje slabosti, smanjila roptanje zbog nepravdi i počela da prihvatam sebe onakvu kakva jesam. Jednostavno rečeno postala sam bolja u težim okolnostima. A to mi govori jedini glas koji ne možeš prevariti . Unutrašnji glas. I počela sam da dobijam odgovor koji sam postavljala sebi sve vreme edukacije, da li kapi uopšte deluju na mene. Da. Iako sam o tome puno slušala, upravo kroz Bahove kapi sam spoznalai prihvatila istinitost toga. A to je, da ono što mi smeta kod drugoga ima u meni samoj. Videla sam, da sa time treba da se borim.

Znala sam, da sam na ovo putovanje, kroz Bahove kapi krenula pre svega zbog sebe ali se trudim da pomognem i bližnjima. Jedan od najsvetlijih trenutaka tog putovanja je upravo kada me moj sedmogodišnji sin podseća da uzme kapi uz reči

„Mama daj mi kapi da nam bude bolje!“

Roditelji treba prvo da stave masku sa kiseonikom sebi, pa tek onda detetu

Nakon jednog izuzetno traumatičnog perioda u svom životu, kada je moja unutrašnja ravnoteža bila ozbiljno poljuljana, i kada sam osećala da me okolnosti potpuno nadilaze, otkrila sam Bahove kapi. Gotovo preko noći, moj stari život, porodica, posao, zona sigurnosti, raspao se u param-parčad, i imala sam osećaj da lebdim u praznom prostoru. Razvod je svakako jedno od najtraumatičnijih iskustava u životu svake žene. No, za mene je bilo utoliko teže jer sam se razvodom od tadašnjeg supruga morala “razvesti” i sa svim onim što je činilo moj dotadašnji život.

Bračni brodolom je ujedno bio i brodolom svega u šta sam do tada verovala i što je bio moj životni oslonac. Duboki osećaj nesigurnosti i dezorjentisanosti, gubitak utočišta i životne svrhe, bili su gotovo neizdrživi. Tako propusna i ranjiva, kao puž bez kućice, kako sam najčešće opisivala svoje tadašnje stanje, po prvi put u životu sam se borila sa ozbiljnim strahovima i depresijom. Izrazita senzitivnost, sada se okrenula protiv mene i pretvorila u neugodnu preosetljivost. Svaki zvuk je bio neprijatan, svaki šum je izazivao teskobu i razdražljivost. Ja koja sam se uvek osećala dobro u svojoj koži i uživala u osami, sada sam bežala u društvene aktivnosti, bežeći od sebe i samoće. Već potpuno rastrojena, došla sam u kontakt sa Bahovim kapima. Dovoljno je bilo da čujem od svoje dobre prijateljice, Ljubice, da postoje cvetne esencije koje vraćaju unutrašnji mir, pa da se “zakačim” za tu ideju i počnem da istražujem.

Najvažniju podršku u to vreme pružili su mi Wallnut i Impatiens. Wallnut, kao esencija koja pomaže upravo u kriznim situacijama velikih promena i turbulencija, i deluje kao “nevidljivi štit” oko nas, pomažući nam da se prilagodimo promenama dok menjamo kožu i ne očvrsnemo, bio je upravo ono što mi je trebalo u tom trenutku.

Ne mogu reći da se preko noći desilo čudo. Čak nisam mogla odmah ni da povežem postepeno smanjivanje pritiska sa esencijom Pine, jer učinak nije ličio na moju predstavu i očekivanje od ove esencije. Prosto sam neosetno postajala blaža prema sebi. Kao da se u meni probudila jedna saosećajna i mudrija „ja“ koja je blagonaklono, i sa razumevanjem gledala na onu „staru mene“, mahnitu i unezverenu, koja nije znala da odmeri posledice onoga što čini.

Nikada neću zaboraviti kako sam u jednom trenutku spoznaje ili otkrivenja, usred rvanja sa osećajem krivice i samoprekora, koji me je raspinjao na krst, jasno videla scenu

u avionu u kojoj stjuardesa, pre poletanja, demonstrira putnicima kako da stave masku sa kiseonikom sebi na lice u slučaju opasnosti. Glas koji daje uputstva sa razglasa, prateći ovu redovnu demonstraciju, rekao je, između ostalog: „Roditelji treba prvo da stave masku sebi, pa tek onda detetu.“ Ne znam odakle je izronila ova scena, koju sam nevoljno gledala i slušala u avionu, sa pola pažnje. Ali, u ovom trenutku, delovala je spasonosno! Razumela sam poruku.

Krivica koju sam nosila bukvalno je sabotirala svaki moj pokušaj pomirenja i obnove odnosa sa ćerkom. Terala me je čas da se pravdam i iskupljujem, čas da se branim žestoko, i nijedno ni drugo nije bilo korisno za naš odnos. Samo je produbljavalo konflikt, jer sam delovala u skladu sa unutrašnjim uverenjem o sebi – ja sam loša osoba. Treba me kazniti i kinjiti. A kad to više ne mogu da podnesem, ja ću kinjiti drugog, prikazujući se kao žrtva. Što je garancija uspešnog vrzinog kola.

Kao što to obično biva, život nas vrlo brzo testira nakon ovakvih „prosvetljenja.“ Namesti nam igru u kojoj ćemo u praksi moći da odmerimo ono što se desilo iznutra. Sledeći put kada smo se našle, ćerka i ja smo prvi put razgovarale bez tenzije i varnica. Ja sam uspela da joj kažem ono što mislim i osećam na staložen način i ona me je čula. Čak pokazala i dozu empatije koja je sve vreme nedostajala. Svakim sledećim susretom atmosfera između nas je bila opuštenija, i na kraju smo se smejele onome što je pre toga dovodilo do eksplozije. Nekoliko meseci kasnije, ćerka je izrazila želju da dođem kući, u naš stari dom, gde je sada živela sama, da je posetim. Do tada je to bilo nezamislivo. Viđale smo se uvek na „neutralnom terenu.“ Nedugo nakon toga, ja sam se vratila kući, na njenu želju i insistiranje. Sada živimo zajedno i odnos nam je, bez trunke preterivanja, bolji nego ikada. Nema tabu tema. Nema zapaljivih mesta. Ne razgovaramo kao da hodamo po minskom polju.

Posle dve godine eksperimentisanja u laboratoriji sopstvene duše, po uzoru na doktora Baha, nalazim da sam tek na početku jedne uzbuđljive avanture koja će, bez sumnje, trajati čitavog života. Postoje esencije koje još nijednom nisam koristila – Aspen, Centaury, Mustard – jer ih nisam dovela u vezu ni sa jednim svojim stanjem niti karakternom crtom. Što ne znači da neću. U tome je neiscrpna draž Bahovih kapi i Bahove metode. U skidanju ljuski. Ništa nije onako kao što na prvi pogled izgleda. A sve je, opet, tu, na dohvat ruke, jednostavno i prirodno. Bahove kapi prosto pomažu onoj Vitalnoj sili, kako god da je zovemo, da nas razmota, oljušti i ogoli našu blistavu suštinu, naše besprekorno jezgro, božansku bit, u kome se sam Život ogleda u svoj svojoj raskošnoj lepoti.

Baš kao što je Dr Bah je rekao: „Prihvatite ove remedije kao deo svakodnevnog života“ ja sam to doslovce i učinila od trenutka kada sam ih prvi put probala. Slobodno mogu reći da od tada u kontinuitetu koristim Dr Bahov sistem i cvetne esencije kao savršen metod i podršku u stalnom procesu rada na sebi i evoluciji sopstvene svesti, a istovremeno i u svom radu sa klijentima.

Izgleda da je emotivni krah koji sam doživela pre tri godine konačno bio prekretnica za mene i neodložan trenutak da se intimno upoznam sa suptilnim, a istovremeno tako moćnim dejstvom Bahovih kapi. Tada sam pronašla svoju praktičarku i započela kontinuiranu cvetnu terapiju sve do trenutka kada sam takođe uz njenu podršku i uz pomoć kapi sakupila raspršene delove svoje duše, povrativši samopuzdanje i veru u život definitivno odlučila da „rizikujem“ i pratim svoje snove uprkos emotivnoj krizi i finansijski nesigurnoj situaciji.

Potpuno u skladu sa Bahovom sistemom koji govori o postepenom skidanju slojeva dejstvom cvetnih esencija bio je i moj lični put saniranja bolnih stanja i neravnoteže, a zatim i proces samospoznaje, dolazak do srži problema i konačno razvoj viših nivoa svesti. Mogu reći da sam tokom ovog perioda od tri i nešto godine koliko koristim Bahove kapi probala skoro sve esencije.

Ovo su neke od njih koje bih posebno izdvojila jer su na mene delovale brzo, efektivno i oslobađajuće: CHERRY PLUM mi je u nekoliko navrata bila sjajna podrška da ne gubim kontrolu nad sobom i da se ne raspuknem od osećaja unutrašnjeg naboja emocija koje su me preplavljivale; IMPATIENS mi je u nekoliko ključnih trenutaka doneo neophodno smirenje i strpljenje kada su mi isti delovali nedostižno; VERVAIN bi mi pružio sposobnost da se opustim i spavam mirno u fazama kada bih bila prenapeta od ogromnog entuzijazma i opčinjenosti svojim kreativnim radom i pisanjem; ELM mi je povratio privremeno poljuljano samopouzdanje kada sam imala osećaj da sam uzela preveliki zalogaj i da me situacija i obaveze prevazilaze jer sam prihvatila dodatan odgovoran posao

HOLLY je za mene bio pravi melem u trenucima kada su me izjedale sumnje, ljubomora, bes i ljutnja i srećom ih je jako brzo otklanjao i oslobađao me tih negativnih emocija; kao i CHICORY koja mi je bila nezamenjiva podrška kada sam postala preposesivna prema voljenoj osobi i kada sam čak stigla i do manipulacije s ciljem da mi bude bliži (što ga je naravno samo udaljavallo, a mene samo dodatno izbezumljivalo);

WILD ROSE koja mi je povratila životni entuzijizam i radost, kao i motivaciju da krenem dalje nakon pomenutog emotivnog kraha; HONEYSUCKLE mi je pomogao da se fokusiram na sadašnjost, da ne žalim za prošlošću, raspršenim snom i da se izborim sa nemogućnošću prihvatanja tadašnje situacije usled opsesivnih uspomena, polako ali sigurno počela sam da živim potpuno i svesno u sadašnjem trenutku i da koračam ka svojoj novoj budućnosti koja se svakim novim danom postepeno odvija predamnom.

Sledeći sloj je u mom slučaju bio najuporniji, ali sam uz pomoć Bahovih cvetnih esencija i njega osvestila i otklonila blokade, što me je u potpunosti fasciniralo jer sam do tada bila ubeđena da su to neraskidive crte moje ličnosti i negativna stanja u koja ću večno upadati. Najduže sam se borila sa nagomilanim razočaranjem, negativnim emocijama koje su pretile da prerastu u ogorčenost, smatrala sam (potpuno opravdano i realno) da su određeni pojedinci „krivi“ bolje rečeno zaslužni za moje probleme (mentor na fakultetu, koji mi je obećao radno mesto asistenta nakon moje magistrature, je prećutno dao otkaz i ostavio me bez šanse da se zaposlim na tom radnom mestu; bivši poslodavac koji mi je ostao dužan ogromnu sumu novca koju sam mukotrпно zarađivala više od godinu dana; bivši partner koji je podržavao i ohrabrivao moje želje za našom zajedničkom budućnošću i bebom da bi iznenada bez objašnjenja nestao...) i povrh svega sam počela da verujem da život tj. sudbina „nisu fer“ i da nikako ne dobijam ono što zaslužujem. Sve ovo je kao rukom odnela WILLOW sa kojom imam apsolutno fantastično iskustvo. Što je najvažnije pomogla mi je u procesu opraštanja (što mi je oduvek predstavljalo veliki problem), kao i da iza sebe ostavim i pustim neke priče i osobe, kako bih konačno oslobođena mogla da nastavim dalje sa svojim životom.

Sa ROCK ROSE imam sjajno iskustvo jer umem da se skamenim od straha kad čujem neku lošu vest ili dijagnozu, što mi se nedavno dogodilo, a već osećam njegovo blagotvorno dejstvo. Verujem da ću ga staviti i u kombinaciju pre nego što i kada krenem u bolnicu.

Oduvek sam bila sklona skepticizmu i pesimizmu, a neka loša iskustva su tome samo još doprinela tako da sam osetila ogromnu podršku GENTIANA u slučajevima obeshrabrenosti i malodušnosti, ali i GORSE koji mi je bio i još uvek predstavlja spas kada se prepustim beznađu i nekako dignem ruke verujući da nema rešenja (nekada je to veoma snažno i bukvalno, a nekada podmuklo i prikriveno), ono što je najvažnije uvek mi pomogne i vrati veru i nadu da će se sve srediti. I za kraj ne smem da izostavim LARCH koji mi je beskrajno mnogo puta pomogao da učvrstim samopouzdanje koga mi na raznim frontovima često manjka, iako to možda na prvi pogled nije očigledno drugima. Velika podrška i pomoć mi je bio u svim novim poduhvatima i stvarima sa kojima se po prvi put suočavam.

Moj zaključak je da su sve moje slabosti, kao i negativna stanja kojima sam sklona sada znatno blaža i lakše i brže ih prepoznajem i osveščujem, pa ih tako lakše mogu tretirati i povratiti dragocenu ravnotežu. Na osnovu svega napisanog potpuno je jasno da sam oduševljena Bahovim cvetnim esencijama i da je moj život definitivno bolji i kvalitetniji od kada ih koristim. Sigurna sam da će me i dalje podržavati na mom evolutivnom putovanju kroz život i da ću još mnogo toga o njima spoznati na osnovu sopstvenog iskustva, ali i iz prakse prateći iskustva mojih klijenata. Beskrajno sam zahvalna Prirodi i Dr Bahu što su nam u nasleđe ostavili ovako jednostavan i suptilan, a istovremeno transformativan moćan sistem isceljivanja i samopomoći.

Došlo je vreme da budem Učenik

Slučaj nije isto što i slučajnost, a slučaj je hteo da u prefinjeni svet cvetnih esencija dr Baha stignem posredstvom terapeuta, vrsnog znalca homeopatije, čiju sam pomoć potražila u jednom krajnje zgusnutom i prenapregnutom delu svog života. Jezikom pate-tike, bio je to sudbonosni susret, neizbežan prema zakonitostima Univerzuma i njegovoj doslednosti da se nikad ne oglašuje na vapaje tragaoca. Učitelj se pojavljuje onda kad je učenik spreman – poznata je ezoterijska izreka koju sam tek tada razumela u potpunosti i u njoj našla jedino smisleno tumačenje tog sudbonosnog susreta. Sagledala sam da je ceo moj život, sa svim njegovim nutkanjima i kušnjama, bio samo puka priprema za veliko finale. Došlo je vreme da budem Učenik. Veliko slovo u reči ravno je mom ushićenju koje je me je obuzimalo pri pomisli da ću sudelovati u znanju koje istinski može da promeni život. Moj, mojih ukućana, dragih prijatelja.

Kraj mog lutanja u potrazi za ispunjenjem svog poziva i početak sticanja neophodnog znanja da bi se taj poziv profesionalno obavljao.

Priznajem, borila sam se sa početnom sumnjom. U teoriji sve je “štimalo”, bilo kristalno jasno, uverljivo, često prepoznatljivo iz ličnih životnih situacija. Iako sam razumela da cvetne esencije dr Baha deluju na nama nevidljivom energetskom planu, na onom istom na kome vibrira naša duša, a za koga ne postoji nikakvo čulo za detekciju, moj racionalni, logičko-analitički deo uma, još iz mladosti favorizovan, neumoljivo je tražio dokaze.

Znala sam da ga mogu nahraniti jedino obilnim obrokom od ličnog iskustva o delovanju Bahovih kapi. Prilika se ukazala već na drugom času, možda brže nego što sam želela.

Posle grupe preparata za preteranu zainteresovanost za dobrobit drugih, govorili smo o preparatima za nesigurnost. Ubrzo je na red došao Hornbeam. Kao i obično, pažljivo sam slušala predavača u nameri da zapišem karakteristična svojstva preparata. Pisala sam: odugovlačenje, nesigurnost u svoju motivisanost, problem da se započne aktivnost ... Čekaj, pa ja kao da opisujem moje trenutno stanje. To je to, nedvosmisleno, ne može biti preciznije. Oh, hvala doktoru Bahu što je mislio i na mene! – otela mi se sebična misao olakšanja.

Krajem nedelje deca su za doručkom pitala: “Mama, danas si nešto baš dobro raspoložena, šta ti je?” Hornbeam, eto to mi je, pomislih zadovoljna što je promena lako uočljiva.

Raspremajući sto posle doručka primetila sam da je nestao osećaj stišnjenosti u grudima koji mi je zaustavljao dah i mrsku dnevnu rutinu činio nepodnošljivom. “Mora da je Hornbeam “odradio” još nešto” –rekoh sebi lagano klizeći u mekani dvosed sa namerom da u tišini oslušnem odgovor na postavljeno pitanje. “Sve je to u tvojoj glavi”, glasio je kratki i jednostavni odgovor. Da, jasno sam ga čula dok se istovremeno umilno i strogo razlivaao mojim umom, do ne tako davno beznadežno mamurnim od svakodnevne monotonije, otupelim do te mere da sam jedva prepoznavala ljudskost u sebi, robot bi bila prikladnija reč. A evo, sad me prefinjena energija Hornbeam-a povezuje sa otuđenim delom svog bića, sa svojom Uzvišenom ličnosti. Njeni impulsi ponovo dopiru do mene i uspevam da rekonstruišem proces koji me je doveo do iscjeljenosti i blokade. Počeo je u mojoj glavi, naravno, sa nerealanom postavljenim zahtevima, potpuno neprilagođenim mojoj svakidašnjici i potrebi da sve bude savršeno ne bih li sebe poštedela samokritike, jer nema gregorijev sudije do mene same.

Želela sam da baš ovo iskustvo sa Hornbeam opišem detaljnije, jer sam ga doživela kao neku vrstu inicijacije u jedan proces dotad nepoznat mom unutrašnjem biću. Kao da je sa delovanjem ove esencije počela neka vrsta “razgolićavanja” pred samom sobom, a potpomogle su ga svakako sve ostale esencije birane pažljivo u dosluhu sa svojom Uzvišenom ličnosti.

Iskustvo kroz koje sam prošla uverilo me je u viziju dr Baha i učvrstilo samopouzdanje za budući rad sa klijentima. Više je nego ohrabrujuće saznanje da će se moja praksa zasnivati na jednostavnoj i delotvornoj metodi, neškodljivoj i primenjivoj za svako stanje nesklada duše.

Život bez straha i ograničenja

Nakon te početne promene i pozitivnog dejstva rescue cvetne mešavine, želela sam da spoznam šta još mogu da mi pruže Bahove kapi. Razgovor sa homeopatom je postao razgovor o Bahovim kapima, o njihovim posebnostima, specifičnostima, o bezgraničnosti njihove primene, o njihovim raznim kombinacijama. Preporučila mi je tekstove koje sam bez daha isčitavala, a željna novih iskustava nalazila sam nove tekstove na internetu, nove priče o iskustvima ljudi koji su se susreli sa Bahovim kapima, ljudima koji su neke svoje muke uspeli da prevaziđu uz pomoć tih nežnih cvetnih esencija. Bila sam potpuno spremna da se prepustim dejstvu istinske, prirodne, čoveku svojstvene medicine.

Deo po deo moje svesti se bistrio iz dana u dan. Nakon dužeg uzimanja esencije za hrabrost, primetila sam da bez zadržke, što bi se žargonski reklo-opušteno, radim većinu stvari koje ranije nisam smela, i da slobodno ulazim u situacije koje su u meni ranije izazivale neprijatnost, uznemirenost, anksioznost i napad panike. Štaviše, počela sam da uviđam da u nekim, od ranije neprijatnim i potencijalno “opasnim” situacijama totalno drugačije reagujem. Napokon sam se bez straha vozila autobusom, i uopšte gradskim prevozom, bez napetosti i bojazni da će se nešto loše, neprijatno, katastrofalno desiti. Ranije su me čak i pri kratkim relacijam, pa čak i pri pomisli na ulazak u gradski prevoz, obuzimale katastrofične misli: da će se desiti jeziv sudar, da od prevelike gužve neću stići do vrata, da neću uspeti da izađem...i naravno, svesno sam na sve načine pokušavala da izbegnem ulazak u prevoz. A u situacijama kada ni na jedan način nisam mogla da izbegnem vožnju, za tih par stanica preživljavala sam pravi užas i u glavi ali i telesno. Hrabrost je razvejala taj neprijatni, obuzimajući strah od paničnog napada, strah od neprijatnih osećaja, strah od straha. Gradski prevoz je postao samo prevoz, način da najekonomičnije stignem od tačke A do tačke B.

Osećaji lagodnosti i prisebnosti vratili su se u moj život. Slobodno mogu da kažem, da sam uz nežnu pomoć ove esencije ponovo postala hrabrija i odlučnija da se na odlučan i smiren način borim i izborim protiv većine svakodnevnih stresova.

Drugu bahovu esenciju koju bih izdvojila bila je namenjena mojoj rigidnoj principijelnosti. To je jedna od par esencija za koje sam bila apsolutno sigurna da nema nikakve veze niti sa mojim problemima, niti sa mojom ličnošću. Međutim, učenjem i predanim radom na sebi, taj prvobitni čvrsti stav je postao opasno uzdrman.

Uz pomoć ove esencije uvidela sam da živim po strogim, rigidnim principima koje sam sama sebi nametnula, po kriterijumima i zakonima koje sam ja zamislila i postavila ih na

pijedestal vrhovnih i jedino ispravnih. Shvatila sam da sam prestroga na prvom mestu prema sebi, ali i prema ljudima iz mog okruženja. Kako je ta piramida čeličnih principa počela da se ruši i rasipa, postala sam svesna da sam većinu životnih situacija i odnosa i stvari sebi nesvesno uskratila jer se nisu uklapali u tu prestrogu zamisao o tome kako moj život treba i mora da izgleda, koji postupci i životne relacije su jedino ispravne i kako moram da se ponašam, pričam, osećam. Osećaj spontanosti, i otvorenosti ka životu, iskustvima i ljudima se vratio. A ti osećaji su probudili zaleđene i uspavane osećaje mira, spokoja i sreće.

Susret sa Bahovim cvetnim preparatima za mene je u bukvalnom smislu životna prekretnica. A početak korišćenja tih nežnih esencija predstavlja otvaranje novog poglavlja u mom životu. Sada kroz život hodam rasterećeno i nasmejano, a sreća i nada su osećanja koja me preplavljaju.

Prilagođavanje na sve što život nosi: na svakodnevne životne situacije, na iznenadne momente, na stresne situacije ali i lepe događaje, na ljude sa različitim ličnostima i energijama uz Bahove cvetne esencije je mnogo lakše, otvorenije i jednostavnije. Svaki novi dan je priča za sebe i predivno iskustvo.

Mahnula sam svima i sišla polako sa životne staze dugačke 14 godina

Za remedije doktora Baha čula sam od poznanice koja je baš u to vreme pohađala obuku. Dok mi je o njima pričala, u glavi mi je bila jedna misao – pa to bi dobro došlo mom mlađem sinu, tada trinaestogodišnjaku, plahovitom i impulsivnom, divnom i inteligentnom dečaku, koji zbog izrazite nestrpljivosti, brzih misli i reakcija, često biva jako nervozan i netolerantan na okruženje i situacije koje, recimo, ja vidim kao uobičajene i normalne.

Vođena željom da njemu pomognem krenula sam na obuku i brzo se ispostavilo da je to bio dobar potez. Kapi sam najpre počela ja da koristim. Htela sam da ih upoznam pa tek onda da ih njemu dam. Odmah sam posegla za preparatima iz grupe „nesigurnost“, Cerato i Scleranthus, koji su mi, gledajući iz sadašnje perspektive, zapravo nedostajali celog života, a naročito su se pokazali delotvornim u situaciji u kojoj sam se tada nalazila.

Došlo je vreme za novi korak. Ne da njime srušim sve mostove već da izgradim novi. Cerato mi je pomogao da ga napravim. Delovao je na mene brzo, neočekivano brzo. Donela sam odluku sama! Saopštila sam je kolegama i odredila datum kada ću otići. Tog petka popodne, sasvim prosto, ugasila sam računar, spakovala par stvarčica koje sam držala na stolu, i tek uz koju suzu (a i zbog sitnice znam da ronim reke), mahnula sam svima i sišla polako sa životne staze dugačke 14 godina. Već u ponedeljak počela sam da radim ono što sam planirala, a za mesec dana činilo mi se da sam ušla u potpuno nov identitet. Osećala sam se kao da sam skinula tesnu odeću, kao da je na meni dotad bilo sve knap i da sam konačno obukla nešto svoje. Cerato je odradio posao efikasno i posle toga gotovo da nisam osećala potrebu za njim.

Svaka od kapi koje sam popila dala je benefita jer sam, na suptilniji ili žustriji način, konačno počela da spoznajem sebe, vlastito ja, za koje, rekla bih sa ove distance, ranije nije bilo potpuno moje. Esencije koje su postale sastavni deo mog života za mene su potvrda veličine Bahove filozofije. Otklonile su sumnju u jednostavnost ovog principa, u jednostavnost bitisanja i komunikacije sa sobom i okolinom kada se uspostavi unutrašnja ravnoteža. Već nakon prve dve bočice kapi nije bilo dileme da li da ih dam sinu. I on ih je prihvatio i brzo smo napravili pomak. Važno je da smo oboje (a i drugi ukućani) naučili, koristeći esencije i usvajajući postulate Bahove filozofije, da prepoznamo emocije i mentalna stanja i da njima vladamo. Da prepoznamo šta u nama ne valja i da to menjamo. Lepota je neizmerna, i u prepoznavanju i otkrivanju sopstva, i u razgovoru s njim i okruženjem, i u menjanju. U svemu što vodi ka boljem, a Bahove esencije uvek idu u tom pravcu.

Moja iskustva sa kućnim ljubimcima

Moj prvi susret sa Bahovim kapima bio je na predavanju iz homeopatije. Bila sam oduševljena onim što sam čula na predavanju, a pogotovo kad sam probala kapi i uverila se kako deluju. Nakon toga sam počela više čitati o preparatima. Da bih više naučila, odlučila sam da upišem obuka i, naravno, nisam se pokajala. Koliko god puta sam čitala knjigu od dr Baha ili Milenin udžbenik, svaki put sam otkrila nešto novo, kao da to čitam po prvi put. I sama sam se u više navrata uverila koliko je bitno da su čovekovo mentalno i emo-

tivno stanje u ravnoteži. Jer, ukoliko nisu u ravnoteži, čovek se razboljeva na fizičkom planu. Moj omiljeni preparat, a ujedno i najčešće korišćen je Rescue Remedy. Koristim ga u raznim situacijama kada se loše osećam itd... Najbitnije je da me RR nikad nije izneverio.

Drugi moj omiljeni i isto tako često korišćen preparat je Star of Bethlehem. Odneo je onu veliku tugu koja je dugo bila zaključana u meni i kao da mi je skinut ogroman teret sa duše.. Uistinu mu je pravi naziv Utešitelj.

Pošto sam ja veterinar, primarna oblast interesovanja su mi kućni ljubimci, pa ću malo opisati takva iskustva.

Vlasnica mačke mi se žalila da se preselila u novi stan i da njen mačak Mićko nikako ne može da se smiri i privikne na novo okruženje. Stalno mjauče i po danu i po noći. Novi tepih je potpuno iscepao i novu kožnu garnituru. Po noći im ne da da spavaju i nisu znali šta da rade s njim. Lekovi za smirenje koje su mu davali nisu imali nikakvog efekta. Čim bi prestalo dejstvo leka, mačak je nastavljao po starom. Dala sam kombinaciju: R.R. + Impatiens + Vine + Walnut. Nakon tri dana vlasnica mi se pohvalila da se mačak potpuno smirio.

Pas labrador, po imenu Leo, je velika maza i uvek dobar i raspoložen. Međutim, kada treba da ide kod veterinara, počinje da biva mnogo nervozan i agresivan. Do ordinacije može da dođe, ali u ordinaciju nikako da uđe. Dala sam mu: Aspen + Mimulus + R.R. Već kod sledećeg odlaska nije bilo nikakvog protivljenja. Bez problema je došao i sam ušetao u ordinaciju. Čak je i repom mahao.

Pas maltezer Džoni, star dve godine, je dobar i mazan. Problem nastaje kada počinju da pucaju petarde. On tada odlazi pod krevet i ne želi da izađe odatle. Dala sam mu kombinaciju: Aspen + Mimulus + Larch. Vlasnica mi je rekla da se, prilikom sledeće proslave kada su pucale petarde, normalno ponašao i nije išao pod krevet. Bio je i dalje raspoložen i nije primećivao buku od petardi.

Pas čivava Džimi, star pet godina, stalno se boji i reži kada je grmljavina. Njemu sam dala kombinaciju: Mimulus + Aspen + Rock Rose + Larch. Malo duže je potrajalo dok nije bio dan sa grmljavinom, tako da mi se njegova vlasnica javila tek posle mesec dana. Rekla je da se, što se tiče režanja i straha, potpuno promenio i da je sada onakav na kakvog su navikli, tj. miran i opušten.

Mačka sijamska, Micika, stara 3 godine, stalno je agresivna i neraspoložena. Ni vlasnici-ma nikada ne da da je pomaze. Oni su zbog toga mnogo tužni i neraspoloženi i ne mogu da shvate šta je uzrok njenog ponašanja, s obzirom da je mnogo vole i da joj daju svu pažnju. Dala sam joj: Water Violet + Holly + Chicory + Impatiens + Vine. Nakon mesec dana vlasnik je rekao da se maca potpuno promenila i da je počela da dozvoljava da je maze.

Kapi sam uvek davala da se koriste četiri puta dnevno po četiri kapi. Neki vlasnici su uspevali da stave direktno na jezik ljubimca, a neki su stavljali u vodu za piće, u posudu iz koje ljubimac pije.

E neću da ti kažem šta ti je

U proleće 2014. godine gonjena potrebom da idem dalje u mom životu, počinjem da uviđam da mi je važno da se okrenem radu na svojim emocijama. Činilo mi se tada da sam se nekako zaglavila u stanju “ja sam dobro” i da mi je potreban taj osećaj ali, počela sam da se pitam da li ja imam za cilj samo energetske održavanje tog stanja a da zapravo “bežim” od toga kako se stvarno osećam i kako to deluje na moj život.

Tako dolazim do škole samopomoći Bahovim kapima sa željom da pre svega sebi otkrijem svoje emocije koje sam potisnula kako sam napisala na prvoj stranici našeg prvog domaćeg zadatka.

Radeći od 2010. godine sa energijama meni je od početka bio jasan i blizak način kako te divne esencije vraćaju pomerene granice.

Moj prvi susret sa Bahovim kapima bio je sa preparatom Rescue remedy koji smo svi dobili u školi da bismo pratili njegovo delovanje.

Druženje sa njime dalo mi je blaženo upoznavanje sa sopstvenim mislima.

Sećam se da sam sa kompanijom u kojoj sam zaposlena imala veliki seminar gde sam se susretala sa velikim brojem ljudi.

U komunikaciji sa njima moje misli nisu “istrčavale”, prosto bi se poređale i dolazile na red kada je trebalo, kao da sam između misli imala kratak predah da ih uobličim i iskažem, kao da nisu automatski izlazile iz mene.

Ne znam da li je za to stanje tada bio zadužen Impatiens ili Clematis (verovatno oba, jer su mi dali šansu da ne žurim sa pričom i da sam skoncentrisana na sadašnji trenutak), ali dok su moje kolege bile iscrpljene ja sam u sebi “prela” zadovoljno kako je seminar prošao u harmoniji.

Do našeg četvrtog susreta sam isprobala nekoliko svojih kombinacija a onda se odlučujem za Agrimony.

Kao da sam pre njegovog uzimanja igrala sa sobom igru “E neću da ti kažem šta ti je” pa sam posegla za njime da dam sebi dozvolu da osećam.

I osećala sam... tugu... ko zna od kada... ko zna zbog čega, svesna onoga što nam je naša učiteljica rekla da će se Agrimony videti na licu.

I video se, u natečenom licu, natečenim kopcima kao kod ljudi koji su mnogo plakali te ja brzo posegnuh za spasenjem u obliku Star of bethelhem (da ta tuga ne ostavi trag na mojoj lepoti), i tako izgurasmo taj period.

I onda jednoga dana sam na predavanju čula našu učiteljicu kako pominje Heather kao preparat koji pokazuje kakav odnos imamo prema sebi.

Držala sam se te rečenice iako sam da tada imala izuzetno negativno mišljenje o ljudima koji imaju to tipično ponašanje (imala sam ih u svojoj porodici, videla da me troše i nisam znala kako da se postavim prema njima).

Heather je probudio dete u meni, sada se mnogo više smejem, iskričava sam i slobodnija, možda malo više pričam sa željom da me čuju;) i zahvalna na ovim radostima koje mi je dao.

Nisam ga tako zamišljala ali sada pored iskrenog Centaury osmeha imam i nestašni Heather osmeh.

Posle godinu dana uzimanja raznih kombinacija ponovo se vraćam Clematisu koji kao da mi poručuje:

“Izrazi svoje kreativno biće, ne beži od nje, znam da si naučila da budeš praktična ali i ja sam tu sa tobom” (i koji je i sada prisutan dok ovo pišem).

Zajedno sa Wilde oat, Clematis i ostali me navode na svoj nežan način ka tome šta je to što je sada važno za mene, osećam se i zaštićeno od svih tih biljaka koje su tek zakoračile u moj život, nisam ni sanjala kada sam pošla ovim putem koliko svojih bljeskova ću sresti, to je radost otkrivanja i radost upoznavanja sebe i drugih.

Sada mnogo lakše mogu da pričam sa drugim ljudima i da njihovo ponašanje ne doživljam lično već kao deo njihovih emocija i misli i to mi je donelo olakšanje i novu hrabrost i sigurnost u sebe.

Uz zahvalnost za sve ovo do sada u meni je i uzbuđenje novih otkrića na putu po kojem koračamo ruku pod ruku Bahove cvetne kapi i ja.

Više nije bilo sve nepodnošljivo

Februar 2013. Pitala sam koleginicu: “Da li meni trebaju Bahove kapi?”, a ona mi je kratko odgovorila: “One svima trebaju.” Tako sam odlučila da počnem i ja da ih koristim. Tada

nisam ni slutila da će mi život doneti jedan od najizazovnijih perioda u mom životu, i da će mi pomoć cvetnih esencija dobro doći...

Moj put je put duhovnosti, i sve što radim u životu odnosi se na lično napredovanje na toj stazi. Bahove cvetne esencije su savršena podrška u otkrivanju toga kakva sam ja osoba, i one mi pomažu da otklanjam jednu po jednu blokadu da bih mogla da živim pun potencijal svoga Bića, a isto tako i da lakše prebrodim sve izazove koje život sobom nosi. Kutija sa kompletom Bahovih kapi je za mene kutija puna sreće, kako za mene tako i za sve ljude koji će ih piti.

Vaspitavanje dva dečaka je u celosti prepustio meni. Trudila sam se mnogo, ali nisam bila zadovoljna naročito njihovim rezultatima koje su postizali u školi. Dečaci nisu bili za saradnju samnom, pružali su otpor, a mene je sve to veoma iscrpljivalo. Na kraju sam odustala. Pošto svi moji naponi da im se približim i doprem do njih nisu urodili plodom, shvatila sam da ako ne mogu da utičem na to da se oni promene u svom ponašanju, onda moram ja da budem ta koja će da se menja, da bih pomogla i sebi i njima. Mogu da kažem da mi je korišćenje Bahovih kapi spasilo zdrav razum, brak, i poštedelo moju decu i mene potencijalne traume koju smo mogli da imamo usred razvoda. Šta se desilo? Uz pomoć kapi se jednostavno promenila moja percepcija stvarnosti, a samim tim i moje prenapregnute emocije koje sam “gajila” u to vreme. Više nije bilo sve nepodnošljivo, postepeno sam se opustila i više nisam bila u grču. Počela sam da se ponovo smejem, i mogla sam konačno da pričam sa decom, a ne samo da vičem na njih.

Dosta toga sam vukla i “genetski”, na primer: mi smo impulsivni i imamo veoma izraženu jednu agresivnu crtu u karakteru (Chery Plum), snažan bes koji se javi kao erupcija, i kada se “istutnjimo” kao da ništa nije bilo, ali je to strašno za one koji su u našoj neposrednoj blizini. Taj bes je bilo veoma teško kontrolisati, kanalisati i prevazići, a činio se sastavni deo karaktera kroz generacije. Hvala Bogu, sa Bahovim kapima sam gotovo u potpunosti taj deo izbalansirala.

Kada sam uvidela kako su one meni pomogle, I to relativno brzo, već posle par flašica sa istom kombinacijom, sledeći logičan korak je bio da se detaljnije upoznam sa njima i da postanem Bahov praktičar, kako bih mogla da širim njegovo učenje i pomažem drugim ljudima koji su voljni da se bave sobom.

Ako je postojala bilo kakva sumnja u vezi sa mojom svrhom i time da se profesionalno bavim astrologijom, i da budem Bahov praktičar, uz pomoć kapi je ona nestala.

Od kako su Bahove cvetne esencije u mom životu, a naročito kako stasavam u Bahovog praktičara, svet, život i ljude gledam nekim drugim očima.

To je potpuno nov kvalitet u mom životu

Sa Bahovim kapima sam se srela prije 6 godina. Kažem srela, jer je to stvarno bio susret. U to vrijeme bila sam na stručnom usavršavanju u Rimu i put koji sam svakodnevno prelazila od stana do posla obavezno je vodio pored jedne ogromne biljno-homeopatske apoteke sa predivnim izlogom u kome su, između ostalog, bile i neke lijepo flašice u drvenoj kutiji. Nakon što sam iz faze razgledanja izloga prvi put ušla to je postalo moje omiljeno mjesto, svakog dana sam ostajala sve duže u razgledanju. Prvo što sam o kapima pročitala bilo je na flajeru iz apoteke i odmah me pokrenulo: "ovo ima smisla", bila je prva misao. Prva provjera desila se brzo nakon toga. Imala sam prezentaciju koja je obično praćena ogromnom tremom i nelagodnom, ali uz pomoć rescue remedy to je nekako "čarobno" nestalo. Prosto sam zaboravila na tremu! Nakon toga je istraživanje na internetu, pa kupovina literature. Jedva sam čekala da se vratim i nađem nekoga ko to radi na našim prostorima. Kad sam se vratila čula sam za Milenu Kostić, ali mi se činilo komplikovano da često dolazim, jer sam shvatila iz literature koliko je za dobre rezultate značajan rad sa prkličarem. To je bio period u mom životu kad sam već završila dobar dio rada na sebi, prošla sam individualnu transakcionu i analitičku psihoterapiju, grupni geštalt i porodični raspored tako da sam neke "velike teme" ostavila iza sebe, ali sam imala jasnu svijest da rad na sebi ne prestaje nikad. Koliko god neke duboke stvari bile riješene uvijek se pojave svakodnevne "sitnice" koje mogu da nas uznemire i pokvare raspoloženje. Strah, tuga, bijes, usamljenost, nervoza... Sve mi je bliža bila ideja da više ne treba tražiti dubinske uzroke, već je važno biti usmjeren na što jednostavnije rješenje onoga što se dešava trenutno, onoga što mi u ovom momentu otežava život. Filozofija dr Baha postala mi je vrlo bliska i inspirativna tako da sam uporno tragala da dođem do što više sličnih informacija, oblasti istraživanja. Mogu slobodno reći da je ulaskom Bahovih kapi počeo jedan potpuno novi period u mom životu u kome temeljno preispitujem svoje dotadašnje shvatanje problema, bolesti, emocija i života uopšte. Onda sam pronašla i praktičarku koja i dalje nije bila iz mog grada, ali je makar bila bliža. Dobila sam svoju prvu kombinaciju nakon razgovora, pa drugu, treću... Nakon nekog vremena postalo mi je komplikovano i daleko da putujem, a i činilo mi se da neke stvari možda lakše mogu sama, s obzirom na iskustvo u prepoznavanju emocija, stanja, uzroka, kopči na osnovu ranijih terapija. Naručila sam svoje kapi u apoteci Jevremovac i "avantura" je počela! Ono što je počelo kao istraživanje sebe ili eksperiment uskoro se pretvorilo u ljubav za koju sam sigurna da je zauvijek.

Ono što je moj najvažniji lijek, ključ u mom slučaju je water violet. Water violet je u mom slučaju zaista napravio čudo! Stvarno je promijenio ne samo moje ponašanje, nego čini mi se i moj karakter. On je izvukao iz mene ono što jeste moje pravo biće, suština koja je bila zatvorena i zarobljena talozima straha i još ko zna čega drugog, ali nakon ovog cvijeta ja osjećam da ja jesam ono što je moja suština. Da živim svoju suštinu, da ispoljavam autentičnu, pravu sebe. I dalje imam i dobre i loše trenutke, i dobre i loše postupke i emocije, ali imam uvijek i taj osjećaj da to jesam ja, da u svemu bez straha reagujem autentično i slobodno. Naravno da se promijenio i odnos sa ljudima, način na koji me doživljavaju, a time se bitno mijenja i čitav život. Moje dominantno ponašanje je uvijek bila neka vrsta odvojenosti od svijeta, vječiti strah da ne prekoračim nečije granice i užasna odbrana da neko ne pređe moje. Rezultat je uglavnom bio da me ljudi dožive kao odbojnu, uobraženu, hladnu, nezainteresovanu...a, ja samo nisam nekako znala KAKO, nisam znala kako da budem ljubazna, spontana, otvorena, bez straha da će neko povrijediti moje granice.

Sad imam i poriv i hrabrost da ljudima udijelim kompliment, da kažem nešto čak iako me niko nije pitao, Sad više ne čekam da se meni neko obrati prvi. Spontanost, slobodno pokazivanje emocija, srdačnost... sve to su za mene dobici water violet. I dalje ja imam neke svoje rituale koje obavljam sama i u kojima uživam i dalje ja kontrolišem dinamiku svakog odnosa, ali se osjećam drugačije, osjećem se pripadajuće i ono što mi se čini kao jedan od najvažnijih karakteristika je što sam postala aktivna u uspostavljanju komunikacije, iniciram kontakt, razgovor, temu...To je potpuno nov kvalitet u mom životu.

Pošto je ovaj sistem rada na sebi u mom slučaju dao predivne rezultate imala sam potrebu da to podijelim sa što više ljudi. Jedna od njih je i moja prijateljica psihološkinja koja je na moj nagovor završila obuku Bahovom centru u Engleskoj i ona mi je prva predložila da i ja počnem da radim kao praktičar. Trebalo je da prođe nekoliko godina da ja shvatim da je to nešto u čemu ja zaista uživam i da se javim Mileni Kostić. Danas sam sve više sigurna da je to bio dobar izbor i nekako logičan nastavak nakon dugogodišnjeg rada na sebi najrazličitijim metodama. Sada se osjećam spremnom da to dijelim sa ljudima, da im uz predstavljanje filozofije i koncepta života dr Baha i uz spremanje odgovarajuće kombinacije pomažem da lakše prolaze kroz neke životne situacije i emocije koje su dio svačijeg puta.

ISKUSTVA TOKOM OBUKE

Ja nisam ljubitelj rada u grupi

Verujem da je moj lični put sticanja znanja i iskustva sa Bahovim cvetnim esencijama i metodom dr Edvarda Baha prilično neobičan i stoga ću u ovom radu pisati o tom celokupnom procesu, budući da se na osnovama istog zasnivaju i moji utisci i komentari koje ću izneti u pogledu ove naše zvanične zajedničke obuke.

Nakon što sam pročitala dr Bahova dela i više puta pomenutu knjigu M. Šefer, počela sam da se ozbiljno služim svojim poznavanjem stranih jezika i po preporukama određenih registrovanih i uspešnih, inostranih Bahovih praktičara počela da sakupljam i čitam literaturu na engleskom i španskom, a ponešto i na portugalskom. Za mene je otkrovenje bio Julian Bernard, njegove knjige, sajt i Healing Herbs izvori materijala za učenje. Već tada sam stekla poprilično teorijsko znanje, a i lično iskustvo korišćenjem Bahovih cvetnih esencija.

Nakon otprilike dve godine od početka moje ozbiljne i posvećene „samoobuke“ došao je trenutak kada sam skupila hrabrost (jer mi je finansijska situacija i dalje vrlo nestabilna i neizvesna) da se ipak upišem i na ovu zvaničnu obuku.

Budući da sam po prirodi perfekcionista, a pritom „samotnjak“ sa naglašenim Water Violet crtama (uz povremene Impatiens „ispade“) i neko ko definitivno više voli da radi u miru, tišini, u skladu sa svojim tempom i sopstvenim prilično strogim kriterijumima, ponekad mi se činilo da bi neke stvari mogle biti bolje organizovane i osmišljene kako bismo dobili maksimum od ove obuke.

Uvek verujem da može bolje, savršenije i organizovanije. Praktični savet za buduće generacije koje će pohađati ovu obuku je možda definisanija struktura rada prilikom susreta i povlačenje jasnijih granica tokom izlaganja onih koji su na obuci u korist predavača. Nekoliko puta mi se činilo da smo dosta vremena izgubili u nekim „filozofranjima“, a da nismo dovoljno obradili ono što je bilo planirano ili što je bilo esencijalno da naučimo. Takođe, meni lično su posebno mrske bile vežbe gde sam imala osećaj da treba da glumimo i igramo neke uloge; i uvek mi se činilo da smo izgubili dragoceno vreme koje

bi bilo bolje utrošeno za nešto praktičnije. Iskreno, lično smatram da nisam mnogo toga naučila kroz te vežbe ili bar na način na koji smo ih odrađivali. Da ne bih bila shvaćena pogrešno, želim da naglasim da iako nisam ljubitelj rada u grupi neke uvide i spoznaje sam imala baš zahvaljujući nekim izlaganjima ili komentarima koleginica sa kojima sam bila na obuci do kojih ne verujem da bih mogla doći na drugačiji način. To je nešto na čemu sam beskrajno zahvalna i zbog čega sam srećna jer sam uspjela da savladam sopstvenu samotnjačku sklonost.

Priča o Bahovim cvetnim esencijama je zapravo priča o prirodi ljudske duše

Prilično brzo postalo je očigledno da smo sve imale neophodan minimum predznanja, kao i prethodno pozitivno iskustvo sa korišćenjem Bahovih kapi. Ne mislim da je to neizbežan preduslov za obuku bilo koje vrste, pa i ove, jer je pretpostavka da se u svakoj školi počinje od upoznavanja sa osnovnim znanjem bez koga je nemoguća dalja nadgradnja.

Hoću da kažem da je prethodno iskustvo grupe doprinelo brzom ispoljavanju dinamične atmosfere u vidu pitanja, komentara i razmene mišljenja, ukratko uspostavljanju interaktivnog načina prezentovanja i usvajanja znanja. Istovremeno, poučen dobrim rezultatima ovakvog načina rada u grupi, predavač je vidno podržavao naše aktivno učešće, trudeći se da što manji deo časa protekne u ex cathedra saopštavanju činjenica, koje su i ovako uvek lako dostupne kroz obilje postojeće literature, u pisanom i elektronskom obliku, a svakako i u korisnom radnom materijalu koji je bio sastavni deo obuke namenjen samostalnom radu kod kuće.

Rasterećena grozničavog zapisivanja svega što je rečeno, mogla sam nesmetano da se posvetim sopstvenom razmišljanju i pitanjima koja su spontano izranjala. Štaviše, bili smo podsticani da u ličnom iskustvu prepoznamo situacije i stanja koja bi se najbolje opisala esencijom o kojoj se tog trenutka govorilo. Uspostavljanje ove žive veze između lično proživljenih događaja, okolnosti i reakcija povodom njih i njihove projekcije na svojstva i mehanizam delovanja pojedinačnih cvetnih esencija dr Baha, predstavljale su dragoceni dobitak u kvalitetu usvojenog znanja, dobitak koji bih, gledajući unazad, teško ostvarila u slučaju da sam se opredelila za samostalno iščitavanje i proučavanje. Samo taj kvalitet više za mene je bio

dovoljan da u potpunosti nađem smisao i opravdanje za svoj izbor. Rekla bih da se uspostavila neka vrsta kolektivnog iskustva grupe, gde su se individualna iskustva pretakala i sažimala u jednu sliku gotovo arhetipske snage, potvrđujući da je priča o Bahovim cvetnim esencijama zapravo priča o suptilnoj i krhkoj prirodi ljudske duše, ipak dovoljno moćnoj i božanskom promisli osposobljenoj da isceli samu sebe.

Uprkos entuzijazmu s kojim sam iščekivala svaki naredni čas, dešavalo se da ga dočekam nespripremljena, ponekad nedovoljno „u materiji“, ali najčešće sa oslabljenom pažnjom, jedva prisutna, ometena mislima koje su me odvlačile na zaostale i predstojeće obaveze. Bila je to okolnost gde sam prepoznavala još jednu prednost rada u grupi. Imala sam utisak kao da grupa nosi neku vrstu sopstvenog energetskog stanja, koje, jednom uspostavljeno, ne može tako lako da se poremeti u slučaju da neko od članova bude izbačen iz ravnoteže. Naprotiv, kako je čas odmicao osetila bih kako energija grupe usisava i razvodnjava moju lošu energiju, kako blago i nenametljivo vrši „fino podešavanje“ ne bih li se uklopila u postojeći tok. Zaista, više nego jednom, kraj časa bi me zatekao u daleko boljem raspoloženju od onog sa kojim sa došla. Zahvaljujući pokretačkom uticaju grupe mogla sam da dam i primim daleko više nego što je moje početno stanje nagoveštavalo.

Najkraće rečeno, obuka nam je pružila standardni model rada sa klijentima, od koga ne treba odstupati već ga obogatiti shodno ličnim afinitetima i talentima. Još jednom, dobili smo kvalitet koji prevazilazi domet i najboljeg udžbenika.

Da bi ovaj esej dobio na realističnosti, jer bez uravnotežene doze dobrih i loših strana može zvučati bajkovito, potrebno je da ukažem i na nedostatak obuke, uslovljen svakako subjektivnim očekivanjem da koncepciju obuke uklopim u svoje životne okolnosti. Od trenutka kad sam dobila prvo detaljnije obaveštenje o načinu odvijanja obuke zasmetala mi je dužina trajanja, kako početnog, tako i naprednog kursa. Doživela sam to kao suviše odugovlačenje i vođena ličnim interesom, nikada do kraja nisam bila istinski spremna da razumem i uvažim razloge za to. Iako sebe vidim kao strpljivu i istrajnu osobu, kojoj je put do cilja podjednako važan kao i sam cilj, priznajem da je razvučenost obuke predstavljala poseban izazov i kušnju na tom putu. Veliki razmak između časova ometao je održavanje kontinuiteta, jer su u međuprostor mimo moje volje upadale obaveze i aktivnosti koje nisu zasluživale prioritet, ali ih je svejedno bilo nemoguće ignorisati i zaobići.

U sveukupnom utisku prevagnule su dobre strane i prednosti pohađanja obuke naspram samostalnog usavršavanja.

Nikakve sličnosti sa školskim sistemom koji sam ja poznavala

Škola za Bahove praktičare. Intuicija mi je govorila da je to put kojim treba da krenem, ali prethodno iskustvo me je kočilo. Jednostavno, škola kao sistem prenošenja znanja mi nikada nije bila bliska. Po tim opštim merilima bila sam učenik srednje kategorije – niti sam se isticala po lošem niti sam blistala. Ne mislim da sam glupa, niti da ne volim da učim, prosto od prvog razreda osnovne škole nisam uspela ili nisam htela da se uklopim u taj svima nametnuti sistem. Taj stav ili tačnije rečeno otpor prema školskom sistemu se nastavio tokom čitavog mog i osnovnog i srednjeg školovanja. Bila sam pristutna bukvalno koliko moram i radila i manje od toga, taman onoliko koliko je bilo potrebno za prelazne ocene i usvajala samo ono što me je istinski interesovalo. Isto je bilo i sa učiteljima, nastavnicima i kasnije profesorima. Retki su oni, koji su imali moje poštovanje i o kojima sam imala lepo mišljenje.

Srećom, ogromna želja da naučim više o Bahovim cvetnim esencijama zajedno sa činjenicom da sam oduvek imala potrebu da, na razne načine, pomažem drugima dovela je do toga da ja u glavi prelomim i odlučim da se priključim obuci o metodama dr E. Baha.

Sa zadržskom i nepoverenjem došla sam na prvo predavanje i bila više nego prijatno iznenađena. Nikakve, ali baš nikakve sličnosti sa školskim sistemom koji sam ja poznavala i čiji sam veliki protivnik nije bilo. Nema umišljenih autoriteta i suvoparnog iznošenja podataka. Predavanje nije predavanje u klasičnom, „školskom“ smislu, već više razgovor i aktivna pozitivna diskusija sa mnogo ličnih primera.

. Saznanja i informacije koja sam dobijala uz svaku esenciju ponaosob teško da bi našla čitanjem literature. Primeri koje smo dobijali uz svaku pojedinačnu esenciju predstavljaju neprocenjivo teoretsko i praktično iskustvo kako za mene, tako i za ostale koleginice iz grupe. Upravo ti primeri su mi olakšali razumevanje same suštine esencije, njene biti i svih potencijalnih svojstava. Takođe, komentarisanje i iznošenje ličnih iskustava unutar same grupe o svakoj Bahovoj cvetnoj esenciji imalo je sličan efekat. Neretko se dešavalo da tokom diskusije u grupi dođem do totalno drugačijeg uvida u određenu esenciju, koji je ponekad suprotan onom koji sam dobila proučavanjem iste samo iz literature. Takođe, desilo mi se da za 180 stepeni promenim mišljenje o određenoj esenciji nakon razgovora unutar grupe i da prepoznam da je to upravo ta esencija koja je meni lično potrebna.

Ono što me je takođe pozitivno iznenadilo je da smo od samog početka kursa imali domaće zadatke. To mi je naravno zvučalo suviše slično onom „klasičnom“ školskom sistemu, ali i za ovaj aspekt sam se debelo prevarila.

Komentari, koje smo dobijali, su bili direktni i jasni i isključivo usmereni na razvoj naših saznanja i proširivanje vidika.

Kada sam počinjala sa učenjem o Bahovim cvetnim esencijama, ali i tokom prvih par časova bila sam prilično uplašena i nesigurna, jer sam imala osećaj da sam preplavljena informacijama i da neću moći ili da će mi trebati mnogo vremena da prepoznam stanje ili tip ličnosti, a sa tim u vezi i potencijalne korisne esencije. Međutim uz fenomenalne direktne instrukcije, objašnjenja i obrazloženja u grupi čitav proces učenja je išao prilično lagano i pitko. Identična situacija je bila i sa tom drugom stranom: kako prepoznati svaki cvet, kao i sličnosti i razlike između pojedinih cvetova. Živa reč, sa puno direktnih, objašnjavajućih primera je definitivno odlučujući faktor u mom ličnom savladavanju učenja o cvetnim esencijama doktora Baha.

Ja sam osoba koja ne veruje u slučajnosti, i zato verujem da se svaka osoba ponaosob iz moje grupe, sa nekim „višim“ razlogom nalazi baš tu i baš tada u mom ličnom okruženju. Od svake koleginice pojedinačno sam naučila po nešto novo i nadam se da sam i ja tako delovala na njih. Dobit koju sam imala od samog kursa ali i od grupe za mene je neprocenjiva. Takva iskustva i takve duboke uvide, uviđanje razlika, sličnosti, preklapanja nikada ne bi dobila samo pukim čitanjem literature.

Put do dragocenih saznanja tekao je jednostavno, onako kako je govorio dr Bah

„Nesigurna sam i preplašena. Čini mi se da sam stalno u strahu, nekada potpuno obuzeta njime, nekada je to slabijeg inteziteta. Koji je najbolji preparat za to?“

„Za strah se uglavnom uzima Mimulus. Ja sam ga koristila i pomogao mi je“.

„Ako te strah preplavljuje, bolje je da uzmeš Rock Rose, on je efikasniji, za veće je strahove“...

Ovako je izgledala prepiska na društvenim mrežama na koju sam naišla tragajući za detaljnijim informacijama o Bahovim cvetnim kapima, kada sam, pre dve godine, prvi put

čula za njih. Ploveći dublje u te „sajber“ vode, bivala sam sve više zbunjena. Dok sam otvarala tekstove, linkove, postove i ostale sadržaje na internetu, u glavi mi je bila prava zbrka. Čula sam šumove, nije mi prijao nesklad, kakofonija informacija. Najpre sam pomislila: „Pa da li je moguće da tek sad saznajem za Baha i njegove esencije, a na sve strane se piše o tome?“. A onda – „E super, ovi tekstovi će mi pomoći da vidim gde sam ja, šta mi to treba! Sama mogu da izaberem to što mi treba“.

Ali, kako sam sve češće nailazila na prepiske s početka ove priče, bivala sam sve manje sigurna u to da je internet mesto na kojem ću dobiti valjano znanje i pouzdane informacije. Zbunjivale su me i skripte o Bahovim preparatima koje sam nabavila. I ja sam imala strahove ali ni nakon pomnog istraživanja sadržaja kojih, zahvaljujući ekspanziji informacionih tehnologija, ne fali, nisam znala da li će mi više pomoći pomenuti Mimulus ili Rock Rose ili pak nešto treće. Otkrila sam da postoje i drugi preparati za strah ali nisam nigde uspela da pročitam da li mogu da ih sve pomešam ili bi trebalo da se držim samo jednog. To na internet portalima nije imao ko da mi kaže. Izvirala je gomila nedoumica za koje nisam nalazila rešenje...

Sve to, a najpre želja da uđem u Bahov svet i priuštim sebi njegove blagodeti na vlastitu i korist moje porodice, ponukalo me je na razmišljanje o obuci, radu sa onima koji su savladali sve te dileme i koji mogu da mi pruže odgovor i usmere na najbolji put. Otuda odluka da krenem u školu Bahovih praktičara. Brzo se ispostavilo – dobra.

Kako svi, po prirodi, imamo potencijal i potrebu da se razvijamo, saznajemo, živimo u kontaktu s drugima, tako su se i u našoj grupi potvrdili principi zajedništva i benefita koje ono nosi.

Kako je naše druženje počelo u pozitivnoj atmosferi, tako je i nastavljeno. Brzo se pokazalo da je, kao i svako drugo kvalitetno vođeno kooperativno učenje u grupi, i ovo imalo niz prednosti: činjenično znanje mogli smo steći i sami, ali ono, mnogo korisnije – praktično i konceptualno, pokazalo se i u našem slučaju, najbolje se stiče grupnim rešavanjem problema, usvajanjem pozitivnih iskustava drugih, učenjem od najkompetentnijih i možda najviše - praktičnim radom na „živom primeru“. Kroz sve to imali smo prilike da prođemo na obuci.

Šarolikost, dinamičnost, interakcija, dijaloz, razmena mišljenja davali su svakom našem susretu vrednost koju samostalno učeći ne bismo dobile.

O pripremi koncentrata, odnosno upotrebnih bočica i celom postupku pravljenja esencija saznali smo iz prve ruke, što je još jedna od prednosti kursa.

Nadasve, od koristi su nam bili klijenti. Došli su kao šlag na tortu, kao najjača karika u lancu sticanja saznanja o Bahovim preparatima i umeća primene onog što smo kroz

zajednički rad spoznali. Imali smo priliku da vodimo stvarni intervju, da koračamo putanjom koju smo skicirali, i da odmotavajući sloj po sloj zaista pomognemo nekom ko ima problem, što je bio najbolji dokaz da volja, uloženi trud i vreme koje smo dale za sticanje kompetencija na kusu, itekako vredi.

Ne mogu da ne pomenem još jednu važnu stvar koju sam ponela sa naših susreta – svoju beležnicu. Knjige se mogu kupiti, priručnici kopirati, eseji „downloadovati“, postovi „šerovati“, ali u njima ne piše ono što piše u mojoj crvenoj svesci. Ona nije samo moj najbolji pomagač i vodič kroz Bahov svet već i riznica saveta i uputstava za svakodnevne životne situacije za koje nisam ni pomišljala da će mi u godinama u kojima sam trebati, a za kojima često, često posegnem.

A najlepši dragulj koji sam pronašla u Školi Bahovih praktičara su moje drage kolegice, srodne i otvorene duše, prijatna lica koje je uvek bilo lepo videti i s njima, barem na kratko, otisnuti se u drugačiji svet. Nadam se da ćemo nastaviti da plovimo zajedno.

— Da li smo mi učili o njima ili su nas oni učili o nama? —

Pohađanje seminara za samopomoć u protekih desetak godina mi je dalo uvida da jedan čovek, obučeni predavač, koji nije samo to, već koji praktikuje u svom životu ta znanja i veštine o kojima priča, koji ih živi, može da ih prenese grupi ljudi koji su otvoreni da prime ta znanja.

Ovo je od početka bila ogromna prednost nas učenika koji smo uživo slušali o svakom pojedinačnom cvetu od mentora koji je sa ljubavlju, strpljenjem i razumevanjem nas i naših razlika prenosio znanje i dugogodišnje iskustvo u radu sa esencijama.

Sada pri kraju škole kada pogledam unazad nekako mi se čini da smo mudro vođeni korak po korak na putu upoznavanja sa samim sobom baš kao što Bahove esencije to i rade.

Svaki segment škole je imao svoju svrhu iako je tada možda nismo bili svesni.

Završi se jedna grupa preparata i posvećujemo im se kroz domaće zadatke.

Da li smo učili o njima ili su nas učili o nama?

Za razliku od škola koje smo prolazili u svom ličnom osnovnom obrazovanju, ovde smo bili ohrabreni da: pitamo, iskažemo nedoumice, pravimo greške, učimo na njima, budemo iskreni prema sebi, slušamo druge pokušavajući da shvatimo njihov način razmišljanja.

Grupa mi je uvek bila dragocena u zajedničkoj priči na času kada bi neko postavio pitanje ili komentar a u meni bi nešto kliknulo i razjasnilo neko moje trenutno stanje.

Naša grupa je razmenjivala emocije na svakom zajedničkom času, otvarala se polako i postepeno i mešala zajednički koktel koji je svima donosio okrepljenje i napredak.

Predivno ispričana priča Mire Ković o njenom odlasku na planinu i osunčavanju biljaka od kojih će nastati matične solucije, „prosto smo poželeti da i mi krenemo na jedan ovakav put i da sami uberemo bilje, da budemo u dodiru sa prirodom koja je svojom mudrošću iznedrila ova cvetna bogatstva.

Živa ljudska reč, razmena emocija i intelekta, razmena energija su za ovih 15 meseci u svakome od nas pomerili naše dosadašnje granice ka onom što smo više mi, ka onom čemu naša duša teži...

Vrlo značajna psihološka stanja su bila tema naših časova, šta je zapravo tolerancija, šta opraštanje, šta perfekcionizam... za upoznavanje i razumevanje... možda bi ponovo mogli ove teme da uključimo na nekom druženju Bahovih praktičara...

Za mene, a verujem i ostale polaznike, posebna dragocenost škole su intervjui koje smo u početku stidljivo radili međusobno a kasnije sa pravim klijentima.

Kroz učenja kako postavljati otvorena pitanja, kako umeti slušati druge (bez uplitanja sopstvenih emocija), kako pomoći drugom ljudskom biću da sagleda emotivno sebe učinili smo bar mali korak u tome kako pomoći bližnjima i olakšati im život.

Prilično smo istraživački bile nadahnute

Nisam znala šta da očekujem i moram priznati da mi je prvi suret sa grupom bio blagi šok.

Činjenica da sa desetak nepozantih osoba u nekom trenutku treba da podelim za mene intimne stvari bila je užasavajuća, jer je jako uzan krug osoba sa kojima mogu o tome da pričam, a nisam uopšte bila raspoložena za upoznavanje novih. Domaći zadaci u kojima je trebalo ogoliti sebe ako prilazimo izučavanju iskreno izgledali su mi kao nepremostive planine.

S vremenom svako naše viđanje postajalo je sve opuštenije, umor je prestajao da postoji onog trenutka kad uđem u prostoriju i susretnem blagi osmeh našeg dragog predavača koji

nas je bodrio, razumeo i nesebično delio svoja iskustva sa nama. Atmosfera je bila topla, prijatna, ljudska.

Svoje drage „kolegenice“ počela sam da doživljam kao prijateljice. Iako po mnogim aspektima na prvi pogled izgledamo nespojivo ono što nas povezuje je ista potreba svake od nas, da prvenstveno pomognemo sebi, a onda i drugim dragim osobama.

Svako predavanje bilo mi je dragoceno. Domaći zadaci su mi jako pomogli da se oslobodim i da proverim svoja znanja. Stalno se vraćam istim rečenicama koje govore o aspektu jednostavnosti, jer pripadam osobama koje stalno nešto komplikuju po principu što jednostavno kad može komplikovano. Bahove kapi su otkriće koje me iznova oduševljava. Jednostavno je i radi!

Rad u grupi mi je dao mogućnost da na određenje probleme gledam sa različitih aspekata i da ponekad odgovor nije samo jedan, da problem može da se sagleda sa različitih strana. Pitanja, nedoumice, šale koje smo delile učinile su da na svakom predavanju porastemo još malo. Nisam imala osećaj da me grupa sputava u bilo čemu, naprotiv, prilično smo istraživački bile nadahnute i uvek je neko bio „posebno“ rapoložen za rad što bi se vrlo brzo prenelo na celu grupu. Imala sam osećaj konstanog entuzijazma.

Samo predavanje je sistematski osmišljeno. Prelazili smo esencije polako i prilično detaljno, domaći zadaci postajali su sve lakši kako je vreme odmicalo, čak su nam na kraju i nedostajali.

Svaki put čekalo nas je novo iznenađenje kome smo se radovala - prikazi iz realnog života, ilustracija kroz film, igre u grupama, zanimljivi predavači, njihovi različiti prilazi izučavanju metode Dr.Baha i njihova iskustva koja su nam pomogla u našim istraživanjima. Ne verujem da bi ova znanja stekla oslanjajući se na informacije koje dolaze putem interneta ili knjiga, neka pitanja sam mogla da postavim tek nakon što sam dobila iscrpna objašnjenja na predavanju. Razmena energije, pitanja drugih koja bi u trenutku promenila pravac našeg razgovora i živi kontakt za mene su bili nezamenljivi.

Vežba sa pravim klijentima je meni lično bila od posebnog značaja, jer sam ili bila sama sebi klijent ili su to bile osobe koje dugo poznajem. Postoji velika razlika kada pred vama stoji osoba kojoj je potrebna pomoć, a o kojoj znate samo onoliko koliko sama o sebi želi da vam kaže.

Ovom delu posvećeno je puno pažnje tokom predavanja tako da sam imala osećaj da smo uplovile mnogo lakše nego što smo očekivale. Nije nam baš uvek bilo lako da ne namećemo klijentu svoj stav, da ga pažljivo slušamo i razumemo. O ovome se posebno vodilo računa, kao i o tome koliko je važno da sam praktičar bude u ravnoteži kako bi bio od

pomoći. Imale smo zajedničkog klijenta koji se „vraćao“, što mi je i dalo odgovor na pitanje koje sam postavila na početku. Ove kapljice mogu pomoći svakom ko želi da pomogne samom sebi.

— Bogata sam, ispunjena i zahvalna na svemu! —

Mart 2014-a, počelo proleće i ja vođena sugestijama Jelene Vujačić, čvrsto rešim da se prijavim na obuku za Bahove praktičare. Ali, bazični kurs počinje tek u oktobru. Šta da radim? Naravno, da se pripremim. Knjigu u šake kao svaki dobar đak. Pročita sam sve do čega sam mogla da dođem.

Sve mi se to dopalo, a naročito sam bila opčinjena jednostavnošću pripreme i primene preparata.

Ali, živa reč je nezamenljiva, a razmena mišljenja i iskustava neprocenjiva. To sam znala iz svoje profesionalne prakse jer individualni rad je jedno, a grupni nešto drugo. Tako sam jedva čekala oktobarski prvi susret i upoznavanje grupe. Moram priznati da sam posmatrala svoje nove poznanice kao đake, trudeći se da im zapamtim imena, glasove i lica. Ta tako neophodna i dragocena raznolikost!

Onda još jedno iznenađenje! Domaći zadaci! Pa... dosta sam ih ja davala. Sada sam ja dobila domaći zadatak. Naravno, svesna sam važnosti istih, ali... neka pitanja su mi se učinila teškima, čak sam se pitala, da li je baš neophodno odgovoriti? Sa današnje distance znam da je tako trebalo, jer je baš to početak suočavanja sa samim sobom. Sugestije i pohvale već iskusnih Bahovih praktičarki koje su pregledale te naše radove su mi bile itekako važne. Smernice i putokazi u daljem napredovanju.

Ipak, meni su najdragocenija bila neposredna razmišljanja na zadatu temu ili problem. Nekada su moja nepostavljena pitanja dolazila iz usta drugih i ja sam tako dobijala svoje odgovore. Nekada sam dobijala potvrdu svojih razmišljanja, naročito kada bih bila u dilemi, od strane onih od kojih sam to najmanje očekivala. Moć grupe!

Rad u parovima je takođe važan i mnogo je doprineo prvo međusobnom upoznavanju i stvaranju poverenja, a onda i konstruktivnim rešenjima određenih situacija ili problema. Uvek postoji nešto što bih ja baš tako uradila, i ako se poklopi sa grupom onda je to to.

Ako ne, otvara se prostor za diskusiju i preispitivanje samog sebe.

Sve ono do čega je dr. Bah došao u svom radu sa cvetnim esencijama je već napisano i ništa novo ne bih rekla na tu temu. Mene fascinira njegova dubina spoznaje nečega što je tako komplikovano kao ljudska duša, a čemu je na tako jednostavan način prilazio. I posle toliko decenija i nesumnjivog tehnološkog napretka, njegov pristup lečenju je uvek aktuelan, primenjiv i sa pozitivnim ishodima. Uostalom, sve što je genijalno je jednostavno. I što sam više u ovoj materiji, sve se više divim dr. Bahu.

Sada bih mogla da preporučim zaista svakome da se slobodno odluči da krene putem ovih spoznaja, jer nema šta da izgubi, a dobiće mnogo. Iskusna mentorska ruka vodi sigurno i pouzdano, bez greške. Jedna sentenca kaže: "Kada je učenik spreman, učitelj se sam javi." Ja sam očitó bila spremna za upoznavanje i primenu ove metode, a boljeg učitelja nisam mogla da poželim!

Bogata sam, ispunjena i zahvalna na svemu!

Posle petnaest meseci obuke više ništa nije isto

Na prvi susret Bazičnog kursa, otišla sam sa malom tremom jer sam znala koliko ne znam i vratila sam se kući prilično umorna. Novih informacija je bilo dosta, za mene kojoj je ovo jedna potpuno nova materija, a tu je bio i domaći zadatak.... Moram da priznam da tada nisam znala kako ću sve to da "upakujem" u moj već dovoljno haotičan život. Upakovala sam. Meseci su prolazili, moje znanje je raslo, koristila sam Bahove kapi učeći o njihovom dejstvu na sebi, psihičko i emotivno stanje se postepeno menjalo i ja sam sa zahvalnošću znala da sam napravila dobar izbor i da sam na dobrom putu. Suština filozofije dr. Baha se u potpunosti nadovezala na moja stremljenja. Biti u miru sa sobom, autentičan i svoj znači biti u harmoniji sa svojom prirodom i zadatkom a samim tim i sa našim okruženjem. Može li bolje?

Po prirodi sam komunikativna i poslom vezana za rad u grupi tako da mi taj način delanja nije stran. Moje mišljenje je da je rad u grupi i sa grupom jedan od važnih elemenata uspešnosti ovog kursa.

Kao krunu svega izdvojila bih učenje veštine vođenja intervjua na Naprednom kursu. I sada mogu da se setim treme koju sam imala kada je došla naša prva klijentkinja. Mada je

Bahova terapija cvetnim esencijama potpuno bezbedna i neškodljiva, a kombinacija koju dobijemo od praktičara može samo da "ne radi", ipak mi nije bilo svejedno...Smatram da se susret i razgovor sa klijentom "uživo", pod nadzorom iskusnog Bahovog praktičara kao i podrška koleginica/polaznica, ne može zameniti čitanjem Prikaza slučajeva iz prakse na internetu. Tako nešto se uči "jedan na jedan", u korelaciji odnosa klijent - praktičar. Koliko god da smo po prirodi samouvereni, prilikom našeg prvog vođenog intervjua veoma je važna podrška. Tok samog razgovora, pitanja i odgovori, zapleti i raspleti se ne mogu predvideti. To je scenario koji se piše na licu mesta. Analiza izabranih preparata, komentari i međusobna razmena mišljenja je od velikog i neprocenjivog značaja za proveru znanja i sticanje praktičnog iskustva. Volela bih da je bilo više ovakvih susreta sa različitim klijentima.

I na kraju, Hvala dr.Bahu koji je snagom jednog pozitivnog Vervein-a ostavio čovečanstvu ovaj jedinstveni sistem cvetne terapije, Hvala mentoru i svim gostujućim predavačima, Hvala koleginicama iz grupe, novoj generaciji Bahovih praktičara 2014/2016. Dug put učenja, potvrde znanja i sticanja iskustva je ispred mene. Radujem se tom putu.

Sve vreme obuke grupa je bila u istom sastavu, što govori o kvalitetu obuke

Sa metodom dr. Baha sam se prvo susrela u Homeopatskom centru "Similimum" gde sam odslušala osnovnu edukaciju kroz vikend predavanja. Bilo je vrlo korisno. Nakon tog predavanja odlučila sam se da obuku nastavim u Psihološkom savetovalištu "Jazz".

Bilo mi je čudno što moram da ponavljam isti nivo obuke tj.početni, ali sam zbog velike želje da produbim znanje, pristala. Iako su informacije o Bahovim kapima dostupne na sve strane smatrala sam da je za mene najbolji oblik edukacije "živa reč" iskusnog mentora.

Obim informacija je bio veći nego na vikend obuci, ali prava vrednost ponovljene obuke bila je izrada domaćih zadataka sa povratnim informacijama i mentora i iskusnih terapeuta. Iz dobronamernih komentara i nesebične podrške smo mogli da uvidimo i popravimo svoje znanje i motivaciju. Posle svake lekcije smo mogli i lično da upoznamo preparate kroz konkretnu upotrebu željenih preparata besplatno što smatram još jednim kvalitetom obuke.

Još jedna velika i praktična korist je mogućnost rada na sebi sa iskusnim Bahovim praktičarima od početka obuke. Drago mi je da sam iskoristila i tu mogućnost za produbljivanje znanja i rada na sebi i na taj način usavršavala i praktično uzimanje intervjuja. Sa ove distance, vredelo je imati „dupli“ početak.

Sve vreme obuke grupa je bila u istom sastavu, što govori o kvalitetu obuke. Prva bih ja prekinula dolazak da nisam prepoznala kvalitet i korist. U početnim fazama bilo je par osoba koje su prednjačile u diskusijama. Međutim, predavač Milena K. je, na moje zadovoljstvo, vodila i usmeravala diskusiju u pravom smeru. Kako je vreme prolazilo i kako smo se upoznali neke kolegice su, za moj ukus, trošile i previše dragocenog vremena. U određenim situacijama me je iznenađivalo odsustvo usmeravanja diskusije od strane predavača, mentora. Svaki put sam razmišljala zašto me to remeti i shvatila da i to ima edukativni karakter koji se zove tolerancija različitosti. Pored manjih „trpljenja“, rad u grupi mi je doneo puno kvalitetnih poznanstava, razmenu knjiga, materijala, informacija i van same obuke. Iskreno se nadam da ćemo ostati i dalje u kontaktu i nakon završetka obuke.

Vetar u leđa svakom početniku

Verovatno bi bile potrebne godine da sami dođemo do nekih saznanja koje smo dobili na kursu, a koja su nam ovde bila obilato dostupna, i prosto su nas motivisala na razmišljanje i analizu kako ličnih iskustava, tako i rada sa klijentima. Ovo se posebno odnosi na uočavanje koje su razlike između misli i osećanja. Postojanje mentora u učenju svakako daje vetar u leđa svakom početniku, a samim tim i određenu dozu samopouzdanja koja je neophodna da bi neko postao Bahov Praktičar, jer se zna da smo u sigurnim rukama profesionalca.

meni lično je veoma teško da odredim za sebe posebne esencije koje bi mi trebale u određenom trenutku, i zato mi mnogo znači da se ponekad sa nekom kolegicom sa kojom sam „na istoj talasnoj“, konsultujem i vidim koje je njeno mišljenje. Ponekad je sam razgovor sa nekim dovoljan da brže dođem do nekih zaključaka, za koje bi mi trebalo mnogo više vremena kroz sopstvene unutrašnje monologe. Takođe je veoma značajno što u radu u grupi imamo mogućnost da čujemo i iskustva kolega u radu sa klijentima.

Posebnu prednost rada u grupi predstavlja mogućnost rada u manjim grupama kada su pitanju određene vežbe u okviru edukacije. Tako nešto nikada niko ne bi mogao sebi obez-

bediti kroz samostalno učenju Bahove metode. Kada je u pitanju veština vođenja intervjua, u literaturi gotovo da nema uputstava na koji način se on radi, a mi smo imali ne samo uputstva, već i mogućnost da praktično provežbamo kako se radi intervju, i da razmišljamo o tome kako se postavljaju otvorena pitanja, gde se daje mogućnost da klijent sam dođe do nekih zaključaka o sebi.

Jednostavno, volim društvo ono me posebno motiviše na razmišljanje, pogotovo ako je grupa ovako raznolika i dinamična kao što je naša, gde su se okuple žene i devojke sa izuzetnom inteligencijom i veštinama. Posebno mi je drago što smo mogle međusobno da razmenimo i literaturu koja je vezi sa Bahovim sistemom.

Najveća motivacija na treningu je dobar trener i motivisana grupa

Knjigu o Bahovom cveću sam već posedovala, ali nisam imala nikakvo iskustvo. Listajući internet shvatila sam da pomoću njih vrlo jednostavno mogu biti svoj najveći prijatelj. Toliko literature, ali su informacije svuda iste i kritike svedene na minimum, tako reći nema ih.

Super, krećem dalje u potragu, čitam, listam, istražujem ali ne napredujem. Ok, treba mi informacije iz prve ruke. Zovem svoju doktorku koja me po preporuci svog klijenta upućuje na Školu Bahovih kapi. Nije potrebno biti iz medicinske struke, sjajno, ispunjavam uslove. Mail poslat, društvo imam, mesto obezbeđeno, tek je februar, ali polako doći će i taj oktobar. Spremam se za početak nove školske godine, ponovo sam u klupi samo ovoga puta sama sam birala.

11. oktobar, spremna, uzbuđena ulazim u školu i susrećem se sa svojom grupom. Ovo je definitivno osećaj koji u vama neće probuditi pročitani časopisi i knjige o kapima. Potrebno je da ste tu, celim svojim bićem. Od domaćih zadataka imala sam jako puno koristi držali su mi budnost do narednog susreta, motivisali su me da radim kod kuće da istražujem, opažam i učim. Domaći zadaci su bar što se mene tiče pun pogodak.

Svako predavanje je bilo novo iskustvo sa novom temom koju treba obraditi i o kojoj treba razmisliti. Toliko puta sam pokrenuta da razmislim o stanjima koja sam uzimala

zdravo za gotovo: griža savesti, opraštanju, strpljenju, besu i ljutnji. Mnoga stanja i emocija nisam umela tačno ni da definišem. Sad je sve dobilo svoj pravi oblik.

Pisana reč i iskustvo stečeno u radu sa grupom nemaju istu težinu. Kao što je praksa obavezna tokom studija, tako je i ovaj rad sa grupom i u grupi a kasnije i sa klijentima obavezan ako želimo da se Bahovim esencijama približimo na najbolji način. Ovo je definitivno najveća prednost ove škole, slike i susreti koji nam ostaju zauvek. Nema preskočenih strana i nejasnih definicija, timski se sve obrađuje iz svakog ugla.

Najveća motivacija na treningu je dobar trener i motivisana grupa željna izazova, upravo to je potrebno i u ovoj školi, a mi smo to dobili. Kada sam mislila da je moj maksimum 5 sklekova, na moje iznenađenje uspevala sam da uradim svih 10. Ovo nije bila samo moja zasluga nego zasluga svih nas, timski rad je neuporedivo efikasniji od individualnog. Napredak je brži a efekti dugotrajniji.

Ja sam lično profitirala, intervjui koje sam vodila su me zasigurno obogatili i osnažili, posebno što sam bila svesna činjenice da imam punu podršku i tačan smer u kome treba da se krećem. Hvala.

Ono što nismo radili tokom ove godine, a ja sam se nadala da će i za to biti prilike je priprema matične boce na terenu. Mislim da bi to u mnogome doprinelo boljem razumevanju i kontaktu praktičara sa samim cvećem i prirodom. Kao što rekoh praksa je praksa.

Grupa je bila bezbedan poligon za naše greške i promašaje

Valjalo je sačekati septembar i priključiti se novoj generaciji polaznika. Period koji mi se tada činio predugačkim, s obzirom na entuzijastičku želju da se što pre bacim „u vatru“! Naravno, u međuvremenu sam preorala internet uzduž i popreko, i prikupila obilje informacija o Bahovim cvetnim esencijama i životnom putu dr Edvarda Baha. Saznala sam sve što je moguće saznati o svakoj pojedinoj esenciji, pozitivnim i negativnim aspektima, o suštini filozofije i etike dr Baha, dijagnostifikovanju, odabiru kombinacija, vođenju intervjua. Do kraja avgusta, bila sam poprilično sigurna da sam, barem u teoriji, ovladala ovom metodom i da ću imati poprilično muke da s pažnjom pratimono što već imam „u malom

prstu“. Još kada sam se dokopala knjige „Lečenje Bahovim kapima – teorija i praksa“, autorke Mehtil Šefer, koju sam studiozno izučavala mesecima, bila sam uverena da sam proniknula u samu srž stvari i saznala sve što je moguće saznati o ovoj metodi, iz najboljih izvora. Dakle, valjalo je stoički i disciplinovano proći kroz kurs, odslušati sve ono što već znam, da bih dobila licencu i bila opunomoćena da se bavim ONIM ŠTO VEĆ ZNAM! Uostalom, nije li sam dr Bah naglašavao jednostavnost i oslanjanje na vlastitu intuiciju? Tako sam razmišljala negde uoči početka samog kursa.

Već prvi susret sa grupom uzdrmao je moju samouverenost. Našla sam se okružena ženama približno svojih godina, različitih životnih iskustava i profesionalnih orijentacija, ali sa jednim zajedničkim činiocem koji je odmah izbio u prvi plan – sve su one imale određena lična iskustva sa metodom dr E. Baha! Mnoge i više nego ja, budući da su uveliko koristile Bahove kapi, i bile lično osvedočene u njihovo dejstvo. Pojedine su čak posedovale i svoje kompletne Bahovih kapi, što je za mene u tom trenutku još uvek bilo nedostižno. Moje čuđenje je bilo utoliko veće što sam, nakon početnog upoznavanja, konstatovala da većina njih ima prilično „sređene“ živote u odnosu na moj, koji je tada bio u rasulu, da su manje-više profesionalno ostvarene, sa čvrstim porodičnim uporištem, i „sa obe noge na zemlji“. Šta će, zaboga, njima Bahove kapi, nisam mogla, a da ne pomislim? Očekivala sam nešto ekscentričnije okruženje, grupu „čudaka“ i „duhovnjaka,“ „njuejdžerki“ koje na prvi pogled ostavljaju utisak da nisu sa ove planete. Nasuprot tome, grupu su činile sasvim „normalne“ žene, pristojne i obrazovane, pretežno u nekim zrelijim godinama kada i počinje istinsko presabiranje i traganje za nečim dubljim.

Ono što smatram ogromnom preimućstvom ovog kursa jeste upravo način na koji ga je osmislila i vodila naša mentorka. Psihologija i metod dr E. Baha nadopunjavaju se u teoriji i praksi, ne dolazeći u međusobni konflikt i ne isključujući jedno drugo. Ovo je posebno dolazilo do izražaja u diskusijama o pojedinim mentalnim stanjima i emocijama, kao što su bes, krivica, strah, opraštanje, itd. Svoja stručna znanja i iskustva iz psihologije mentorka je koristila da nam približi i pojasni određene mehanizme ponašanja i funkcionisanja ljudske psihe, ni za trenutak ne zamagljujući i ne zasenjujući jednostavnost same metode dr E. Baha. Psihologija je prosto bila bonus i podrška našem razumevanju složenih aspekata ljudske psihe, pri čemu je naglasak ostao na jednostavnosti u pristupu rešavanja ovih problema po principu samoga dr Baha. Postojalo je jasno razgraničenje i prirodno nadovezivanje između praktikovanja Bahove metode u skladu sa načelima jednostavnosti i čistote, koja ne uslovljavaju stručno obrazovanje iz psihologije niti psihoterapijski pristup, i opšteg znanja i uvida iz ove oblasti koja mogu biti i te kako korisna u radu na sebi i radu sa drugima.

Iskustvo sa grupom, u ulozi klijenta, potpuno me je uverilo u to da pravilo da su „dve glave pametnije od jedne“ važi i u Bahovoj praksi, i da je pomoć Bahovog praktičara, i podrška grupe, i tekako neophodna u situacijama lične konfuzije, kada nismo u stanju da mislim jasno i sabrano.

Pored toga, grupa je bila bezbedan poligon za naše greške i promašaje u kojem se niko nije osećao neprijatno ni obeshrabreno, baš zahvaljujući stalnom ponavljanju našeg mentora da je iskustvo nezamenjivo, a greške nužne.

Sve u svemu, ja sam više nego zadovoljna samim tečajem i potpuno osvedočena u prednosti grupne obuke u odnosu na samostalnu ili virtuelnu (onlajn). Interaktivnost i razmena iskustava, merljivost svojih sposobnosti u konkretnim situacijama i vežbama, mentoska podrška dr Milene Kostić, sagledavanje sopstvenih grešaka, izazovi i stimulansi koje je moguće doživeti samo u grupi, i iznad svega – osećaj PRIPADNOSTI grupi, prijateljstva koja su prirodno sklopljena kroz intenzivnu razmenu iskustava na predavanjima i međusobna otvaranja, sve su to činioci koji preporučuju ovakvu vrstu obuke. Reč „grupa“ se na kraju pređenog puta nekako prirodno zameni rečju – „porodica“ Bahovih praktičara, kojoj ćemo i dalje pripadati.

Zašto bismo uopšte išli na kurs? Ipak....

Živimo i internet eri. Informacije su nam dostupne iz fotelje, što bi se reklo. Tako se između ostalog, može doći i do koncepta metode dr Baha, do detalja o svim cvetnim esencijama koje isti podrazumeva. Postavlja se logično pitanje - zašto bismo uopšte išli na kurs? To pitanje sam, moram priznati, postavljala i ja sebi. Ali, kako to obično biva u životu, neke stvari prosto uradite verujući da ‘ipak tu ima još nečeg’.

Sama metoda Bahovih cvetnih esencija je živa stvar, radite sa ljudima koji mogu razmišljati drugačije od vas. To vrlo često i jeste slučaj, u tome je i lepota života-u različitostima. Stoga je vrlo važno da stvari ne podrazumevate, nego da pitate, da proverite da li ste razumeli šta vaš sagovornik misli, oseća...to se svakako sa radnim iskustvom uči, ali se već na kursu skreće pažnja na najčešće moguće greške, na preparate koji se vrlo lako mogu pomešati. Ovde se nauči i da se razmišlja korak unapred-da nekad sprečite da se javi neki

osećaj koji bi se mogao javiti kao posledica uzimanja određenih cvetnih esencija. Nisu svi ljudi isti, neki možda neće razumeti to ‘fino raslojavanje poput glavice luka’ sebe samih kada krenu da se bave sobom, pa mogu pomisliti da su im kapi nešto pogoršale. To su sve neke jako dragocene informacije do kojih ne možete baš doći iz fotelje.

Odličan je i koncept kursa u kome vi uvek imate kome da se obratite-ako vam nešto nije jasno, ako vi imate drugačiji pogled na stvari...- mentoru, ali to nikada ne bude po obrascu ‘pitanje-odgovor’ u kome je ona neko ko ima rešenje za sve. Naprotiv, to bude konstruktivan dijalog u kome možda i oboje dođete do novih saznanja. U svetu gde svi vole da sve znaju, pravo je bogatstvo kada sretnete nekog ko ima toliko iskustva, a pri tom se ne postavlja kao neko je sve video, saznao, doživeo...

Sigurno da je rad u grupi imao i nekih ograničenja. Ipak smo se neke tema za određeni susret morali držati i popričati o onome što je za tada bilo planirano. To je znalo biti problem ako neka tema svih nas jedanaest dotakne i poželimo da prokomentarišemo. Ali smo i to nekako prevazišle, bazirajući se na ono što neko već nije primetio ili, pak ostajanjem nešto duže.

Iako internet pruža mnogo toga, ipak uskraćuje prenošenje vibracija, taj odnos akcija-reakcija između ljudi što je od posebnog značaja za obuku ovakve metode kojoj i ne možete prići po nekom automatizmu, već baš onako – ljudski.

Ovdje sam vidjela kako to izgleda zaista živjeti filozofiju dr Baha

O sistemu liječenja po principima dr Baha sam dosta čitala prije početka edukacije, imala sam i lično iskustvo u ukorišćenju kapi, ali rad u grupi je za mene bilo jedno neočekivano duboko iskustvo. Sama edukacija, način rada u grupi, radna atmosfera, domaći zadaci, posvećenost mentorke, njena dostupnost za sve vrste pitanja, konsultacije...sve ovo je daleko prevazišlo moja očekivanja od kursa. Ono što donosi dinamika grupe, mislim da nije moguće dobiti isčitavanjem literature.

Tokom edukacije sam imala priliku da čujem lična iskustva polaznika u korišćenju kapi, čak da primijetim predivne promjene kod nekih od njih koje smo mogli zajedno da komentarišemo.

Dio obuke koji se odnosio na razlikovanje sličnih preparata je za mene bio jako koristan kao i konkretna uputstva za vođenje intervjua sa klijentom. Zaista mislim da je pri savladavanju umijeća vođenja intervjua rad u grupi od neprocjenjivog značaja, jer smo međusobnim dopunjavanjem, različitim idejama, kroz razgovor ili debatu dolazili do znanja i uvida koji će nam trajno koristiti u budućem radu.

Mislim da je za mene, jedan od osnovnih dobitaka ovog kursa taj što sam, nakon savladavanja teorije i upoznavanja sa karakteristikama svakog pojedinog preparata, ovdje vidjela kako to izgleda zaista živjeti filozofiju dr Baha. Čitati literaturu je zanimljivo i korisno, ali vidjeti to na djelu je neprocjenljivo, a upravo to je ono što nam je mentorka uspjela da prenese kroz onaj manje formalan dio obuke, kroz digresije, odgovore na pitanja, primjere iz svog života... To je ono što ću zaista pamtit kao putokaz. Uvijek sam se nakon edukacije vraćala kući puna entuzijazma i sa dubokim uvjerenjem da sam zaista napravila dobar izbor, da je bavljenje kapima i širenje misli dr Baha nešto što zaista želim da radim u budućnosti. Ovaj kurs doživljam ne samo kao stručno usavršavanje i edukaciju već i dubok rad na sebi koji mi je kroz iskustvo grupe donio novi korak u mom ličnom rastu.

Prisnost bez zadiranja u privatnost

Kao što se muzika ne može doživjeti preko telefonske slušalice, tako se i koncept dr. Baha, sa svim svojim suptilnim elementima može prenositi samo kroz živu reč, po mom mišljenju.

Suvoparno skupljanje informacija o Bahovim cvetovima sa interneta je jednosmerno i lišeno emocije i ljudskog doživljaja. Pretražujući podatke o Bahovom konceptu učimo da sakupljamo činjenice, kao puko memorisanje samo. Oslanjajući se isključivo na vlastiti doživljaj pročitnog i obrađenog, na vlastite emocije bez povratne emotivne informacije. Nasuprot rada u grupi, gde informacije pobuđuju emocije kod svih učesnika kursa, odakle god da informacija dolazi, edukatora, klijenta, ostalih učesnika kursa ili nas samih. Odatle mi se budio osećaj da su žive reči u grupi obojene ljudskom toplinom. A ona pokreće energiju u nama. Svako je u grupu uneo želju da mu bude bolje i hteli ili nehteli tu želju smo među sobom delili. Prijatna atmosfera koja je vladala odavala je utisak ljudske prisnosti ali

nikako zadirala u privatnost. Tako da je svako mogao da zadrži komadić intime za sebe, kao neophodnu sigurnost za sve novo i nepoznato.

Struktura kursa. Obradovalo me je, ma koliko to čudno zvučalo, što struktura kursa nije bila kako sam ja očekivala, vođena iskustvom svog prethodnog školovanja. Još jedna predrasuda razbijena. Nijedan susret nije bio monoton i isti. Svaki susret pored obrade tematskih celina ; tolerantnost, perfekcionizam, opraštanje, imao je i elemente radionice. Tako nas je mentor vodio kroz igranje uloga i stavljajući se u ulogu drugoga saznavali smo o sebi samima. Kreirali smo priču, rešavali zadatke, to jest birali preparate za određene životne situacije. Interaktivno i efikasno. Učili smo kako se pravilno vodi intervju a interesantan je bio i edukativni film koji je prikazao ceo proces pravljenja preparata.

Kako je vreme proticalo grupa je postajala kompaktnija, tako da su moje vlastite dileme nekada dobile odgovor, uz pomoć drugog člana grupe koji je istu tu dilemu imao. Nekad je mentor uputivši odgovor nekoj kolegici iz grupe, zapravo uputio isti odgovor i meni. Kao što sam ja svojim pitanjima i odgovorima, doprinela da barem neko iz grupe prepozna svoj problem ili problem bližnjih. Upravo su osobine drugih u vođenju intervjua, reakcije, postavljanje pitanja, u velikom broju slučajeva poslužile kao ogledalo da vidimo kako bi mi odreagovali, da li slično, da li agresivnije, da li pomirljivije, da li bi mi osudili. Grupa je učila. Učili smo od edukatora i učili smo jedni od drugih. Ja sam puno naučila od sebe same. Otvoreno i bez napetosti kako bi znanje trebalo i da se usvaja.

Na kraju kad sumiram utiske sa kursa, shvatam da nisam znala koliko ima neprepoznatih, različitih emotivnih stanja kod čoveka, kako su maskirana drugim emotivnim stanjem ili ponašanjem i koliko je potrebno koncentracije, strpljenja i smirenja da se ista otkrivaju. Grupa i vođenje mentora su bili od velike koristi na tom putovanju u unutrašnjost sebe.

SKRAĆENE
VERZIJE
PRIKAZA
IZ PRAKSE

UVOD

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

Zadatak pisanja Prikaza zahteva od polaznika da prikaže samo prvu i drugu konsultaciju sa klijentom, a ne sve konsultacije koje je vodio/la. Obzirom da je izdavanje ovog Godišnjaka došlo na red nekoliko meseci nakon slanja radova, onda smo u pojedinim radovima stavili i neke naknadne informacije do kojih se moglo lako doći.

Sadržaj radova:

Tatjana Piperović - Od tada traje moj užasni strah.	63
Milica Kosorić - Ionako ne verujem da će mi to pomoći	68
Biljana Stevanović - Posao je moj najveći okidač	74
Daniela Zorić- Više je to bežanje od stvarnosti	77
Iva Radivojević - Meni stalno nešto fali	80
Jelena Gavrilović - Kao da mi je neko odrezao krila! Baš tako!	83
Mirjana Stošić - Kad vidim nepravdu počnem da se tresem...	88
Slađana Gluščević - Svi primete da sam se iznervirao	92
Snežana Popović - Ja sebi ne mogu da dozvolim da osetim strah!	98

Zorica Zaporožac - Ja sam više ćutala i gutala, a on je galamio.	100
Branka Stamenković - Kada me nastavnik prozove uhvati me strašan strah	104
Jelena Krneta - Sva sam kao iscedena krpa i ne znam koliko ću još izdržati	107
Dragica Stojić - Oduvek sam teško donosila odluke.	112
Ivana Cvetković - Strah od insekata.	114
Lana Cvijanović - Ja cipele ne skidam od sedam ujutru do sedam uveče	117
Ljubica Filipović - Sve je počelo kad me je majka pozvala telefonom...	122
Sanja Ocokoljić Milošević - Kada sednem da učim, moje misli začas odu negde. .	126

Od tada traje moj užasni strah

Klijentkinja ima 45 godina, udata, ima dvoje djece. Po zanimanju je prevodilac, radi vrlo mnogo i na odgovornim projektima. Povod našeg susreta je njena želja da sebi olakša stanja panike u koja sve češće zapada prilikom obavljanja posla ili čak i prije nego posao započne što joj u mnogome otežava funkcionisanje. Nedavno je morala da odbije neke važne projekte, što se negativno odrazilo na njen posao, a time i njeno raspoloženje i doživljaj sebe.

Nakon preživljene vrlo traumatične situacije u kojoj je njena koleginica, sa kojom je u paru prevodila simultano jednu važnu konferenciju, tokom prevođenja doživjela srčani udar, ima problem kad radi simultano prevođenje. Osjeća ogroman strah, paniku, želju da pobjegne. Sve više se povlači u sebe, a počela je iz straha da odbija poslove.

Na ovoj konsultaciji je uplašena, prilično nepovjerljiva, djeluje iscrpljeno, umorno, bezvoljno...Došla je na nagovor prijateljice.

Klijentkinja je vidjela kapi kod svoje koleginice koja redovno koristi rescye prije prevođenja, a onda je istražila podatke dostupne na internetu, tako da je na prvi susret došla prilično informisana. Znala je biografiju i osnovne postavke učenja dr

Baha, tako da sam joj objasnila samo detalje vezano za naš zajednički rad.

BP: Drago mi je što ste se dobro informisani o kapima, tako da ću Vam ja ispričati kako će izgledati naš zajednički rad. Podvačim ovo zajednički, jer želim da naglasim da je ovo proces u kome ste Vi vrlo angažovani i aktivni. Na osnovu onoga što mi budete rekli da je vaša tema ja ću voditi intervju, odnosno razgovor na način da Vas dovedem do nekih novih uvida koji će Vam osvijetliti dodatno situaciju (problem, emociju, temu) na kojoj hoćete da radite, na osnovu toga ću Vam predložiti kombinaciju kapi koja može da Vas dovede do željene promjene i objasniti kako svaka pojedinačno esencija djeluje. Ako se Vi složite da je to ono što želite napravićemo Vašu kombinaciju. Ta kombinacija je u stvari podrška za ono što u toku našeg razgovora budete osvijestili. Takođe, želim da naglasim da je ovo proces koji ima određeno trajanje, ne postoje instant rješenja niti čarobna kombinacija koja će odjednom riješiti sve vaše probleme. Da bi došli do najboljih rezultata potrebna je, prije svega, Vaša odluka i spremnost da radite na sebi uz saznanje da je za to neophodno određeno vrijeme, da se do zacrtanog cilja dolazi postepeno

i da je svaki korak, svaka promjena važna i ljekovita, ma koliko Vam se činila mala. Dinamika naših susreta je od prilike na 3 ili najdalje 4 nedjelje, u zavisnosti od toga koliko brzo potrošite jednu bočicu. Obično se na svakom susretu otvori neka nova tema, odnosno ide dublje i bliže stvarnom uzroku problema, pa su stoga i kombinacije različite od susreta do susreta.

K - Ok. spremna sam ja na rad i da utrošim vrijeme na sebe i sve to, jasno mi je da to ne može trenutno, ali me interesuje šta da radim sa mojom terapijom koju inače uzimam...

BP: Drago mi je što to pitate, jer mi daje priliku da Vam još više približim ovaj sistem. Dakle, Bahove kapi se ubrajaju u komplementarne metode, a to znači da se uklapaju sa drugim metodama liječenja (nije alternativa drugim načinima, što je jako važno istaći). Bahove kapi mogu se uzimati sa bilo kojim drugim preparatima, farmakološkim ili homeopatskim. Bahove kapi nisu zamjena za farmakološke preparate i medicinske intervencije, nego uporedo sa njima, radeći na pravom uzroku bolesti doprinose iscjeljenju. Ove kapi, kao sto ste i sami rekli da znate djeluju na način da naše negativne emocije i mentalne stavove dovede u balans, čime se iscjeljuje naše kompletno biće. Da li postoji još nešto što želite da znate vezano za sistem dr Baha ili način našeg rada?

KLIJENT: Ne, ovo mi se čini jasno.

BP - Dobro, sada bih htjela da čujem koja je Vaša tema, na čemu želite da radimo i šta je ono što očekujete od mene, odnosno od kapi? Nakon toga ću Vam ja reći da li ovaj sistem može da odgovori takvim očekivanjima i na koji način.

KLIJENT: Dobro, ono što je moja tema, ono zbog čega sam došla kod vas je strah. Moj ogromni strah i panika koji ranije nisu bili prisutni u mom životu, makar ne u mjeri kao u posljednje vrijeme kad mi otežavaju normalno funkcionisanje na poslu. Eto, ako ništa drugo samo ako mi nekako možete ugušiti ovaj strah i ja ću biti super zadovoljna.

BP - Ok. čula sam da je tema strah i to je ono što možemo da tretiramo Bahovim kapima i to vrlo uspješno. Ali, što se tiče Vaših očekivanja da "nekako ugušimo strah" tu Vam moram dati jedno pojašnjenje. Naime, medicinski preparati koje ste vjerovatno uzimali djeluju najbliže tome što ste nazvali "ugušiti" odnosno potisnuti strah, ali time se "guše" i druge emocije i vrlo vjerovatno imate i negativne reakcije u vidu pospanosti ili čak otupjelosti i sl. Način na koji kapi djeluju je potpuno drugačiji, naime one nikako neće "potisnuti ili ugušiti" emociju koja Vam je neprijatna. One djeluju, najjednostavnije rečeno, na način da razvijaju i osnažuju ono što je suprotnost tom osjećanju, znači u ovom slučaju nećemo "gušiti" Vaš strah nego ćemo uz pomoć

kapi ojačati Vašu hrabrost. Da li je to za Vas prihvatljivo?

KLIJENT: Ovo mi zvuči potpuno novo i vrlo mi se sviđa

BP - Dobro. Znači tema je strah. Zanima me koje su to situacije kad se javlja strah, kako se tada ponašate i šta tačno osjećate? Polako, uzmite vremena koliko Vam treba i redom odgovorite na ova pitanja. Pokušajte da zamislite sada tu situaciju i detaljno mi je opišite...

KLIJENT: Zatvara oči, mršti se, pauza... tek nakon nekoliko minuta počinje da priča.

To su situacije kad prevodim simultano. Kad uđem u kabinu, odjednom više nemam vazduha, obuzme me užasan strah da ću se onesvijestiti...imam pored sebe već pripremljenu čašu sa vodom, štrcaljku da se malo osvježim i poprskam vodom, obavezno nešto slatko ako mi bude loše...srce počinje da mi ubrzano lupa, ponekad imam i zujanje u ušima, onda mi se još veći strah stvara, strah me da neću od tog zujanja čuti govornike u slušalice... sl. Sve tako. Osjećam kako bih Vam rekla paniku i užas... Strah me i prije nego počne prevodenje, dan, dva prije...

BP - Sad kad mislite o toj situaciji koliko je intenzitet Vašeg straha na skali od 0-10, gdje 0 znači nema straha, a 10 najveći mogući strah?

KLIJENT: Mislim da je taj intenzitet sada 8 ili 9, evo i kad samo mislim o tome srce mi jače lupa...

BP - Dobro, recite mi da li taj Vaš strah ima neko realno utemeljenje u smislu da u iskustvu imate situaciju kad Vam je u toku prevodenja bilo zaista loše? Jeste li se nekad zaista onesvijestili tokom prevodenja?

KLIJENT: Nisam ja, ali imam vrlo intenzivno iskustvo. To se desilo prošle godine mojoj kolegini, prevodile smo zajedno u paru simultano, bile smo u istoj kabini i radile naizmjenično. Ona je rekla da joj je loše, počela je da se guši, doživjela je srčani udar... to je bilo užasno...gledati sve to...proći kroz to...kao da sam ja bila, sve sam sa njom prošla... Užas...Od tada traje moj užasni strah...

BP - Dobro, imam ideju šta bi Vam moglo biti od pomoći. Da bi išli dalje potrebne su mi još neke informacije, dakle pomenuli ste da se strah javi i prije nego počnete prevod, prije nego uđete u kabinu, možete li da se vratite u tu situaciju i pokušate da se prisjetite kakve misli prate taj strah i koliko to traje?

KLIJENT: Da, vrlo je neprijatno i sad kad mislim o tome...dakle, kad znam da za dan dva imam važan prevod to počinje, najgore je noć uoči...ne mogu da zaspim... (pauza, ćuti...)

BP - OK, je li Vam previše neprijatno da se i dalje bavimo time ili da nastavimo?

KLIJENT: Možemo da nastavimo

BP - Dakle, važno mi je da znam kakve su Vaše misli kad Vas uhvati strah noć uoči prevodenja, kad ne možete da spavate i što osjećate?

KLIJENT: Znači ovako: mislim sve jedno isto u nedogled, stalno prevrćem po mozgu tu sliku kako u sred važnog dijela konferencije ja dobijem napad gušenja i ne mogu dalje, sve više i sve detaljnije zamišljam to...ne mogu da prekinem...onda osjećam strah i paniku kao de se već dešava. Strah me da popijem tablete za smirenje, strah me da će mi se spavati ujutro...i tako dočekam jutro. Nedavno sam otkazala jedno važno prevođenje...

BP - Dobro, imam ideju kako ćemo taj začarani krug "opsedajućih misli" prekinuti voljno...nisam sigurna da se te misli neće javljati, ali svakako će Vam biti lakše da ih snagom volje otjerate, da kad kažete "dosta" one ubrzo i nestanu. Da li mislite da bi Vam to koristilo?

KLIJENT: Da, to bi mi jako pomoglo. Kad bi mogla da ne mislim unaprijed šta će se sve dogoditi...kad bi mogle te misli da se zaustave...

BP - Dobro, ono što sam ja prepoznala jeste da je trenutno Vaša najvažnija tema strah i panika i misli koje se javljaju prije same situacije koja može da bude uzrok straha. Da li mislite da sam nešto propustila, postoji li još nešto što je akutno, na čemu bi htjeli da radite sada?

KLIJENT: Ne, ovo je nešto što mi jako zagorčava životi ne postoji ništa toliko važno...

BP - Dobro, imam ideju šta da Vam priprelim, sad ću Vam i objasniti. Dakle, staviću Vam preparat koji će pomoći da se

trauma koju ste preživjeli kad je Vašoj kolegici pozlilo lakše razgradi, da ne bude motivator novih trauma; da eliminiše posledice originalne traume. Tako ćete biti bogatiji za jedno iskustvo, ali nećete biti ranjiviji zbog tog iskustva. Zatim esencija koja će Vam koristiti kad počnu da Vam se vrmaju crne misli, učiniće da ih lakše odagnate i plus dva preparata za strah, jedan je za akutno stanje straha i panike, a drugi za konkretne strahove koje imate za svoje zdravlje. Takođe napraviću Vam i bočicu Rescye koju ćete po potrebi koristiti tokom prevođenja ili u drugim ekstremnim situacijama straha. Da li je Vama ova kombinacija prihvatljiva, čini li Vam se da je to ono što bi Vam pomoglo?

KLIJENT: Da, voljela bih da one djeluju baš ovako kako ste opisali.

BP - Dobro, takođe bilo bi dobro da odredimo neki reper, nešto po čemu ćemo jasno i konkretno moći da izmjerimo promjene. Dakle, da li uskoro imate planirano prevođenje gdje bi mogli da provjerimo efikasnost kombinacije?

KLIJENT: Da, za 10 dana idem na važan put, prevodim sa državnim delegacijom.

BP - Odlično. Još da Vam kažem doziranje, terapijsku dozu ćete koristiti najmanje 4x4 kapi, a u prvoj nedjelji neka bude i 6x4 kapi, nakon toga se javite telefonom. Rescye po potrebi, i vidimo se za 3 nedjelje...

TELEFONSKI RAZGOVOR

Klijentkinja je primijetila ogromnu razliku u svom ponašanju i raspoloženju, strahovi mnogo manji.

Tri nedelje kasnije

BP - Voljela bih da čujem šta se dešavalo za ove tri nedjelje, šta je bilo drugačije?

KLIJENT: Oduševljena sam...to sam Vam rekla i telefonom (zvala je nakon, za nju vrlo važnog prevođenja u inostranstvu). Ono prevođenje je fenomenalno prošlo, svi vide razliku...i moji kod kuće...više nema onih strašnih misli koje me opsjedaju danima i noćima, tako da se opet smijem. U toku prevođenja sam osjetila malu dozu straha i nelagode, ali samo dok je počelo poslije se ni sjetila nisam da me strah. Uzimala sam rescye nekoliko puta, čini mi se više preventivno. Ali, onog užasnog straha je nestalo, a smanjile su se i misli o strahu i onom događaju sa kolegicom. Prođu dani da ne pomislim na taj slučaj, a kad pomislim mogu mnogo brže da pređem na nešto drugo.

BP - Koliki bi sad bio intenzitet straha kad pomislite na simultano prevođenje u kabini?

KLIJENT: Pa, možda 5, ali nekako uz taj strah ide i dubok osjećaj da će sve biti ok. Čudno, ali prijatno, mirna sam čak i kad me strah... ne umijem da objasnim, ali

u svakom slučaju dobar osjećaj. Jasno mi je da se kombinacije mijenjaju, ali ja bih željela da i dalje, bar još jednom, stavite iste ove...

BP - Dobro, a sad me zanima šta je to novo, na čemu bi danas htjeli da radite?

KLIJENT: Pa, već sam mislila o tome... ima jedna situacija koja me jako uznemirava, učestvujem u jednom važnom projektu, ima toliko stvari da se uradi da me hvata blaga panika. Radim puno, ali nekako me s vremena na vrijeme presječe misao "da li ću stići", blokira me, to je isto neki strah. Onda ne znam šta ću prvo, da li prvo rezime od sastanka ili prvo da se spremim za sutra ili izvještaj ili govor...uglavnom puno različitih aktivnosti...sve to će trajati još dvije nedjelje

BP - Šta mislite koja bi Vam vještina pomogla da lakše savladate taj period i radne zadatke?

KLIJENT: Pa, samo da budem mirna, da bez panike napravim redosljed rada i da se toga držim, a ne počnem jedno, pa onda u panici mislim da je možda bolje nešto drugo i tako to...

BP - Imam na umu jedan konkretni preparat, zanima me još koliko Vas ušćče u tom projektu fizički iscrpljuje?

KLIJENT: Jako, skoro i da ne spavam, odmor sebi ne smijem da dozvolim, odmoriću kad sve završi. Ponekad popijem neki energetski napitak da vratim energiju. Ma, samo kad bih ja radila mirno i bez panike

sve bih stigla, čak i da se malo odmorim u toku dana.

BP - Ok. Shvatila sam, hoćete da stavim iste esencije kao prošli put, jer i dalje ima sličnih "izazova", a ono što je novo je trenutno intenzivan poslovni projekat u kom Vam je potrebno da radite u miru i bez panike, takođe sam shvatila da se realno umarate više nego obično. Je li to sve, biste li voljeli da prođemo kroz još nešto?

KLIJENT: Pa, jako bih voljela da govorimo o porodici i odnosima, nekako mi se čini da mi ovaj metod u toj oblasti može puno koristiti, ali ne bih počinjala tu važnu temu dok ne završim ovaj projekat. Redom, kao što ste rekli na početku: ovo je proces, a

meni taj proces počinje da se sviđa sve više, jer vidim rezultate.

BP - Ok. Hvala Vam na povjernju. Ono što stavljam u današnju kombinaciju je isto što i prošlog puta i još dodajem jednu divnu esenciju koja će Vam pomoći da u tako intenzivnom poslovnom periodu možete mirnije da razvrstate prioritete posla i da ih u miru obavljate redom, a sljedeći novi preparat, Olive, služi da nam da snage u periodima kad smo izloženi fizičkim ili mentalnim naporima koji su iznad naše dnevne rutine. Srećno...

*Delovi iz jednog od završnih radova
Tatjane Piperović, bahovog praktičara*

Ionako ne verujem da će mi to pomoći...

Ana je žena od 37 godina. Radi u državnoj firmi. Nije udata i trenutno nije u vezi, živi u zajednici sa roditeljima. Nije zadovoljna svojim životom na svim planovima već duže vreme, usamljena je. Uredna, usne su stisnute. Nerado govori o sebi. Brine o detaljima.

BP: Ana pre nego što započnemo razgovor važno je da te malo upoznam sa metodom dr.Bacha i njegovim izučavanjem. Verovao je da čovek treba da živi u skladu sa sopstvenom prirodom i da konflikti koji nastaju kada radimo protiv svoje prirode

mogu biti uzrok mnogih mentalnih i emotivnih neravnoteža koja nas mogu dovesti i do ozbiljnih oboljenja.

Njegova ideja je bila da napravi preparate koji bi bili jednostavni i za razumevanje kao i za konzumiranje. Cilj ovog našeg razgovora je da razgovorom pronađemo negativna osećanja koja preovlađuju kod tebe u ovom trenutku i koja predstavljaju prepreku za tvoje unutrašnje zadovoljstvo i mir. U tom smislu odgovornost nam je podeljena jer ja poznajem kapi i njihovo

delovanje ali tvoja želja da pomogneš sebi je ipak najvažnija.



BP - Ana da li bi volela da me pitaš nešto u vezi ovoga što sam ti ispričala o Bahovim kapima?

K - Pa i ne, i onako ne verujem da će mi to pomoći, došla sam na nagovor svoje dobre prijateljice.

BP - Da li to znači da ti ne veruješ da ti one mogu pomoći?

K - Pa razmišljala sam o tome, pa kad sam svašta probala mogu i ovo, mislim ako sam dobro razumela ne mogu njihovom konzumacijom da naškodim sebi?

BP - Ne, ne možeš, ali može se desiti da probudimo neke emocije koje si zatrpala u sebi da bi se možda zaštitila. Zamisli glavicu luka koja ima slojeve, tako i naše biće poseduje svoju bit koju okružuju različiti slojevi našeg bića nastali kao zaštita od spoljnih uticaja a kao posledica naše potrebe da zaštitimo sebe od određenih okolnosti. Zato ovo i može biti dugotrajan proces jer su pojedini slojevi tu jako dugo.

K - Nemam problem sa tim.

BP - Moram da te pitam bez okolišanja da li ovo znači da ti ne veruješ da ti bilo šta može pomoći u vezi tvojih problema?

K - Pa toliko toga mi ide u prilog da ne znam odakle bih počela. Živim sa roditeljima koji me izluđuju, pogotovu majka koja

je kreten, na poslu sve sami idioti, sama sam, nemam dečka. Ne mogu da se odselim jer mi je plata mala. Nisam bila na odmoru ne pamtim. Šta god da sam do sad probala nije išlo. Najobičniji odmor koji sam uplatila preko agencije prošle godine sa prijateljicom ispostavio se kao prevara, i na dan putovanja sam saznala da nije uplaćen sav novac i da puta neće biti jednostavno sam maler i ne mislim da nada postoji!

BP - Ana zaista ti nije lako i razumem i zbog čega, ali hajde da probamo da odaberemo od svih ovih problema koje si navela onaj koji te trenutno najviše žulja, ako možeš da izdvojiš naravno, pošto verujem da ti je svaki od ovih aspekata bitan, ali moramo od nečeg da počnemo.

K - Pa evo mogu da počnem od moji roditelja. Živim u kući sa njima. U ovim godinama to je već strašno, prosto ne mogu da ih trpim. Moja majka je jedno bezosećajno stvorenje koje može da se ponaša tako prema mom ocu ali ja joj ne dozvoljavam. Ona gura svoj film prema svima, ako može da te dotuče svojim rečima ili delima ona to i čini, takva je prema mom ocu.

BP - Da li i drugi dele to mišljenje?

K - Da i moj brat misli isto?

BP - Na koji način te „dotuče“, nisam to baš razumela?

K - Pa nekad su u pitanju sitnice, kao na primer. Jedno vreme sam bila na posebnom režmu ishrane, i sama sebi sam spremala hleb od posebnog brašna. Ona je mogla da

jede bilo koji ali je uredno jela moj, pa se dešavalo da kad dođem kući s posla i vidim da normalan hleb koji otac kupuje stoji u kutiji, a ona je jela moj. I tad ja puknem, digne mi se pritisak jer ne mogu da shvatim da neko može da bude takav kreten i tako sebičan !!!!

BP - Rekla si „puknem“ da li možeš da mi kažeš na koji način?

K – Pa tako što počnem da vičem – dobro ženo da li si ti normalna i svašta joj kažem!!! A onda me još više izludi svojim odgovorom- Dobro Ana, šta je tako strašno, hajde molim te! E onda ne mogu da se zaustavim.

BP - Da li možeš da definišeš emociju koja prevladava u tim situacijama?

K - To je što bi moja majka rekla – Bes-ti si Ana mnogo besna.

BP - Da li na skali od 1-10 možeš da kažeš koji je intenzitet besa koji osećaš u tim situacijama?

K - Čista desetka.

BP - Kako se osećaš nakog takvih svađa?

K - Budem uznemerina i puna besa.

BP - Da li ti nakon takvih svađa bude teško, da li bi volela da možeš da vratiš situaciju i da joj to kažeš na drugačiji način, da li se kaješ zbog izgovorenih reči?

K - Nimalo, što bih se kajala, ta žena nije normalna. Ti si sada čula samo jedan primer iz svakodnevog života sa njom, meni je tako svaki dan.

BP - Da li bi ti prijalo možeš da izbegneš te situacije ?

K - Naravno, ali ne mogu.

BP - Da li možeš da zamisliš neku veštinu koja bi ti u tome pomogla?

K - Ne.

BP - Da li primećuješ da ima nekog efekta kada tako reaguješ, odnosno da li se odnos tvoje majke prema tebi promeni u pravcu koji bi ti želela?

K - Ne, nikada.

BP - Što nam onda obema pokazuje da i taj bes koji osećaš i pokazuješ i nije neko rešenje. Da li bi volela da u tim situacijama imaš više samokontrole, tolerancije?

K - Oh volela bih, ali mi nikako ne polazi za rukom.

Ana je osoba koja je odaje sliku stanja beznađa, jedan pesimista koji je došao po preporuci svoje prijateljice ali ne misli da će ovaj način imati bilo kakvih efekata na nju. Lično smatram pozitivnim jer se javila, ali videćemo da li će biti sledećih susreta. U toku razgovora više puta je navodila da nema nade i da je ona jednostavno maler kome se uvek dešavaju loše stvari.

Mislila sam da joj Gorse može biti od pomoći jer suočavanje sa životom je ponekad dovoljno teško samo po sebi ako pritom nema i nade onda je može u budućnosti dovesti do ozbiljnih oboljenja.

Najviše vremena posvetile smo besu koji oseća prema majci. Lako plane, (navodila je još sličnih primera ali su svi svodili na isto). Probala sam da testiram da li je u pitanju

Ch.Plum, međutim obzirom da nema nikakvog kajanja i da smatra da je to vredjanje osnovano, odabrala sam Holly. Primetno je da koristi i reči kao što su (majka kreten, na poslu idioti), prag tolerancije je vidljivo pomeřen pa sam joj ponudila i Beech.

BP - Ana, ako si raspoložena možemo da probamo jednu esenciju koja bi ti pomogla da u situacijama koje si navela gde si puna besa, razmišljaš pribrano, hladne glave.Pomoći će ti da eliminišeš tu agresiju koja se ispoljava besom za koji smo obe zaključile da nema nikakvog efekta bar ne onakvog koji bi volela. Takođe bih dodala Beech koji bi podržao tvoju sposobnost da podneseš ono što ti se ne dopada a ne možeš da ga promeniš; kao i samokontrolu pogotovu u situacijama kod kuće ali i na poslu, ne bi situacija bila jača od tebe. Šta misliš o tome?

K - Meni zvuči odlično, ali malo verovatno bar u mom slučaju. Da vidimo i to čudo.

BP - Moram da te pitam da bih prosto neke svoje dileme razrešila- Da li ti taj pesimizam koji provejava tokom našeg razgovora to nemanje nade smeta? Moja obaveza je da ti pomognem oko svih situacija ili stanja koje te muče, ali sad nisam sigurna da li je tebi ugodno u tom stanju pesimizma ili ne?

K - A šta ti misliš? (pomalo cinično)

BP - U ovom slučaju je manje bitno šta ja mislim, važno nam je šta ti stvarno misliš?

K - Mislim da bi moj život izgledao drugačije da ima nade.

BP - To je ono što mi je trebalo.

Postoji esencija koja ti može pomoći da se izmestiš iz ove tačke u kojoj deluje da nema vazduha, nema nade .Zameniće taj pesimizam osećajem da ima smisla poraditi na nekoj situaciji ili životu uopšte, kako bi stvari mogle generalno da se pomere iz mrtve tačke. Odblokiraće tvoje sposobnosti da procenjuješ sopstvene perspektive realno, UPRKOS tome sto ti svakodnevnica naizgled nije mnogo naklonjena. Ana, da li se slažeš sa ovim izborom preparata, kako ti je sve zvučalo?

K - Spremna sam da pokušam.Ostalo je još samo da mi kažeš kako se to čudo pije?

BP - Kapi se uzimaju po potrebi, a najmanje 4x4 kapi dnevno nakapavanjem ispod jezika.Možda je najjednostavnije da napraviš neki svoj ritam ispijanja, npr.ujutru kad ustaneš prvi put popiješ kapi,pa posle u nekim intervalima koji odgovaraju tvom ritmu, poslednje može biti pred spavanje. Ako osetiš potrebu da povećaš dozu, slobodno uradi tako, prati svoj osećaj. Nema potrebe da konzumiraš više od četiri kapljice jer kapi neće biti delotvornije zbog toga..Ako se desi da popiješ bočicu ranije, napravićemo novu samo se javi kad vidiš da je došla pred kraj.Predlažem da sledeće viđanje bude za 2-3 nedelje.

K - Važi.

Mesec dana kasnije

Ispalo je nekako da je prošlo mesec dana na kraju do narednog viđanja, u međuvremenu me zamolila da joj pošaljem još jednu istu bočicu, što sam i učinila.

K - Primećujem promene. Prvo što sam primetila da je nestao osećaj opterećenja koji me pratio od trenutka kad ustanem i to traje već duži vremenski period. Prestala je tenzija, ne nerviram se oko gluposti. Sad se osećam cool. Nekada nisam mogla da iskuliram, sa svima sam se upuštala u konflikte. Naročito to primećujem na poslu, jer vodim tim fizičkih radnika i stalno smo se svađali oko gomile gluposti, međutim, čak smo se jedan dan i smejali jer je jedan radnik rekao - Ma jel' to nas šefica voli? Xaxaxaxa.... Ej, ma i to mi je dovoljno koliko sam se sekirala oko toga.

BP - To me raduje!! Da li ima promena u kući? Da li je bilo nekih izazovnih situacija od našeg viđanja?

K - Pa i jeste i nije. Mislim nisam se upuštala u neke rasprave sa njom u njenom slučaju pomoći nema, ali otkad pijem ovo nisam napeta. Ne mogu da se pomirim sa činjenicom da nema nikakav osećaj prema meni.

BP - Da li si ljuta na nju zbog toga?

K - Nisam, ona je takva.

BP - Jesi li ljuta na život zbog činjenice da je baš tebi zapala takva majka?

K - Nisam ljuta, prosto sam šokirana, što mi je takav život zapao, kao da sam u

pećini. Neverica je prisutna, 20god. sam ovde, to je šokantno, ne krivim nikog, pomirila sam se sa činjenicom da su moji roditelji takvi, nisam sebe uhvatila ni da osećam ljutnju ili da ima gorčine.

BP - Da li možeš da mi kažeš šta sad osećaš, koja je to emocija koja te preplavljuje?

K - Tuga

BP - Zbog čega ?

K - Zato što je potpuno prirodno da roditelji vole svoje dete, da se za njega žrtvuju, da mu pomognu. Nikada u životu to nisam videla kod njih, pogotovu kada je majka u pitanju. O tome sam pričala i sa bratom i on misli isto, samo se oženio i otišao i te stvari ga ne dodiruju kao mene. I mene verovatno ne bi da ne živim sa njima.

BP - Ana, da li vidiš izlaz iz ove situacije?

K - Znam da izlaz postoji, problem traje već 5-6 godina, treba nešto da se menja..

BP - Misliš na životne okolnosti?

K - Da

BP - Od koga očekuješ promene?

K - Pa ti meni reci... Daleko od toga da nisam voljna da menjam stvari sve je otišlo u... nemam s kim da odem na odmor, ide mi rođendan, sama sam - samo tuga jer sam uvek sama. Volela bih da imam konkretan zacrtan cilj, kao neki ljudi koji znaju šta hoće, ja bih to volela... Nervira me posao, ne mogu da napredujem, da unapredim svoje znanje... ali ne znam kuda ...

BP - Da li osećaš da se bes koji si osećala smanjio?

K - Da, smanjio se baš

BP - Možeš li mi na skali 1-10 reći koliko?

K - Pa recimo 3-4.

BP - Pa to je napredak zar ne, prošlog puta je bila čista desetka, tako piše u mojim beleškama?

K - Pa jeste – osmehuje se.



Ana je imala koristi od Holly deluje mirnije i staloženije, izlivi besa koji su bili eksplozivni očigledno su se umirili, Gorse je takođe uradio dosta jer sada gotovo nijednom nisam čula da nema nade ili pesimizam koji je prošlog susreta bio vidljiv. Stekla sam utisak da je on poslužio kao sloj kojim se zapravo branila zbog prevelike tuge koju je osećala jer joj roditeljska ljubav nije uzvraćena a dodatno je pojačano i time što je sama i usamljena.

Beech je pomogao da stekne veći prag tolerancije i primećujem da ovog puta majku nije nijednom nazvala pogrđnim imenom i prosto prihvata činjenicu da je „ona takva“. Takođe pomogao joj je u situacijama na poslu i odnosu sa kolegama, sa kojima je zbog netolerantnosti imala problema.



Ana da li bi volela da neka od esencija koje si pila oстане u i ovog puta?

Ana -Pa ono za tolerantnost obavezno, a moglo bi ovog puta i ono za nadu, bes više ne osećam to možeš da izbaciš.

BP - Dogovoreno. Ako se slažeš dodala bih još nekoliko esencija, ali prvo bih ti objasnila o čemu je reč.

K - Važi

BP - Esencija koja će te utešiti, imaćeš osećaj kao da te neko zagrlio. Preparat je namenjen svim traumama koje nas šokiraju i i zazivaju nevericu i može pomoći bez obzira koliko je trauma stara. U tvom slučaju normalno je da si tužna jer nema očekivane roditeljske podrške i ljubavi, ali život teče pored tebe i sigurna sam da ima još lepih stvari koje tek treba da ti se dogode. Pomoći će ti da povratiš ravnotežu i da vratiš svoje srce. Može se desiti i da se rasplačeš, ali ne brini to su suze koje će ti doneti olakšanje.

K - Divno, sve bih to volela.

BP - Sledeći predlog je esencija koja će ti pomoći da jasno vidiš šta želiš od svog života. Može ti pomoći da otkriješ koji bi te to posao ili promena zadovoljila, da pronađeš putokaz, jer si i sama svesna da nešto treba menjati, ali nemaš ideju odakle da kreneš. Ovaj cvet će ti pomoći da tvoj prirodni kompas proradi...

Dogovorile smo ponovni susret za 3 nedelje.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Milice Kosorić, bahovog praktičara*

Posao je moj najveći okidač

Muškarac 43 godine, oženjen, otac dve ćerke, visoko kvalifikovan, radi na selekciji zaposlenih u privredi, u stalnoj profesionalnoj edukaciji, pasionirani ljubitelj sporta.

Žali se na hronični umor i uznemirenost. Ostavlja utisak da je skroman, tih, odmeren. Ali nisam imala utisak da je autentičan u opisivanju svojih stanja.

T: Prilikom zakazivanja konsultacije objasnili ste mi da do sada niste koristili Bahove kapi pa bih želela da vam kažem par reči o Bahovoj cvetnoj terapiji. Bahove cvetne esencije su namenjene negovanju mentalnog zdravlja, rastu i razvoju ličnosti. Oboje aktivno učestvujemo u ovom razgovoru: praktičar pomaže klijentu da osvesti i definiše manu koja ga čini disfunkcionalnim. Praktičar svojim poznavanjem preparata upućuje klijenta koji preparati će mu biti od najveće koristi u otklanjanju blokada. Kroz intervju klijent može da definiše koje blokade ga čine neefikasnim i da izabere rešenje tj. ponuđene cvetove.

Kreće se od najvidljivijih i najizraženijih neravnoteža, a po njihovom otklanjanju skidaju se sledeći slojevi sve dok se ne dopre do onog najskrivenijeg i najdubljeg. Poštuje se klijentov tempo. Aktivna je uloga klijenta ne samo u definisanju neravnoteže već i

u upotrebi kapi. Zato je to proces, a ne čarobni štapić. Susreti se odvijaju periodično. Kapi su potpuno prirodne, nastaju od biljaka i vode, neškodljive su, nemaju nikakvih neželjenih efekata niti kontraindikacija, ne postoji mogućnost predoziranja. Tretman je osmislio dr. Edvard Bah, a glavna misao je da je individua bez konflikta imuna na bolesti. Da li su vam jasni principi i da li bi ovakav tretman odgovarao vašem senzibilitetu?

K: Apsolutno.

T: Koje životne situacije vam prouzrokuju stres?

K: Posao je moj najveći okidač. Nakon komfornog života za vreme studija prvi posao sam radio tri godine i subotom i nedeljom. Tada su krenuli prvi simptomi dijabetesa.

Na tom prvom poslu sam se osećao kao Alisa u zemlji čuda. Tamo i tada sam učio relacije. Neko silno iskustvo sam akumulirao, i pozitivno i negativno. Od tada se stalno preispitujem. Najpre sam se preispitivao da li sam kompetentan ili nisam, a sada se preispitujem da li sam izabrao pravu branšu. Očekivao sam više podrške - sručno mesto za regrutaciju, kada se to malo radilo u Srbiji. Odmah sam morao da radim sam. Učenje putem pokušaja i pogreške. Osetio sam da nisam imao puno razumevanja za tu situaciju.

T: Kako se danas nosite sa preispitivanjem?

K: Frustrirajuće. Potišteno. Jednom prilikom jedan izabrani kandidat je podigao ruku na sebe a ja sam ga intervjuisao. Intervju traje 20tak minuta. Kad dođu takve povratne informacije, to je propust a niko ne kaže sistem velikih brojeva. Tada se pojavi osećaj nedovoljne kompetentnosti. Takve situacije izazivaju moju potištenost. Mada takvih situacija je sada manje jer sam u međuvremenu prošao dosta obuka tako da mogu takve situacije da idu u rok službe. Jasno osećam krivicu ako sam odgovoran za neki posao. Nikada ne nalazim izgovor za krivicu. A često mi se javljaju i brige?

T: O kakvim brigama je reč?

K: Iako sam staložen, realan i objektivn u proceni sveta oko sebe često su moje najveće brige o materijalnom. Razmišljam o najcrnjem scenariju, finansijski problemi i kako se mogu rešiti.

T: Koje osećanje vas preplavljuje u brigama?

K: Strah. Strah da li ću uspeti da obezbedim egzistenciju porodici a najradije bi promenio posao.

T: Da li su prisutni još neki strahovi?

K: Od aviona, od visine generalno. Osećim neku uznemirenost, nelagodu bez napada panike. Ne uživam u visini.

T: U kojim životnim situacijama uživate?

K: U sportu. Trudim se da budem informisan, da ostanem u kontaktu sa prijateljima

ma sa kojima sam odrastao, da sadržaj života ima još nešto osim porodice. Skupljam sportske suvenire, ulaznice, sličice. Hteo bih da čitam beletristiku ali nažalost bude samo tri nedelje godišnjeg odmora za čitanje. Sa prijateljima jednom godišnje odem na neko veliko takmičenje. Rekreativno jednom nedeljno fudbal a posle se družimo. Negde sam zahvalan dijabetesu što mi je kilaža ovakva.

Ono što mi se sviđa u sportu je sama igra kao predstava. Čovek kada je u masi, probudi mu se infatilno. Ne ventil koji stavljaju u negativni kontekst. Prija čoveku da se opet oseća kao dečak, nije više na poslu, nema žene, uloge roditelja. Čovek ovde je autentičan.

T: Kakva su vaša očekivanja od Bahovih kapi?

K: Da smanjim frustriranje oko banalnih stvari npr kad kasnim, da budem manje popustljiv. Banalne stvari me više izbace iz mira nego stvari koje bi mogle potencijalno biti opasnije. Kao da sam manje popustljiv i manje kompromisan nego ranije.

T: Predložiću vam preparate od kojih ćete imati koristi a od vas očekujem povratnu informaciju da li bi vam predloženi preparati koristili: Mimulus – egzistencijalni strah je normalan, svakodnevni strah sa kojim se susreće većina populacije a upravo ovaj preparat će svesti taj strah na realnu meru. Telesna manifestacija: nervoza i nesаница će se smanjiti; Cerato – biće podrš-

ka u stalnom preispitivanju i nesigurnosti i doneće vam vrednovanje sopstvenih iskustava; Elm – povratice poljuljano samopouzdanje, vratiti poverenje u sopstveni uspeh i pomoći da definišete realne ciljeve; Pine – uravnotežiće preteranu savesnost i sklonost da svoju grešku tretirate kao greh.

K: Slažem se da probamo ponuđenu kombinaciju pa ćemo videti njen učinak. Ukoliko bude i deo ponuđenih preparata odradio ono šta ste predložili biće veliki uspeh.

Oko četiri nedelje kasnije

T: Kako se osećate nakon upotrebe Bahovih kapi?

K: Generalno se dobro osećam. U međuvremenu sam ostao bez posla, ali je bio korektan rastanak. Ostali smo u kontaktu jer im ugovorno pružam usluge. Mentalno sam dobro. Više nemam osećaja krivice - kao da je prošlo vreme.

T: Kako je gubitak posla uticao na vas i vaše brige?

K: Sad sam free lancer i tražim posao. Izgubio sam “stalni” posao ali finansije se nisu mnogo promenile i ne utiču na moju frustraciju da li ću kao otac moći da obezbedim uslove za život porodice. Sada imam više vremena da se posvetim svojoj edukaciji koju sam oduvek želeo a i da provedem više vremena sa decom. Neki zacrtani pla-

novi su pali u vodu ali idemo dalje. Shvatio sam da sam imao disproporciju između očekivanja i realnog.

T: Kako biste rangirali uticaj Bahove terapije na vaš život na skali od 1-10?

K: Visoka sedmica. Strahovi su se izgubili, nemam ih, sigurnost posla mi nije imperativ. Nisam se osetio nekompetentnim zato što sam izgubio posao. Shvatam da je kompromis nužnost. Osećam se relaksiranije. Sada preispitivanje nije uticalo na mene. Kao da sam zatvorio fioku i ne tangira me preispitivanje o poslu. Neke relacije sam bolje složio i sad sam još više stava da je neprijatno iskustvo korisno iskustvo.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Biljane Stevanović, bahovog praktičara*

Više je to bežanje od stvarnosti

Devojka ima 18 godina, maturant je Gimnazije. Ona je dete razvedenih roditelja, živi sa majkom u Novom Sadu. Bavi se glumom, želi da upiše režiju u Novom Sadu. Vrlo dobra je učenica.

N. je jako popustila u školi, imala je na polugodištu zaključenu jedinicu iz matematike, što je pokušala da sakrije od majke. Kada je majka saznala, digla se velika prašina. Klijentkinja smatra da je reakcija majke predimenzionirana, i da bi ona sve to svakako sama rešila, a da majka ne sazna. Trenutno je u kazni zbog svega što se izdešavalo. Predstoji joj popravljjanje te ocene, polaganje vozačkog ispita kao i priprema za prijemne na fakultete. Ona je međutim totalno nezainteresovana za školu, nije motivisana za bilo šta što bi trebala da rešava.

N. je divna sposobna devojka. Poznajem je od njene druge godine. Vrlo je inteligentna i svestrana, i mislim da će uspeti u svemu onome čemu se posveti. Međutim, ponekad ume da bude teška, tvrdoglava, nepopustljiva, misli da je ona uvek u pravu i veliko je zlopamtilo, teško oprašta (bar kad je naš odnos u pitanju). Na konsultaciji N. je bila vedra, neposredna trudi se da ostavi utisak opuštene osobe. Bila je prehladna.

Kaže da je već pila Bahove kapi zajedno sa mamom protiv anksioznosti, a te kapi su naručile iz apoteke. Ne zna baš mnogo o nji-

ma, misli da su one placebo, i šali se u vezi sa tim... Kažem joj kako iskustva pokazuju da Bahove kapi deluju i na ljude koji su u nesvesti, i na malu decu koja još nemaju razvijenu svest niti stav o tome, kao na biljke i životinje što potvrđuje na nemaju placebo efekat.

Na moje insistiranje da ustanovim da li je i sada anksiozna, nije želela o tome da priča samnom, već da krenemo tako kao da ih ona nije pila.

Glavni delovi intervjua:

BP: Mi bismo danas radili na onom nivou koji je trenutno najvidljiviji kod tebe, i koji ti predstavlja najveći problem u životu. Obavićemo razgovor, nakon kojeg ćemo zajedno odlučiti koja kombinacija esencija ti je sada potrebna. Da bismo došle do prave kombinacije neophodno je da u razgovoru budeš iskrena, jer jedino tako ćemo otkriti suštinu problema i moći odrediti adekvatne esencije koje ti mogu pomoći u ovom trenutku.

Danas ćemo probati da zajedno utvrdimo šta je to što te muči, i odredimo podršku koja će ti pomoći i olakšati trenutnu situaciju u kojoj se nalaziš. Za početak mi reci šta ti najviše predstavlja problem?

K: Kad nisam slobodna, kad nemam slobodu.

BP: Kako to misliš? Objasni mi malo to.

K: Kad mi je nešto ograničeno, vezano za sve..

BP: Ako sam dobro razumela, ti bi volela da imaš taj unutrašnji osećaj slobode? Nisam srećna kad nisam slobodna...ali i jesam...ne znam to da opišem, i srećna sam i nisam... zato što sam ja osoba koju relativno boli uvo za mnogo šta, tj. to ispoljavam tako. Ako zbog nečega nisam srećna, onda tražim drugi način da zbog nečeg drugog budem srećna. U suštini, sve što mi smeta ja guram pod tepih.

BP: Šta osećaj da nemaš slobode izaziva kod tebe? Kakve emocije ili način razmišljanja?

K: Depresivna sam, tako s vremena na vreme... Ja jako čudno funkcionišem, mogu čas super da budem raspoložena, bukvalno mogu šta god hoću da uradim, a onda za čas mi se uopšte ne ustaje iz kreveta.

BP: Da li bi moglo da se kaže da nemaš energije da ustaneš iz kreveta?

K: Da, stalno mi se spava. To nije to umor, u principu ja dobro spavam...više kao bežanje od stvarnosti. Psihički sam iscrpljena.

BP: A koje su posledice takvog toga?

K: Pa ne znam.

BP: Da li bi se moglo reći da zato odlažeš neke svoje obaveze?

K: Da, odlažem ih dokle god mogu. Nemaš motivaciju, fali mi motivacija, neki početni impuls da počnem, a kad počnem onda je meni lako da nešto radim i završim, ali to je sad...

BP: Jel bi moglo da se kaže da si apatična?

K: Uh, jako. To mi je baš veliki problem, u poslednje vreme nemam osećaj baš nizašta. Sve mi je tako svejedno.

BP: A da li se desilo nešto pa si upala u tu apatiju?

K: Ništa posebno, ja imam problem sa drugaricom, pa imam problem sa drugaricom...malo smo se mama i ja udaljile... problem je što sam ja sama sebi u glavi govorila neću da mi je stalo do ničega, i onda je stvarno prestalo da me bude briga.

BP: A zašto si imala potrebu da budeš toliko ravnodušna?

K: Zato što sam mislila da će mi tako biti lakše, da ništa ne osećam, a sad sam previše emotivno utrnula, bukvalno više nemam emocija da ispoljim. To je toliko duboko postalo, da je sad stvarno ne osećam više ništa.

BP: Da li bi ti značilo da uzimaš esenciju koja će ti vratiti motivaciju, entuzijazam, i koja bi te oslobodila te nezainteresovanosti i apatije u kojoj se sada trenutno nalaziš?

K: Da naravno, ako može toga toga na litre.

BP: Nema potrebe biće dovoljno dve kapi, a na koje vreme videćemo. Šta ti fali, nedostaje, koja osobina ili veština bi ti za ovo bila dragocena, da sve to prevaziđeš?

K: Nisam sigurna šta želim. Ne znam kuda ću dalje, sad sam u ovom periodu života kad treba da se odlučim. Izgubljena sam i to me jako nervira.

BP: Da li bi ti značila esencija koja bi ti pomogla da definišeš šta je to što želiš, da budeš oslobođenja od uslovljavanja okoline, i da vidiš šta je to što očekuješ od sebe?

Ona bi ti pomogla da sama napraviš izbor, i kreneš u realizaciju svog cilja.

K: Da, svakako, i toga bih mogla na litre. (ha, ha, ha)

BP: Hajde sada da se vratimo negde na početak našeg razgovora... da li bi moglo da se kaže da si sklona tome da sanjariš na javi i da često bežiš u neki svoj svet mašte gde se možda osećaš sigurnije?

K: Ju, to stalno, to je i jedan od razloga zašto ja i hoću da upišem režiju. Ja bukvalno imam to nešto, imam te slike u glavi šta bih ja htela, u tome sam jedino dobra. A ovako ne volim da učim stvari koje mi neće trebati u životu, i onda nemam motivaciju da to učim, zato što nikada neću koristiti te stvari. Mislim da bih trebala da učim neke stvari koje će mi stvarno trebati u životu. Sve je to bezveze, meni sistem ne odgovara, ja bih da rušim sistem, ali dobro... sad je kraj srednje škole...pa ne moram više rušiti sistem.

BP: Ali N. nema kraja. Uvek će postojati neki sistem, zar ne bi bilo bolje da pokušaš da plivaš kroz sistem bez obzira kakav je on, kao riba u moru? Sistem je potreban jer bi drugačije nastao haos. I kad odeš na fakultet postojaće neki profesor, neki predmet koji ti se neće svideti...



Moram da napomenem da me je N. u principu slušala dok sam joj govorila, ali je

često imala potrebu da me prekida u pola moje izgovorene rečenice, što je ukazivalo na nestrpljenje, do kojeg smo na kraju i došle. Konsultacija je pokazala da je N. osoba koja, kako sama kaže, voli da privlači pažnju na sebe, i da je u centru pažnje (zato se i bavi glumom), ponekad to radi i na negativan način. Malo se ulenjila, i teško joj je da ustane iz kreveta, tako da sam joj ponudila i Wild Rose jer je rekla da je emotivno utrnula. Imajući u vidu da se ona nalazi na svojevrsnoj životnoj prekretnici, gde treba da odluči koji fakultet da upiše, i čime bi mogla da se bavi u životu, ponudila sam joj Wild Oat da joj u tome pomogne. Ona je u razgovoru pomenula da neke stvari "...gura pod tepih..." - ali je kasnije elaborirala da je to potiskivanje bilo svesno, što je na kraju rezultiralo njenom apatijom. Ovo je moglo ukazivati na Agrimony, ali bilo je razloga da ovu esenciju odložimo za malo kasnije. Pošto sam upoznata sa njenom kreativnošću i bujnom maštom, koja može da bude prenaplašena i da je remeti u vezi sa ostvarivanjima njenih ovozemaljskih ciljeva, preporučila sam joj Clematis. A s obzirom kako je ispoljila svoje negodovanje u vezi sa školskim sistemom koji bi ona da revolucionarno ruši, preporučila sam joj Vervain. Ona se složila sa svim ovim preparatima, a o svojim očekivanjima u vezi sa Bahovim cvetnim esencijama, rekla je da: "Očekujem da će one stvarno da pomognu, ne znam da li će drastično da pomognu, ali mislim da će da pomognu."



Nismo ispoštovale termin za sledeći susret kako smo se dogovorile, jer je ona bila zauzeta, tako da je prošlo skoro mesec dana.

Nas dve smo se našle u Novom Sadu. N. je došla bolesna, prehladena (što se dešava veoma često), i rekla je da je otkrila da je malokrvna. Bolele su je i ruke, a ona nije znala koji je uzrok tog njenog bola. Kasnije je ustanovila da su je ruke bolele zato što je šetala nekog psa koji joj je istegao malo ruke, jer ju je on jako vukao. Moram da priznam da je toliko bila bolna, da mi je bilo veoma žao nje, i bilo mi je teško da je gledam, tako da sam jedva obavila razgovor i trudila se da budem što efikasnija, jer je pristala da se vidimo iako joj nije bilo dobro.

N. je sama primetila da se oseća bolje, zadovoljnija je. Kada su pitanju njene obaveze oko škole, njih obavlja sa mnogo više elana. Popravila je jedinicu na polugodištu iz matematike. Više je i motivisana, ali je verovatno potrebno više vremena da bi stvarno imala pun efekat Wild Rose-a, i da stvarno počne da ima osećanja. Kada je u pitanju njeno usmerenje po pitanju fakulteta koji bi mogla da studira, ono se malo proširilo, sad je već mogući i fakultet Urbane arhitekture. Manje spava, i ima više strpljenja, i bolji osećaj za protok vremena.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Daniele Zorić, bahovog praktičara*

Meni stalno nešto fali

Muškarac, 32 godine star. Neoženjen, živi sa majkom. Trenutno je nezaposlen.

Ima problem sa spavanjem i nervozom. Odnosno, strah da li će ponovo zaspati kada se probudi u toku noći.

Utisak je da je došao iz radoznalosti, da vidi da li mu ovaj vid pomoći može koristiti. Nervozan, u toku razgovora ustaje i gestikulira. Svestan je svojih problema. Poremenom se brani osmehom, sa stavom da će razgovor završiti veoma brzo. A kada je

počeo da priča, nadovezivali su se i drugi problemi osim pomenutih, kao razlog dolaska.

Klijent nikada nije koristio Bahove kapi.

T. Koji je razlog tvog dolaska?

K. Nervozan sam.

T. Možeš mi reci kako reaguješ tada?

K. Stežem zube. Ne sme niko da me pita ništa, može doci do svadje. Vičem ili izađem iz prostorije... Pobegnem,,

T. Kako se osećaš kada bes prodje?

K. Kajem se.

T. Koja veština bi ti bila potrebna da u provocirajućoj situaciji sledeći put drugačije reaguješ?

K. Samokontrola.

T. U kojim situacijama se najčešće nerviraš?

K. Nekada bez povoda. Samo me obuzme nervoza pri pomisli na poslovni deo života ili kada sam kod lekara. Strah me. Znoje mi se dlanovi. Lupa srce ubrzano.

T. Na šta je usmeren strah?

K. Bolest i svega sto život nosi. Mada meni stalno nešto fali. Imam gastritis, bole me leđa.

T. Koliki je intenzitet straha koji osećaš na skali 0 do 10 ako je 10 maksimalno prisustvo straha a 0 odsustvo.?

K. 8. Ako izdajem napolje ili ako ne radim nešto, ako ne mislim toliko o tome. Ja sam anksiozan, znam to.

T. Šta podrazumevaš pod anksioznošću? Možeš li mi objasniti.

K. Osećam neku nedefinisanu opasnost... taj osećaj strepnje da će se nešto loše desiti...

T. Volela bih da se vratimo na nervozu od koje smo počeli razgovor. Šta misliš da je razlog tvoje nervoze ?

K. Moj način života.

T. Kakav je tvoj način života ?

K. Ne radim. Bez novca sam. Kao u zatvoru sam. A i kada sam radio, osećao sam se isto.

T. Zbog čega si se tamo osećao kao da si u zatvoru ?

K. Samo sam radio, menjao smene i nisam imao vremena za druženja.

T. Šta misliš da bi bilo rešenje za ovu situaciju u kojoj se nalaziš?

K. Kada bih bio nezavisan tj. svoj gazda ne bi mi bilo teško da radim.

T. Na koji način je ta ideja ostvarljiva?

K. Nije, jer nemam novac da realizujem ideje. Planirao sam sa društvom da otvorim kafić, ali nismo se dogovorili. Sve su to dalekosežni ciljevi koji se ne ostvare.

T. I kako se osećaš kada se ti ciljevi ne ostvare?

K. Loše. Tužan sam.

T. Da li znaš zbog čega postavljeni cilj ispadne nerealan?

K. Ne znam.

T. Reci mi šta činiš da promeniš okolnosti koje kažeš da ti izazivaju nervozu?

K. Idem povremeno na sastanke za posao... Imam i problem sa spavanjem. Dugo vremena mi treba da zaspijem. Imam strah da li ću ponovo zaspati kada se noću probudim. Isprekidano spavam. Mozak misli o nečemu stalno. Ne mogu da se opustim.

T. O čemu misliš?

K. O problemima. Sad me bole zubi i mislim o tome na primer. Ne mogu da prestanem da mislim o tome.

T. Da li je to situacija kad bi se rešio tih uznemirujućih misli ali ti ne polazi za rukom?

K. Da, predstavlja mi veliki problem



Tri nedelje kasnije

Testirajući tokom razgovora preparate za strah klijent je negirao da ga strah od bolesti preplavljuje. Ipak sam mu ponudila Rock Rose. S obzirom da se nije složio sa mojim predlogom, za osećaj straha izabrali smo Mimulus kao i Aspen zbog anksioznosti. Osim preparata za strah prihvatio je i sledeće predloge: preparat za kontrolu nagona, zatim protiv misli čiji sadržaj su brige, pa preparat za smanjenje izrazite napetosti i nerveze. Zbog osećaja tuge koji je pomeno u toku razgovora dodala sam i Star of Bethlehem. Pomislila sam na pesimizam klijenta koji je nekako lebdeo u vazduhu, ali on to ničim nije potvrdio. R Remedy sam ponudila u situacijama preplavljenosti negativnim stanjima.

Sto se doziranja tiče, rečeno mu je da je minimalna doza 4 puta dnevno po 4 kapi, ali u ovom trenutku možda i 6 puta dnevno po 4 kapi. Dala sam instrukciju da se kapi stavljaju direktno na jezik ili ispod jezika. R. Remedy treba uzeti po potrebi, uvek po 4 kapi onoliko puta dok se ne oseti olakšanje. To ponekad može biti i na 20 sekundi. Treba pratiti sebe, svoje misli i osećaje jer odgovornost za uspeh tretmana dele klijent i praktičar podjednako. Takodje je važno redovno uzimanje, da bi bilo efekta.

Klijent izgleda umorno i uplašeno.

K. Loše sam fizički. Bole me jako ledja, ne mogu da hodam. Prošli put sam bio psihički, a sad sam i jedno i drugo.

T. Dobro, ali koje emocije su prisutne?

K. Ne mogu da se fokusiram na kapi. Stalno mislim na to kako nisam obavio neki važan pregled i ko zna šta mi je. Svi mi govore da sam hipohondar. A ja ne znam gde da idem vise. Ne mogu da razmišljam normalno. U panici sam. Osećam tugu. Plače mi se... Očajan sam.

T. To znaci da si osvestio novi sloj emocija i misli, koje nisu bile odmah vidljive. Ako se sećaš, to sam pomenula prošli put da preparati najpre skidaju vidljiv sloj emocija, a onda će se pojaviti novi sloj emocija ili misli.

K. Moguće. Ali nova emocija se pojavila jer se osećam gore, nego prošli put.

T. Razumem te. Sada samo vidiš svoje stanje očaja, koje je pre bilo sakriveno. I zato imaš doživljaj da ti je gore. Naravno, na tebi je odluka da li ćeš nastaviti sa korišćenjem kapi ili ćeš potražiti drugi vid tretmana?

K. Nastaviću, samo kako će mi sada pomoći kod ledja nisam siguran.

T. Dobro. Predlažem ti da nastavimo dalje jer ima pomaka. Malih doduše ali svako ima svoj tempo kojim može da se menja. Bahove kapi ne mogu pomoći da za dve

nedelje rešiš dugogodišnje probleme. Šta se dešava sa samokontrolom? Ima li pomaka na bolje?

K. Ima. Možda sam impulsivno reagovao jednom ili dvaput.

T. Eto, barem nešto.

Postignute promene

Postoji pomak u pravcu kontrole impulsa. Nemam ni pouzdanu informaciju da je kapi koristio. Misli o bolesti kao i intenzivni strahovi i dalje su prisutni. Započelo

je otvaranje novog sloja negativnog mentalnog stanja - pesimizma i beznadja. Klijent je neko ko nikad nije koristio alternativne vidove lečenja, nego se isključivo oslanjao na klasičnu medicinu. I ima otpor, jer je lakše optužiti bolest za sopstvenu nefunkcionalnost, nego prihvatiti da su destruktivne emocije uzrok neravnoteže.

Delovi iz jednog od završnih radova Ive Radivojević, bahovog praktičara

Kao da mi je neko odrezao krila! Baš tako!

Tanja ima 45 godina. Razvedena je. Živi sa ocem i sinom od petnaest godina. Nakon razvoda, upoznala je starijeg muškarca sa kojim je u stabilnoj vezi, ali ne žive zajedno iz tehničkih razloga (stambenih). Direktor je jednog kulturnog centra koji se bori za opstanak. Izgleda mladoliko, oblači se sportski, skromno i neupadljivo. Deluje ozbiljno i trezveno, ali i pomalo umorno. Klonulo.

Pre pet godina, Tanja je osnovala kulturni centar koji je marljivim radom, uz mnogo truda i zalaganja, podigla na noge. Sve vreme je imala utisak da se „bori sa vetrenjačama“ i pliva protiv struje, jer je na svakom koraku nailazila na otpor i opstruk-

ciju. Taman kada je centar dostigao određeni nivo i rejting i počeo da bude prepoznat, pa i popularan, gotovo preko noći je isterana iz lokala na Zelenom vencu koji je bio zaštitni znak njenog centra. To se desilo u jeku njenih planova za taj period i u veoma nepovoljnom finansijskom trenutku, tako da ona nije uspela da pronađe novi lokal po odgovarajućim uslovima. To se desilo u maju prošle godine i ona se još uvek nije oporavila od tog šoka. Trenutno se bori za mesto i opstanak u Domu invalida, koji joj je izašao u susret i ponudio joj besplatan prostor i saradnju, ali oseća da je na izmaku snage.

T – Tanja, nismo se videle duže vreme ni razgovarale ovako direktno. Otprilike znam kroz šta prolaziš, ali bih volela da pričamo o tome kako se osećaš zbog svega toga. Ako bi u jednoj rečenici trebalo da opišeš svoje stanje sada, kako bi ga opisala.

K – (dubok uzdah) Huuuuuh.... Kao da mi je neko odrezao krila! Baš tako! Znaš ono, pokušavaš da poletiš godinama, zamahneš, pa padneš, zamahneš, pa padneš, i konačno se vineš, malo zalepršaš, i neko ti baš tada odseče krila!

T – Dala si veoma jaku i živopisnu sliku. Pre nego što nastavimo dalje, htela bih da te pitam šta očekuješ od ovog našeg razgovora, koji će se malo razlikovati od uobičajenog ćaskanja, jer ćemo zajedno pokušati da nađemo odgovarajući preparat koji ti može biti podrška u ovome kroz šta sada prolaziš?

K – (smeje se, malo gorko) – Znaš onu reklamu za šampon, kad žena sapunja kosu, i sva je u ekstazi, dahće i hukće od zadovoljstva kao da doživljava orgazam, a druga žena je gleda, zavidno, i prilazi joj neko da je pita šta bi ona da poruči, a ona kaže: „Ja bih ovo što ova žena ima!“ E, to sam ja poželela kada sam videla Vesnu kako zrači i sija od kako je počela da koristi te kapi. I ja bih malo da sinem!

T – To je dobar motiv. Ali, moram da te upozorim da svaka osoba zaista jako individualno reaguje na kapi i da ne postoje dve osobe kod kojih će dejstvo biti sasvim isto ili koje će odreagovati istom brzinom.

Sve to puno zavisi od tipa osobe i prepreka u nama samima, kao i od vrste esencija koje uzimamo. Ono što je dr E. Baha i pokrenulo u traganju za delotvornijim i celovitijim metodama lečenja, jeste uviđanje da je neophodan invididualni pristup svakom pacijentu, jer će svaki pacijent odreagovati i na bolest i na terapiju na potpuno invidualan način, u skladu sa svojom ličnošću.

Vrlo je važno i to da kombinaciju ovih esencija biramo zajedno, kroz razgovor, i da sve ovo što pričamo treba da pomogne tebi da sama uvidiš gde su „čvorovi“ i šta je to na čemu želiš da radiš sada, što ti sada smesna da budeš onoliko efikasna koliko bi želela.

Bahove esencije nisu čudotvorne ni sve-moćne, one su prosto saveznici iz prirode koji mogu da nam budu dobra podrška u bitkama koje bijemo u svom ličnom životu, i u otkrivanju svoje autentičnosti. Pri tom su potpuno neškodljive, ne možeš se predozirati, i nisu kontraindikovane sa drugim medikamentima. Eto, toliko o samoj metodi, a sada da se vratimo na tvoja „odrezana krila“. Kako se osećaš zbog toga što su ti „odrezana krila“?

K – Osećam se bezvredno. Kao da sam izgubila sebe. I kao da neko zlo počinje da vlada nada mnom. Prosto sam izgubila volju i počela da se prepuštam. Sve češće mi dolaze misli: „Neka propadne sve – baš me briga!“ I osećam užasan bes....

T – Puno stvari si ovde navela, pa da krenemo polako, jednu po jednu. Hajdemo

s kraja. Kada kažeš bes, na šta tačno misliš, bes prema kome, čemu?

K – Pre svega bes prema mojim rođacima sa sela. Sabah (tako ćemo ga zvati; prim. praktičara), čovek sa kojim sam u vezi, jedina mi je podrška i oslonac. Rešili smo da obnovimo moju porodičnu kuću u Sremu, u selu, koja propada napuštena. Međutim, kako smo počeli da odlazimo tamo svakog vikenda, tako su moji rođaci počeli da se bune i da pokazuju neprijateljstvo. Prosto vidim da me odbacuju. I zbog toga što sam sa čovekom koji je stariji od mene, i još musliman, i zbog toga što mi „tamo nije mesto“ – šta ću ja sad u selu kada ne pripadam više njima i zašto sam se prihvatila renoviranja kuće. Verovatno su imali neku nameru sa tom kućom i verovali da sam ja digla ruke i da se više neću vraćati. Sabaha ne prihvataju i smatraju da sam „izrod“ u familiji, jer sam sa čovekom druge vere. Sve je to tako primitivno, znam, ali mnogo boli. Osećam se kao crna ovca, uvek sam se tako osećala, a sada više nego ikada. I ne libe se da mi to stave do znanja na svakom koraku. Kada se Sabah vratio sa hadžiluka u Meki, doneo im je neke suvenire, sitnice. Međutim, kada smo došli da im donesemo te stvari, nisu hteli da ga prime u kuću. Obrazložili su to time da ne znaju kako da se ponašaju i kako da ga ugoste kada „ne jede sve što i mi“. Ali ja znam da je razlog u tome što ga ne pdonose i što su mene odbacili. Ogorčena sam, jer nisam to zaslužila.

Nisam im učinila ništa da bi se tako ponašali i imali takav stav prema meni.

T – Razumem. Negde nam uvek najteže pada odbacivanje od strane onih koji bi trebalo da nam budu najbliži. Kada govoriš o besu...

K – Ne želim da izlijem ili iskalim bes. Umem ja da im kažem otvoreno ono što mislim. Nemam želju da praskam ili uradim nešto u besu. Prosto živim sa tom gorčinom i izjedam se iznutra.

T – Imaš li generalno osećaj da su drugi krivi za ono što ti se dešava u životu sada ili više naginješ tome da okriviš sebe?

K – Drugi su krivi. Ne zato što sam ja besprekorna, već zato što se stvarno sama nisam nikome zamerila i što sam se uvek trudila da prosto radim svoj posao, i da u tome bude koristi i za druge. Ali prosto ispada da mi drugi stalno stavljaju klipove u točkove. To mi se dešavalo i u poslu, znaš i sama koliko je ljudi prošlo kroz moj centar, i koliko me je njih izradilo, izvuklo svoju korist i ostavili me na cedilu. A to mi se dešava i sa mojima, rodbinom.

T – Jasno mi je. Postoji jedna esencija koja je veoma korisna u slučaju kada osećamo da smo žrtva nepravde i da „život nije fer prema nama.“ Mislim da će ti pomoći da zauzmeš pozitivniji stav prema životu i da stvari koje sada doživljavaš kao nepravdu ili opstrukciju manje primaš k srcu, da se manje „lepe“ za tebe. Ta esencija se zove Willow. Da li se slažeš da je uvrstimo u tvo-

ju kombinaciju Bahovih kapi? Odnosno, da li želiš da se oslobodiš te gorčine, koliko god da imaš „pravo“ na nju?

K – Svesna sam da je gorčina nešto što me truje i guši. Ali to je jače od mene. Posebno sada kada sam umorna i kada nemam satisfakciju u poslu. Dok sam radila punom parom, nisam se toliko obazirala na te stvari. Jedni ljudi odu, drugi dođu. Nekako je sve to prolazilo pored mene. Tek sada, kada se osećam poraženo, sve te stvari mi se odjednom vraćaju, i stari i novi udarci. Kao da svi noževi koji su mi zabijani u leđa tek sada počinju da bole.

T – Koristiš veoma jake slike kada opisuješ svoja osećanja: „odrezana krila“, „noževi u leđa“. Pretpostavljam da to puno govori o intenzitetu onoga kroz šta prolaziš. Znaš, kada je u pitanju gorčina kao posledica nepravde koju osećamo, često mislimo da imamo puno „pravo“ da se osećamo tako kako se osećamo i da je to zapravo naš jedini odgovor na udarce koji doživljavamo. Ali, odavno je rečeno da je gorčina kao otrov koji sami pijemo, a očekujemo da on naudi onom drugome. Ti imaš svo pravo da se osećaš kao što se osećaš, ali da li je TEBI dobro sa tim otrovom?

K – Naravno da nije. Naravno da želi da ga se oslobodim nekako. Smučkaj ti meni to što si rekla, pa da vidimo... Ja prosto ne znam kako da se rešim toga, jer je dovoljno da pomislim na svoje rođake, pa da sve u meni uskipti.

T – Kada smo u tako dubokom stanju gorčine, zaista nam je ponekad potrebna „pomoć i podrška“ sa strane ili „odozgo“, kako god. Pored ogorčenosti koju si pomenula, da li postoji još neko osećanje? Šta misliš, zašto se to dešava?

K – (razmišlja kratko) – Ne znam... I sama znaš da je tako bilo. Svima sam dala šansu i ukazala poverenje. Htela sam da napravim tim, ali svaki put bih počinjala ispočetka. (navodi imena ljudi koje zajedno znamo i koji su odlazili od nje; prim. terapeuta). Kao da su čekali da im ja sve sredim, da im poslužim na tacnu. A ja sam očekivala da se oni sami pokrenu i doprinesu nečim zajedničkom radu. Umorna sam od svega toga... Muka mi je.

T – Šta bi mogao da bude razlog tome?

K – Puno sam o tome razmišljala i nika-ko ne razumem. Tek bih kasnije saznala da su ti ljudi bili tu po nekom „zadatku“ – iz drugih centara, ili radi nekih svojih mutnih ciljeva. Ili su prosto dangubili. Ali zašto se uvek zalepim za takve ljude, ne znam

T – Mogli bismo da kažemo da je u pitanju loša procena ili pogrešna očekivanja, ali nije stvar u tome da ja kažem svoje mišljenje, već da ti dođeš do zaključka koji bi tebi nešto značio i koji bi ti pomogao da sagledaš i povežeš stvari, kako bi prestala da ponavljaš iste obrasce.

K – (prvi put istinski oduševljeno, ne čekajući da je pitam) – E, to mi fali! Postoji, znači, i nešto što će da opasulji ovako glupe

kokoške kao što sam ja! (smeje se). Stavljaj i tu! (smejemo se zajedno)

T – Dogovoreno, stavljamo je! Nego, šta ćemo sa „odrezanim krilima“, sad se vraćamo na početak razgovora i tvoju „ključnu rečenicu“? Šta bi ti pomoglo da obnoviš svoja krila i ponovo poletiš?

K – (duboko uzdiše i spušta pogled). Eeh.... Znaš kako. Ovi ljudi u Domu invalida su stvarno super. Izašli su mi u susret. U principu, imam dovoljno mogućnosti da radim šta hoću. I uhvatim mnogo veći zalet nego u starom lokal. Što je najgore, ja vidim sve te mogućnosti, imam viziju i dalje, ali nemam snage. Nemam snage da uzletim! Sve činim s naporom, čak i najmanje stvari. Zaboravljam da operem kosu. Zaboravljam koji je dan u nedelji. Vučem se kao crevo. Predajem projekte koje sam nekako sklepal bez volje. Svaki sastanak mi je mučan – još jedna gnjavaža. Jedini lepi trenuci su mi odlasci na selo vikendom sa Sabahom, a i to mi zagorčavaju rođaci.

T – Iz svega što kažeš, čini se da si onda doživela priličnu traumu ili šok od kojeg se još uvek nisi oporavila. Znaš, kada doživimo tako nešto, što nas naglo preseče ili izbaci iz šina, bez najave, i ne obradimo to kako valja, ogromna količina naše energije bude blokirana na tom mestu i „curi“. Upravo zbog toga osećaš umor i napor u svemu što činiš. Postoji jedna odlična esencija za to, Star of Betlehem, koja upravo spira te negativne tragove šoka ili traume

iz našeg sistema, i pomaže nam da prebolimo, da se oporavimo, da doživimo utehu i isceljenje na mestu povrede. Hoćemo li i to da ubacimo? Po meni, ovo je esencija od koje će se sve pokrenuti u tvom slučaju, ali ostaje da vidimo!



Tanja se javila dva dana kasnije i rekla da je osetila, prvi put nakon dugo vremena, da može da „udahne vazduh prvim plućima“ i da je te prve noći nakon konsultacija spavala „kao zaklana.“ (inače pati od insomnije). Takođe je rekla da je imala osećaj iscrpljenosti nakon našeg razgovora, kao da je istovarila ogroman teret, ali i zadovoljstva, nekakvog olakšanja. Sve ovo je rekla na miran način, koji nije bio praćen jakim emocijama i ushićenjem.

Posle tri dana, klijentkinja se ponovo javila, ovaj put ushićeno. Rekla je da je oprala kosu (prestala je bila da pere kosu redovno zbog bezvoljnosti i depresije!), smirena je, nema besa; namerno pokušava da misli na tetku, kao oličenje nepravde protiv nje, ali je svaki put savlada umor i, kako sama kaže, „spava kao beba.“

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

Kad vidim nepravdu počnem da se tresem i samo mi se stegne knedla u grlu

Klijentkinja je po zanimanju specijalni pedagog, ne radi u struci. Ima 36 godina. Udata, ima ćerku koja ide u I razred osnovne škole. Muči je nepravda. Želela bi da bolje reaguje i podnese takve situacije. Uglavnom je dobrog raspoloženja, svesna je problema koji postoji i želi što pre da ga reši. Brzo govori.

T. Tanja, o kom problemu želiš danas da pričamo?

K. O tome sam razmišljala.

T. I, šta si odlučila?

K. Razmišljala sam o nečemu što me nervira, to mi se dešava zadnjih par godina, ali sam tek sad provalila. Znaš kad se svađaš sa nekim i prepireš se, sve je to u redu. Ali kada mi je učinjena neka nepravda, kada neko proba da te ponizi, a nisi to zaslužio počnem da se tresem. Nervira me ta fizička reakcija. Što moram da se tresem kad me neko izvervira?

T. I sama kažeš da je to fizička reakcija. Šta je ono što ti zapravo smeta?

K. Nepravda! Zašto na bilo kakav način pokušavaš da izokreneš nešto i da prikažeš onako, da slažeš. Bukvalno rečeno i da učiniš nepravdu meni ili bilo kome drugom, ne mora da je ka meni usmereno, znači suprugu ili mojoj mami. Znači kad vidim nepravdu, onda počnem da se tresem i samo

mi se stegne ovde knedla u grlu. I užasno me nervira jer ne mogu lepo da odgovorim.

T. Da li možeš neki osećaj da prepoznaš? Šta tačno osećaš u tom momentu kada se to dešava?

K. Bes, neverovatan bes!

T. Da li bi mogla da odrediš koliki je bes na skali od 0 do 10?

K. Od 8 do 10, nije isto svaki put! A sa druge strane, kao da sam sputana da odgovorim kako treba, kao da taj bes moram da sažmem i da zadržim u sebi, a da ne kažem ono što stvarno mislim ili da ne odgovorim adekvatno, znaš nekako da ga upakujem, da ne bude neka lavina ko zna šta bi izašlo iz mene.

T. Ako sam te dobro razumela, ti osećaš bes u tim momentima, ali ne reaguješ u skladu sa tim što osećaš?

K. Odreagujem, ali odreagujem petnaesti deo od onoga što bi trebalo. Od petsto hiljada rečenica koje imam u glavi, kažem jednu.

T. Da li bi mogla da mi opišeš neku od poslednjih situacija kada se to desilo?

K. Da, jedan dan je svekrva izašla iz sobe i krene da histeriše na supruga, ja počnem da se tresem, krene da histeriše na mene, bez razloga I ja počnem da se tresem, umesto da joj lepo odgovorim, ili da joj ne odgovorim,

da se sklonim sa strane, ja upadnem u glupavu prepirku gde samo sebe zakopavam. I ne kažem ja ono što mislim, nego joj samo još dajem na značaju.

T. Da li možeš da prepoznaš, šta prouzrokuje tvoju drhtavicu? Šta je to što osećaš u tom momentu?

K. Strah da neću uspeti da se iskuliram, da je ne izvedam. Odnosno da joj ne kažem ono što zaslužuje. To je nažalost vređanje.

T. Da li se možda bojiš da ne izgubiš kontrolu?

K. Baš tako! To mi je bio primaran strah i kod napada panike, toga se sećam kada sam išla kod homeopate, da smo došli do zaključka da je u stvari to primaran strah, strah od gubljenja kontrole meni lično bio. Probali smo da iščepkamo šta drugo može da bude i nismo našli ništa drugo sem gubljenja kontrole.

T. Dobro, ali mi ćemo sad da se fokusiramo na problem koji smo počeli.

K. Ok, evo juče, je opet počela da vrišti bez razloga (misli na svekrvu), ja sam je iskulirala kako smo se dogovorili, o ona je počela da lupa po vratima i da se dere na Marka, ponaša se kao učiteljica u školi, a mi smo deca i ona će sada da nam očita bukvicu i da ode. Ja sam kuvala kafu i tresem se i tresem se, njih dvoje se prepiru, ko sam ja da se mešam u to, ali me nervira i nervira, da sam na kraju pukla i lupila iz sve snage u vrata i dreknula "Dosta bre više, nemojte da mi traumirate dete!"

T. Koje ti je osećanje ispratilo to kada si udarila u vrata?

K. Htela sam da je zadavim, majke mi, bes, bes, bes onaj, ali sam se suzdržala maksimalno. Samo sam lupila šakom, da ih prekinem. Dosta bre više. Ona je otišla, a ja nisam mogla da se smirim pola sata.

T. Kako bi volela da odreaguješ u situacijama?

K. Smireno, da ne podižem ton, da nema besa, da ne govorim brzo, jer kad krenem da govorim brzo onda ljudi izgube nit šta sam htela da kažem, da nemam drhtavicu i da se nerviram što mi se to javlja, onda me to optereti, pa ne mogu da pričam ono što hoću da kažem, nego sam u fazonu "Aman smirite se ruke!" . Hoću smireno i direktno da reagujem, da ne uvijam u šareni papir. Loš si čovek, loš si čovek, a ne sad ja tu vi ovako, vi onako, pa izgubim nit. I nervira me što reagujem tako za ljude koji mi nisu bitni.

T. Mislim da bi u tim situacijama mogla da imaš podršku od esencija Cherry plum, Holly i Vervein. One će ti pomoći da u tim situacijama odreaguješ na pravi način. Jedan će ti pomoći u samokontroli koju želiš da postigneš. Drugi će pomoći da ublaži taj tvoj osećaj besa koji te obuzima, samim tim ćeš moći trezvenije da razmišljaš i kažeš šta misliš. A treći će ti pružiti podršku da umanjiti potrebu da uskačeš i ispravljaš sve što vidiš kao nepravdu. Da li ti ovo ima smisla?

K. Da. Mislim da će mi značiti. Šta sam još htela? Da, samopouzdanje. Vratilo mi

se samopouzdanje, ali malo... mislim da to ima veze sa ovim. Da kad bi bilo jače samopouzdanje i moja reakcija bi bila u nekoj normalnoj meri.

T. Da li za sebe možeš reći da inače imaš samopouzdanja?

K. Inače imam, ali kao da mi u poslednje vreme mi malo nedostaje.

T. Možemo reći da nedostaje u određenim situacijama?

K. Da. I prema detetu, nekad odreagujem bezveze. Ako sam nervozna taj dan ili me neko izobocko, i ako ona za neku glupost, za koju bi joj sutra sigurno progledala kroz prste jer je detinjarija, ja ću da skočim i dreknem na lju. I treba da pravi gluposti jer je dete. Ja to sve shvatim kad se izderem i onda odem i kažem izvini, i žao mi.

T. Koji ti se osećaj javlja kada ideš da joj kažeš izvini?

K. Osećaj krivice i griže savesti što sam se izdrala na nju, ali ozbiljno me zaboli.

T. Kako bi želela da se postaviš prema njoj u tim situacijama kada si nervozna?

K. Shvatam da ona ne može, pošto je tako mala da razluči moje dranje i šta hoću da joj stvarno kažem. Jer kad krenem da sasipam sve odjednom, onda se ona pogubi skroz. Volela bi da mogu da izbacim taj bes i da mogu lepo staloženo da joj kažem šta imam.

T. U ovom slučaju mislim da bi ti značila esencija Pine, ona će ti pomoći da ublaži taj osećaj krivice prema detetu, takođe

i Holly za koji smo se već složili da će ti značiti. Ona će ti pomoći da ne reaguješ eksplozivno prema njoj posebno ako si nervozna zbog drugih stvari.

T. Da li možda postoji još nešto što misliš da bi ti značilo kao podrška u ovim situacijama?

K. Volela bi još nešto za strahove, za svaki slučaj. (osmeh)

T. Možeš li mi malo opširnije reći na koje strahove misliš? Čega se bojiš?

K. One strahove, od otvorenog prostora...

T. Čega se tačno bojiš kada je u pitanju otvoreni prostor? Šta osećaš kada se nađeš u toj situaciji?

K. Bojim se da ne izgubim kontrolu.

T. Da li postoji još neko osećanje?

K. Ne, samo da ne izgubim kontrolu.

T. U tim situacijama će ti značiti podrška od esencije Cherry plum, koju sam ti već spomenula. On će ti dosta pomoći da postigneš samokontrolu koju želiš.

K. To bi bilo lepo. (osmeh)

K. Još nešto, kad sam išla po ćerku u školu, bilo je vruće, a ja ne znam da hodam polako. I kad sam stigla do nje nije mi bilo prijatno. I taj problem ubrzanosti kod mene je kriminalan. Ja za devet minuta stignem do škole mokra, bez daha totalno.

T. Da li bi ti značilo nešto kao podrška da malo usporiš?

K. Mnogo! Zato što i kad krenem nešto da radim, ponašam se kao mašina, samo da završim što pre. Ali me to preopteretiti i

skroz iscrpi, osećam se kao da sam sažvakana. Isto me nervira i čekanje u redu, čekala sam skoro dvadeset minuta, izdržala sam, ali sam cupkala kao kreten sa noge na nogu.

T. Šta ti je smetalo u tom momentu?

K. Čekanje u redu me ubija, ne znam zašto, to ne mogu uopšte da definišem, taj momenat da si u nekom lancu ljudi i da čekaš u mestu i zavisiš od sporih ljudi koji rade.

T. Da li imaš neku ideju, koja veština bi mogla da ti pomogne da lakše izdržiš to čekanje u redu?

K. Možda da imam malo više strpljenja?

T. Misliš, da kada bi imala više strpljenja, onda bi mogla lakše da podneseš takve situacije?

K. Mislim da bi. Mislim da je i to strpljenje povezano i sa ovim što smo pričali. Jer sam ja nesterpljiva da kažem sve što hoću i onda sabijem sve u neku polu rečenicu koja ne liči ni na šta.

T. Mislim da si lepo to povezala. Možemo ti dodati i cvet koja će ti pomoći da malo usporiš, da se uskladiš sa realnim protokom vremena, može ti pomoći i za tenziju koju imaš pri sukobu, mislim na tvoju drhtavicu. Mislim da smo pokrili dosta stvari za prvi put. Da li se slažeš sa tim?

Dve nedelje kasnije

T. Tanja, prošlo je dve nedelje od našeg razgovora, kako se sada osećaš?

K. Ok, s obzirom da sam bila mrtva bolesna skoro deset dana, super sam. Ali nisam imala prilike da se testiram u onim situacijama.

T. Misliš na konflikte?

K. Da, pošto nisam radila i bila sam kući. Ali sam primetila da prema detetu bolje reagujem. Ne skačem na one njene gluposti, ali videću sad kad krenem na posao kako ću reagovati.

T. Dobro, bitno je da si primetila razliku u odnosu sa detetom. Vidi se da si dosta mirnija.

K. Da, jesam, evo danas na poslu. Obično kad mi donese sto papira, kao ovo moramo da skeniramo... A ja sam u tom trenutku radila nešto drugo, do sada bih obično to ostavila po strani i uzimala to što mi da da uradim. Ali danas sam to samo spustila sa strane i nastavila da radim ono što sam radila. Kada sam završila to moje, otišla sam lepo i uradila to što je tražio. Totalno sam drugačije odreagovala.



K. Pa da, ranije sam gledala da što pre skinem sa vrata to što mi daju da uradim, pa i da prekinem svoj posao zbog toga što mi stvara tenziju. A sad sam lagano završila svoj posao i stigla to ostalo da završim.

T. Da li si primetila još neku promenu za ove dve nedelje?

K. Pa nisam baš imala neku situaciju, pošto sam bila u kući. Jedino u subotu smo

bili u igraonici skoro dva sata. A to je sve ono što ne volim, gužva, buka i ostalo. Dobro sam izgurala to. Taj dan sam htela i da ti javim, da mi je bilo skroz ok.

T. Šta bi ti inače smetalo u toj situaciji?

K. Sve! Vriska dece, ja sama sebi u toj gužvi...

T. A koji je to osećaj?

K. Neprijatnosti, da mi se tu ništa ne sviđa, da me je strah, da ne znam...

T. Strah od?

K. Pa strah od gubljenja kontrole naravno. (osmeh)

T. To sam želela da čujem. (osmeh) Vi-diš da i tu postoji napredak?

K. Da, vidim. Ali sad treba da izguramo njen rođendan (detetov), u igraonici (osmeh). Volela bih ovu istu kombinaciju da mi ostaviš, baš mi prija.

T. Možemo ponoviti istu kombinaciju pošto vidim da ti prija, taman imaš vremena da istestiraš sebe u ostalim situacijama. Da li bi mogla sada sama da mi rezimiráš promene koje si primetila svojim rečima?

K. Pa prilično sam smirenija, ne pamtim da sam se iznervirala u ove dve nedelje. Jesam se iznervirala kada mi je prepričavao razgovor, ali me nije dugo držalo. Opet sam osetila tu nepravdu, ali me nije zabolelo kao ranije. Da, definitivno smirenije reagujem, nemam onaj iskok iz ličnosti.

T. Dobro Tanja, doziranje ostaje isto kao i prošlog puta. Vidimo se za dve nedelje.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Mirjane Stošić, bahovog praktičara*

Svi primete da sam se iznervirao

Tinejdžer 14 godina, osmi razred osnovne škole. Visok i lep dečak, odličan učenik, sportista (trenira košarku). Na razgovor je došao s mamom ali pošto smo nas dve dobre prijateljice i on me, naravno, poznaje, nije na nepoznatom terenu i ne ustručava se da priča. Ostajemo sami, a u početku, kako bih ga dodatno opustila, šalim se s njim i govorim mu da će, kad počne da uzima kapi, za dva dana postati "otrov za devojke". Odgovara mi u istom maniru, smeje se...

Problem o kome smo pričali je preterana nervoza, često je eksplozivan, burno reaguje; tako se ponaša samo kod kuće i u bliskom okruženju; u svim drugim situacijama i u ambijentu koji mu je nov ili ga ne prihvata, je povučen i tih, nevešt u komunikaciji i odaje utisak zatvorenog i nepristupačnog dečaka. Ide u krajnosti – od eksplozije do osećaja inferiornosti, stida i izostanka volje za učestvovanjem u aktuelnom trenutku. Inače je Izuzetno duhovit, britke misli ali ne i glasan.

Čuo je za Bahove kapi od mame (i video kako ih ona upotrebljava). S poverenjem prihvata da ih koristi i vidljiva je njegova svesnost problema i volja da korišćenjem kapi pokuša da ga reši. Iako ima osnovne informacije o esencijama, objasnila sam mu suštinu filozofije dr Baha, način na koje se prave kapi, odnosno šta sadrže i kako deluju:

T: Ovim kapima, kao da štimamo dirke na klaviru, podešavamo naše emocije i mentalna stanja, odстранjujemo nedostatke i menjamo ih odgovarajućim vrlinama. Hranimo nove veštine, bavimo se njima i mane postepeno nestaju, čak za ceo život. Preparati su sasvim prirodni, nema kontraindikacija, mogu se koristiti sa drugim lekovima, bilo kojim pićem ili hranom, potpuno su bezopasni, koriste ih I bebe, trudnice.. Za tebe je važna informacija da se mogu držati pored telefona ili kompjutera jer zračenja ne utiču na njihovu delotvornost. U svakom slučaju, dragoceno je i veoma važno to što si prihvatio sebe i shvatio da imaš problem jer sada, uz ove divne preparate, možemo zajedno da utičemo na ono za šta procenimo da nije dobro za tebe i da to zamenimo vrlinom. Tragaćemo zajedno za odgovorom na pitanje gde je problem (i rešenje) i to tako što ćemo odmotavati sloj po sloj jer svi su naši problem slojeviti baš kao i svako ljudsko biće.

T: Drago mi je što si došao i ukazao mi poverenje. Odmah na početku hoću da ti kažem da se, ako želimo da sve ovo bude

efikasno, oboje moramo potruditi oko izbora preparata, a tvoje je posle da ih koristiš onako kako se dogovorimo. Sada mi reci o čemu bi želeo danas da pričamo, šta je trenutno tvoj najveći problem?

K: Često sam nervozan i besan i ne mogu da se kontrolišem.

T: Koje su to situacije:

K: Kada ne ide sve kako sam planirao. Na primer, kada igram igrice na kompjuteru i neko me “ubije”, poludim, nekada bacam stvari sa radnog stola, udaram šakama u sto, u zid... Najviše se nerviram na treningu ili utakmici, uglavnom me me neko iz mog tima iznervira. Ali tada ne galamim. Jako se namrštim, sve kuva u meni i najradije bih prestao da igram. Svi primete da sam se iznervirao.

T: Kako se osećaš u tim situacijama?

K: Samo osećam bes, sav se uznemirim.

T: Da li imaš utisak da gubiš kontrolu nad sobom, da u tim situacijama možeš uraditi nešto čime bi povredio sebe ili druge, što ti inače nije svojstveno?

K: Da, hoću da poludim. Nekada i udarim tako jako glavom ili šakom o nešto da me užasno zaboli.

T: U redu. Postoji biljka koja će ti pomoći da kontrolišiš te jakle impulse koje imaš, objasniću ti kako deluje i ako se slažeš, uzećemo je u obzir. A rekao si da te uglavnom iznerviraju drugi. Šta to oni urade, koji njihovi postupci te nagnaju na takvu reakciju?

K: Na primer, nerviram se na treningu ili utakmici kada su usporeni, kada umesto

da dodaju loptu razmišljaju šta će s njom. Ja bih tri puta stigao do koša dok oni stoje i misle. Ili kada su sebični, kada hoće sve sami da urade i kada im je stalo samo do poena. Onda sve u meni kuva, neću ni da igram i to se vidi na meni.

T: Je li se to dešava samo na košarci ili te usporenost izbacila iz takta uvek, i kod drugih, kod drugara u školi, ukućana...?

K: Ne mogu da podnesem čak ni kada neko sporo priča, na primer moja baka, kada nešto hoće da kaže, napravi uvod od deset minuta a onda se ljuti na mene što je ne slušam. Ili kada na ulici neko ispred mene ide sporo, dođe mi da ga gurnem. Obiđem ga ali svašta mu u sebi kažem.

T: Kako bi više voleo da reaguješ ili da se osećaš u takvim situacijama?

K: Da mogu da sačekam, da nemam u sebi taj bes, da se ne nerviram. Ali, u takvim trenucima i ne mislim o tome kako se ponašam ja već o tome kako se drugi ponašaju kako ne treba. Nekada mi bude žao što sam se loše poneo prema nekome, a nekada i ne mislim o tome. Ako je mama tu, ona me kritikuje i tek onda vratim film i vidim da nije trebalo tako da reagujem.

T: A šta bi u sledećoj takvoj situaciji trebalo da uradiš da ne dođe do istog ishoda, šta misliš, koja bi ti veština koristila?

K: Pa da ne budem toliko nestrpljiv.

T: U redu, slažem se. Imamo i za to rešenje, to jest Bahov cvet. On bi ti mogao pomoći da izgradiš važnu vrlinu strpljenja jer

bi, ako to ne dovedemo u red, kasnije bi u životu mogao biti čak i usamljen jer ćeš stalno ići ispred drugih i odmicati sam. A da li, osim strpljivosti, ima još neka osobina koja ti možda nedostaje a koja bi ti pomogla u tome da te ne nerviraju ti koji neće uvek da dodaju loptu, koji su neodlučni, drugačije razmišljaju, imaju drugačiji temperament...?

K: Ne znam šta bih rekao.

T: Pokušaću da ti pomognem potpitanjem da bismo zajedno došli do odgovora. Da li te iritira samo nečija sporost ili i ono što neko govori, način na koji razmišlja, priča, sedi u klupi, ponaša se na času...?

K: Sve to mi smeta kod nekih drugara, i u školi i na treningu. Eto, nervira me kad Nikola stalno ponavlja fazone kojim smo se smejali pre dva dana, kada Lara stalno prepisuje a svi misle da je najbolji đak, kad mi Stefan nikada ne dodaje loptu i umišlja da je najbolji...?

T: Je li samo tebi ne dodaje loptu? Da li si možda ti taj koji uglavnom treba da je vodi, koji bi trebalo da si najbolji u timu, koji imaš zasluge za uspeh?

K: Ne, ne dodaje ni drugima. Ne mislim uopšte da sam najbolji niti da treba da imam neke posebne zasluge.

T: Uhvatiš li sebe da misliš o tome kako ćeš ti vratiti Stefanu istom merom, kad – tad?

K: Pomislim svašta tada kada sam besan, uf, ružne stvari. Ali to kratko traje. Uvek mu dodam loptu. Ustvari, kada me ljutnja prođe i ne pomislim na njega.

T: Dobro. Ostalo je da porazgovaramo o drugom delu problema koji si izneo na početku ovog razgovora – tvojoj stidljivosti i problemu u komunikaciji. Međutim, čini mi se da bi bilo za tebe lagodnije i efikasnije da današnju konsultaciju privedemo kraju i da ne otvaramo novu temu. Ako ima nešto što je aktuelno, što ti trenutno predstavlja prepreku za normalno funkcionisanje, slobodno reci. (Vidim da već trese nogom, kao da je pri putu i kao da mu je za danas dosta razgovora)

K: Ima. Ove godine polažem prijemni za srednju školu i trebalo je da počnem da se pripremam ali nikako da krenem. Obično se kreće s pripremanja u februaru a nisam ni otvorio testove, sve govorim - sutra ću.

T: To mi ne liči na tebe, znam samo za sve petice u tvojim svedočanstvima. Da li imaš osećaj da ti je potrebna samo ruka koja će da te povuče iz fotelje ili si klonuo od napora i iscrpljenosti pao tako duboko u tu fotelju da nemaš snage ni za šta?

K: Ma ne, nisam umoran, samo mi je mrsko. Samo kada bi me neko povukao, počeo bih da učim, nemam problem s knjigom.

T: Dobro, hajde onda da izaberemo preparate koji će ti sada biti od koristi, a kasnije ćemo, po potrebi, uključivati druge. Dakle, kao što sam rekla, predlažem preparat koji bi ti pomogao da svojim postupcima upravljáš razumno, da ne hysterišeš, ne udaraš, ne bacaš stvari kada ti nešto nije po volji. Takođe, da nemaš osećaj da ćeš eksplodirati i strah da ćeš nešto loše

učiniti pod dejstvom tih nekontrolisanih unutrašnjih impulsa. Drugi preparat bio bi cvet, takođe blagodetan kada je reč o nepodnošenju situacije u kojoj se često nalaziš. Ti brzo misliš, brzo sve radiš, vidim da brzo i sediš na toj stolici. Nije ti, verujem, nimalo lako sa “sporaćima” oko tebe. Ovaj cvet će ti dati strpljenje, lakše ćeš živeti sa drugima, prilagodićeš svoj tempo realnosti. Treći preparat bio bi cvet bukve. On će ti pomoći kod prihvatanja različitosti, da postigneš veći stepen tolerancije prema onima čije ti se ponašanje ne dopada a na to ne možeš da utičeš. Četvrti preparat je cvet graba. To je onaj koji će te povući za ruku i dići iz fotelje, “pogurati te” da kreneš s učenjem. (Pitala sam ga, birajući reči, i da li je možda za preparat koji će ga relaksirati ako je nezadovoljan izgledom zbog bubuljica koje su se pojavile na licu (Crab Apple) i to je jako lepo prihvatio.

K: Čini mi se da je to – to.

Dve i po nedelje kasnije

T: Opet si, rekla bih, dobro raspoložen, što mi je drago. Da li je u međuvremenu bilo preteranog nerviranja, izliva besa? Koliko si života izgubio?

K: Bilo je, ali manje. Gubio sam na igricama i bilo mi je krivo ali nisam hysterisao i vikao. Pošto obično igramo u grupi, preko Fejsbuka, i svi čuju kako se nerviram i šta radim, sada je bilo par situacija kada sam

ja zezao drugare koji se iznerviraju. Čak su govorili “šta će to biti pa ti kuliraš”!

T: U redu. Normalno je da ti je krivo i žao kada izgubiš, ne volim ni ja, ali važno je izbegneš bes jer je to destruktivno negativno osećanje, loše utiče na tebe. Počinjemo da se racionalnije ponašamo u takvim situacijama, zar ne?

K: Da, i bolje se osećam zbog toga.

T: A kako su prošli treninzi i utakmice?

K: Ne znam šta bih rekao. Nisam se nervirao i niko me nije nervirao ali nekako sam bio spor, čudan sam sebi, čak i nezainteresovan. Kao da nisam ja. Nisam se borio, trčao kao što znam. Izgleda da najbolje igram kada poludim i kada me neko izbacila iz takta. Razmišljao sam čak o tome da prestanem da uzimam kapi posle utakmice na kojoj maltene nisam ni bio prisutan, samo sam fizički bio tu.

T: Mogao si slobodno da mi se javiš ako si imao nedoumica, tako smo se i dogovorili. Ali mislim da je takva reakcija posledica toga što si sada zaista sagledao prepreku, što sada vidiš direktno, ne krajičkom oka. Shvataš da ti počinješ da se menjaš, da se ne menja svet oko tebe i naravno da ti nije svejedno kada se osećaš kao da nisi svoj. (Razmišljam o tome da uključimo Clematis uz koji bi obratio pažnju na aktuelni trenutak i bio prisutan i fizički i psihički). Ako se slažeš, ostavila bih preparate za strpljenje i visok prag tolerancije još neko vreme, da “odrade svoje” do kraja, dok ne postignemo to da bes i ljutnja na nekoga ne treba da ti budu podstrek.

K: Slažem se. Ne mogu da kažem da mi nije bolje i u školi i na treningu, ali eto, krivo mi je što nemam žestinu na utakmici.

T: Dobro, možemo se čuti za par dana da vidimo kako stvari stoje. A prošli put nismo do kraja obradili problem s kojim si došao pa bih volela da to učinimo sada. Rekao si da ti komunikacija nije jača strana i da si u nekim situacijama tih i stidljiv, što mi se ne uklapa u sliku koju smo dosad imali pred nama. Koje su to situacije?

K: Isto na treningu. Tamo nemam drugare, ne pričam ni sa kim.

T: Koliko znam, treniraš u tom klubu od prvog razreda osnovne, to je tvoj teren, šta misliš, šta je razlog tome?

K: Ne znam, niko mi se ne obraća u svlačionici niti ja njima i samo gledam što pre da izađem.

T: Da li bi voleo da to promeniš?

K: Da. Pokušavao sam par puta, mama mi je govorila kako da započnem razgovor, ali meni je teško.

T: Šta je to što te sabotira, šta te koči? Pa ti si otvoren i inteligentan dečak. Uspešan u svemu, nemaš čega da se stidiš.

K: Ne znam. Plašim se da će mi se smejati, mislim o tome šta će pomisliti o meni. Navikli su na mene ovako namrgođenog. Verovatno misle da sam stalno takav. Verovatno ružno pričaju o meni.

T: Namrgođenog? Ne mogu ni da te zamislim takvog. Da li ne činiš prvi korak da započneš tu komunikaciju zato što se pla-

šiš kako će te prihvatiti ili je to za tebe baš veliki korak za koji nemaš smelosti ili pak nešto treće?

K: I jedno i drugo.

T: Hajde zamisli da pitaš drugara u svlačionici gde je kupio patike i koji su broj. Da dodaš da ti se baš dopadaju I pitaš da li bi imao nešto protiv da kupiš iste. Da li bi ti bio veći problem da mu se obratiš ili bi se više plašio njegove i reakcije ostalih. Šta bi takvog ekstra momka kakav si ti moglo obeshrabriti? Koje ti se osećanje javlja?

K: Uf, teško bi mi bilo da progovorim, neprijatno mi je i da pomislim na to. Zamišljam kako bi nastao tajac i kako bi me svi gledali a posle ogovarali. Stid me je i da pitam. Ma, ne bih ni pitao.

T: Da li je tako samo na treningu?

K: Ne, takav sam i na časovima nemačkog i engleskog, kada odemo u goste, u radnji... Normalno se ponašam i osećam samo kod kuće i u svom razredu.

T: Čini mi se da ne veruješ da ćeš uspeti da ostvariš normalnu komunikaciju pa zato i ne pokušavaš, izbegavaš i eskiviraš?

K: I meni se čini.

T: Dobro. Sad smo verovatno odmotali još jedan sloj problema. Predlažem da ponovimo preparate iz prve kombinacije i da dodamo Larch, koji će ti podržati samopouzdanje, i tako osloboditi kompleksa inferiornosti jer, sasvim suprotno, ti imaš kvalitete kojima možeš u svemu da služiš za primer ostalima. Moći ćeš da osloniš na

sebe, ne brini. Kada je reč o esencijama iz prve kombinacije, hajde da razmislimo da li je još uvek potreban Hornbeam? Da li si počeo da učiš za prijemni?

K: O da, već za dan - dva, to je bilo efikasno.

T: Da li si za to da ostavimo onaj preparat što nam je pomogao kod besa i nekontrolisanog ponašanja?

K: Da, ostavio bih ga još malo, ne bih s tim prekinuo.

T: Onda smo se dogovorili. Vidimo se opet za oko dve nedelje ili ranije, po potrebi.

Postignute promene:

Zadovoljni smo postignutim i moj sagovornik i ja. Svestan je pomaka na bolje, bez obzira na neočekivane efekte koji se javljaju na utakmicama, gde kapima pripisuje nedostatak ljutine, borbenosti I energije. Ipak se slaže da nastavi sa preparatima iz prve kombinacije jer mu je lakše kada se ne nervira i kada ga drugi ne nerviraju (povećan prag tolerancije), oseća lepote neopterećenosti stalnom žurbom, nestrpljivoću, netolerancijom... Najvažnije od svega je to što želi da promeni negativne osobine i osećanja I što je svestan toga da kapi "rade". Kontroliše postupke, krenuo je sa pripremama za prijemni ispit koje je odlagao, a želeo bi da ima i malo više samopouzdanja. Čini mi se da smo na dobrom putu.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Sladane Gluščević, bahovog praktičara*

Ja sebi ne mogu da dozvolim da osetim strah!

Žena srednjih godina, 50, udata, bez dece, lekar, ima svoju ordinaciju. Lepa žena, jednostavno i komotno obučena, sa prekomernom težinom (oko 90 kg.), otvorena za razgovor. O Bahovim kapima je čula pre 15 god kada je planirala da upiše homeopatiju, danas je učenik škole homeopatije; od mene je dobila u jednoj tužnoj i šokantnoj situaciji rescue remedy i imala je dobro iskustvo sa njime. Planovi su joj da i ona završi školu Bahovih praktičara.

T- Naš današnji susret je jedna zajednička priča u kojoj treba da prepoznamo određena mentalna i emocionalna stanja koja ti sada ometaju život. Potrebna nam je saradnja: tvoja iskrenost povodom sopstvenih emocija, a ja ću pomoći da pronađemo adekvatnu kombinaciju cvetova. Jako je važno i da se kasnije pridržavaš preporučenog načina uzimanja da bi ti one zaista pomogle i da pri tome lično sagledavaš šta se u tebi dešava. Zato mi reci koje bi bilo tvoje današnje očekivanje od ovih esencija?

K- Pa ja ne bih da mi staviš 10-15 kapi u mešavinu, ne bih da se sada pokrene neki moj razvoj i da neke kapi deluju na zdravlje moje vilice pa da imam troškove u vezi toga, ja bih samo da rešim moje odugovlačenje...

T- Bahove kapi deluju na naše emocije i nije mi poznato da mogu da pokrenu nizbrdo neki fizički proces svojim delovanjem;

Da li možeš reći o kakvom se odugovlačenju radi?

K- Muči me odlaganje u mom životu. Odlazem da se fizički pokrenem, da više hodam ili da krenem da vežbam, da sredim stan koji je prenatrpan stvarima da nemam gde da se okrenem, da napravim plan šta ću sa svojim poslom i kako da zaradim novac. Muči me to što ja ne krećem u akciju, ja sam ta u kući koja, ako se ne pokrene da zaradi novac, nećemo ga imati. Imaš li ti nekakav preparat koji bi me pomerio sa tog mesta?

T- Kad ovako pričaš da ti se dešava da odlažeš neke stvari u životu, kako se osećaš povodom tog odlaganja?

K- Nerviram se!

T- A to nerviraš se znači...

K- Pa nisam ljuta ni na sebe ni na druge, samo hoću da se pokrenem. Suprug nije inovativan i aktivan kao ja, uvek sam ja trčala da zaradim novac i nikada nisam brinula o tome da novca ima dovoljno za osnovne potrebe, ali brinem za novac koji mi je potreban za auto, plaćanje kirije i vraćanje dugova za koje znaš da ih imam odranije. Ta dugovanja i moj posao sa pacijentima širom Srbije i ovo što se sada dešava da ne mogu da mrdnem me fizički i mentalno jako iscrpljuje. Ali ja sam od ranog detinjstva naučila da puno fizički i mentalno

radim i znam da su moji kapaciteti veliki, samo treba opet da krenem. Imam strah od nemaštine za koji ja mislim da nije moj već da mi je usađen.

T- Ako bismo mogli da merimo taj strah na skali od 1-10, gde je 0 odsustvo straha a 10 najjači stepen, koliki bi bio po tvojoj proceni?

K- Pa nije baš 10, ali tu je negde!

T- Da li bi želela da uključimo neku esenciju povodom ovog straha?

K- Pa ne bih. Ja sebi ne mogu da dozvolim da osetim strah!

T- Ša to u stvari znači da sebi ne daš dozvolu?

K- Ne mogu da sebi dozvolim da osetim strah i da me ta emocija preplavi i blokira pa da ovako već ispljena i umorna ne mogu da se pokrenem.

T- Ta potreba da sebi za nešto ne daješ dozvolu je deo tvoje mentalne discipline?

K- Nije mi potrebna disciplina sada, već nešto da me malo pogura da sredim sve ono što sam ti rekla i ne treba mi puno esencija već samo za ono što mi je važno.

T- U redu. Postoji među Bahovim cvetovima preparat koji je namenjen ovakvim stanjima odugovlačenja, koji će ti pomoći da ne odlažeš stvari za kasnije, već će ti dati pokretačku snagu, energiju da kako stvari nailaze u toku dana možeš odmah da ih uradiš bez odlaganja. Da li bi želela da uključimo i neku esenciju da poradimo na toj dugotrajnoj fizičkoj i mentalnoj iscrpljenosti?

K- Volela bih, a šta bi to bilo?

T- Preporučila bih ti 2 esencije, a zajedno ćemo odlučiti kod koje ti sebe vidiš! Olive preporučujemo kada su telo i um istrošeni posle velikih napora, a hrast se preporučuje za ljude velike fizičke i mentalne snage i izdržljivosti koji u nekom trenutku svoga života više nemaju tu snagu

K- Meni ovaj hrast baš liči na mene, ja jesam taj hrast o kome pričaš čitavog života, stavi ti njega u kombinaciju!

T- U redu. Napravićemo tu kombinaciju. Ja bih ti preporučila u početku i 6x4 kapi u toku dana baš zbog situacije o kojoj smo pričale, ne možeš predozirati. Prati sebe i ako osetiš dodatni poriv svakako uzmi koliko osetiš da ti treba. Htela bih još da te upitam da li bi prihvatila još jednu esenciju u kombinaciji. To je preparat koji deluje na posledice stanja šoka koje doživimo.

K- Slažem se, svaki čovek od rođenja pa do danas ima sigurno mnogo toga što je bilo šok za njega od rođenja pa nadalje...



Moj generalni utisak je (pošto je moja bliska prijateljica i poznajem je) da je uspešla u razgovoru da se dotakne samo onoga čega je želela, ali više na mentalnom nivou a manje na emocionalnom.

U dogovoreno vreme posle 2 nedelje nije se javila. Kada sam je pozvala sa name-

rom da je vreme da ponovo pričamo i da vidimo kakva je iskustva imala sa kapima čula sam sledeće:

„Znaš, nisam ti se ja baš razvrednila, ja u stvari imam problem sa Bahovim kapi-
ma, ne setim se da ih uzmem četiri puta dnevno. Nekad uzmem samo jednom pa se setim uveče pa kažem sebi „uuppss“

Pričajući sa njom ponovo sam se vraćala na jednu od rečenica koju je naša učite-

ljica jasno i nedvosmisleno više puta ponovila: „Možete pomoći klijentu samo ako on sebi želi da pomogne i to treba tako da prihvatite”. Iako sam želela da pomognem moj put je bio i da prihvatim ono što drugo ljudsko biće želi i može i to je bilo ispravno za obe.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Snežane Popović, bahovog praktičara*

Ja sam više čutala i gutala, a on je galamio

Klijentkinja je žena, 50 godina, udata, majka troje dece. Visoko obrazovana, radi u školi. Ima skladan brak, stituirani su, zdravi i reklo bi se da nemaju problema. Ali sin koji je upisao fakultet, odlučio je da ga posle prve godine napusti, i posveti se sportu u kome je inače vrlo uspešan. Upravo ta činjenica dovodi do konflikta između nje i supruga, koji smatra da je ona suviše popustljiva i da je sinu dala previše podrške. Nagovarao je sina da upiše drugi fakultet i da pošto poto nastavi da studira. Pošto to nije uspeo, krivicu je svalio na neki način na moju klijentkinju. Njoj je to zaista teško palo, počela je da se loše oseća. Odlazi kod lekara, koji joj prepisuje lekove za smirenje, ali kako navodi, „to je samo umrtvljuje”.

Za Bahove kapi je čula od mene, u nekom ranijem neformalnom razgovoru i sada je došla rešena da isproba ovu metodu.

Posmatram je i primećujem da je pocrvenela dok mi iznosi problem, usteže se i bira reči. Često pravi pauze, kao da joj je knedla u grlu. Rešila sam da joj ipak nešto više kažem o cvetnim kapima, što zbog njene bolje informisanosti, što zbog toga da joj dam vremena da se opusti i da intervju bude što kvalitetniji.

T: Da li si se na još neki način informisala o kapima?

K: Priznajem da nisam, ali ono što sam čula od tebe baš me je zaintrigiralo.

T: Dobro... Ovo je jedna zaista posebna i sjajna metoda. Naziv nosi po dr Edvardu

Bahu, koji je tragao za sistemom pomoći koji bi bio lako primenljiv za svakog čoveka. Lepota je upravo u toj jednostavnosti i jasnosti. Smatrao je da priroda uvek ima rešenje za naš opstanak, za naše boljke i patnje. Pa su ovi preparati potpuno prirodni.

K: Znaš, to me je baš i privuklo. Nadam se da nema nekih štetnih efekata.

T: Naravno da ne. Ovi preparati su potpuno bezbedni, bez kontra indikacija, mogu ih koristiti deca, trudnice, stari i bolesni. Uz to se ne mora odstupati od nekih standardnih terapija, ako su prisutne. Nenasilna je primena, uobičajeno se daju 4x4 kapi, ali se mogu koristiti i spolja kao komprese ili u obliku kreme. Osnovna namena im je za otklanjanje emotivne i mentalne patnje.

K: Pa to mi baš i treba!

T: One deluju bez obzira da li mi verujemo u to ili ne. Dakle nije placebo efekat. Ali, naravno nisu ni svemoguće. Zato je jako bitno da zajednički potražimo rešenja. Inače ih ima tačno 38 i jedan je Rescue Remedy – preparat prve pomoći, koji se koristi za urgentne situacije, stresa i šoka.

K: Uh, taj RR bi mi baš dobro došao pre neki dan.

T: Evo, sada znaš na šta možeš da računaj. Inače u kombinaciji mogu biti jedan, dva, a najviše 7 preparata.

K: A kada se vide rezultati?

T: Pa pošto su Bahove kapi namenjene prvenstveno našim osećanjima i raspolože-

njima, onda se prve promene mogu osetiti već nakon 3-4 dana. Ali ako su urgentne situacije, onda već posle nekoliko minuta. Naravno ako su veći emotivni problemi u pitanju, onda se pomaci očekuju posle malo dužeg korišćenja, ali, sve je individualno. Da li te još nešto interesuje u vezi metode?

K: Za sada ne, dovoljno sam čula i jedva čekam da počnemda ih koristim.

T: Odlično! Pa kako se sada osećaš?

K: Uh... Misliš ovog trenutka?

T: Da, trenutno.

K: Pa kao da mi je lakše, nekako sam opuštenija nego kada sam stigla.

T: A kako si se osećala pre, dok su se ti događaji odvijali?

K:Ma loše.

T: Ako bi merila na skali od 1 do 10, koliko loše?

K: Recimo 9.

T: Malopre si rekla da bi ti RR bio potreban pre neki dan. Šta je bilo tako urgentno?

K: Pa započeli smo raspravu po ko zna koji put u poslednje vreme, opet zbog Jovanove odluke da napusti fakultet. Ustvari, ja sam više ćutala i gutala, a moj muž je galamio.

T: Pa kako si se tada osećala?

K: Nekako sam bila na ivici plača, kao da sam kriva za sve, ali nisam plakala, kao da su mi se suze zaglavile u grlu. Prosto je počelo da me pritiska u grudima, da mi

bubnja u ušima... Ma mislila sam da će me strefiti infarkt.

T: Da, nesumnjivo bi ti RR pomogao da si ga imala u toj situaciji. A kako si se osećala posle toga?

K: Potpuno iscrpljeno, brz trunke snage i nekako beživotno.

T: A kada su se stišale strasti, jeste li razgovarali otvoreno, jeste li došli do nekog rešenja?

K: Ma i njemu je bilo loše. Skočio mu je pritisak, pa sam se uplašila i za njega da će mu pozliti. Sledećih par dana smo se ponašali kao stranci. A i na poslu mi nije baš bilo sjajno. Direktor mi je dao razredno stareinstvo i to odeljenje koje niko nije hteo. Nisam se usudila da odbijem.

T: Zašto? Uplašila si se mogućih posledica ili iz nekog drugog razloga?

K: Ma otkud znam. Nekako nisam mogla da kažem neću, i sada imam i to na grbači.

T: A da li se sin javlja, da li on zna kroz šta prolaziš?

K: Da, javlja se. Čujemo se redovno. Pa i to mi muž prebacuje, kako deca više sa mnom komuniciraju nego s njim. Tačno je, i nekako me grize savest zbog toga, ali šta ću! Ustvari, kad bolje razmislim, divim se hrabrosti svog sina da stane iza svoje odluke, bez obzira na sve.

T: Da li bi i ti volela da situacije rešavaš kao on? Šta misliš da ti nedostaje da tako postupiš? (zamišljena je)

K: Mislim da nikada nisam imala dovoljno samopouzdanja.

T: Da li misliš na trenutne događaje ili uopšteno?

K: Ma uopšteno! Nekako sam uvek bila stegnuta, stidljiva. Nego da ne zaboravim da ti kažem da često imam i nesanice.

T: Teško zaspiš ili se budiš u toku noći, pa posle ne možeš da zaspiš?

K: Teško zaspim, prosto mi se mota hiljadu misli po glavi, sve u krug i oko dece i s posla...

Misliš li da sam ja „težak slučaj“?

T: Ma daj molim te!

K: Mislim da sam ti rekla ono što me najviše tišti, pa ti sad pomagaj.

T: Dobro, kominaciju ćemo zajedno sastaviti i objasniću ti dejstvo svakog preparata. Dakle tvoj deo odgovornosti je da pratiš i osluškujesh sebe, da redovno uzimaš kapi i da pratiš promene i videćeš, rezultati neće izostati.



Rekla sam joj da izabranu kombinaciju uzima najmanje 4x4 kapi, a po potrebi i više. Ponudila sam joj posebno Rescue Remedy, ako joj opet naiđe neka preplavljujuća situacija, pošto je insistirala na tome.

Dogovorile smo se da se javi za dve nedelje. Javila se posle tri dana. Zapravo poslala je poruku da se oseća smirenije, i da smatra da joj kapi prijaju.

Mesec dana kasnije

Klijentkinja je vidno raspoložena i nasmejana.

T: Lepo te je videti nasmejanu. Kako si?

K: Znatno bolje. Moram ti odmah reći da sam skoro potpuno izbacila tablete za smirenje. To mi mnogo znači.

T: Odlično. Sećaš se kada sam te prošli put zamolila da na skali od 1 do 10 oceniš svoje loše stanje. Kako bi to danas ocenila?

K: Znatno manje, recimo 4 do 5.

T: Šta se sve promenilo?

K: Naravno, nisu svi problemi nestali, ali meni je nekako lakše da se nosim s njima.

T: To rade kapi, suptilno i polako.

K: Kako god, ali ja mirnije spavam, ne mota mi se svašta po glavi. I znaš šta, pre dva dana sam se vratila sa ekskurzije. Prvi put mi se nije dogodilo da se osećam krivom što se ja kao ovamo provodim (a ti bar znaš kakav je provod kada vodiš đaćku ekskurziju), a kod kuće je ostalo brdo nezavršenih poslova. Nekako sam bila baš opuštena, i prijalo mi je. Je l' i to zbog kapi?

T: Naravno, to ti je cvet bora pomogao oko griže savesti.

K: Stavi mi to ponovo u kombinaciju, dopao mi se osećaj.

T: Da li bi još nešto kod sebe promenila?

K: Pa volela bih da se neke stvari brže dešavaju, nekako sam nestrpljiva.

Pitala sam je da li i sada žuri pošto je više puta gledala na sat. Rekla je da je očekuju

neke obaveze, ali po navici često gleda na sat. Zamolila me je za novu bočicu kapi, ali ona bi zadržala istu kombinaciju. Predložila sam joj da dodam Impatiens, zbog tog njenog nestrpljenja. Složila se. Dogovorili smo viđenje za 3-4 nedelje, a po potrebi i pre.

Dva meseca posle prve konsultacije

Došla je nasmejana i raspoložena iako joj se na licu primećivao umor.

T: Pa kako si?

K: Odlično, samo sam malo umorna.

T: Da li te još uvek muče nesanice, ili je zbog nečeg drugog?

K: Ma ne, nego je kraj polugodišta, pa puno obaveza, administracija, sednice..ma znaš već.

T: Pa postoje kapi i za mentalnu iscrpljenost. Hoćemo li ovog puta to da tretiramo?

K: Naravno, ako ima, volela bih. Inače ti moram reći da su mi se izdešavali neki lepi događaji, i super sam se osećala!

T: Pa sjajno, o čemu se radi?

K: Bili smo na slavi sv. Nikola kod muževljeve sestre i nekako sam s rezervom pošla, ipak godinu dana se nismo videli, biće gužve, možda će početi neki komentari o sinu, itd. Prosto nisam znala kako ću reagovati. Ali, ponela sam naravno moje kapi i tretirala se više puta. I ono što me je odmah uverilo da su se promene dogodile je komentar muževljeve sestričine: „Ujna, pa ti

blistaš. Da se nisi ponovo zaljubila u ujku? Nekako si drugačija!”

Od srca sam se nasmejala, i to stanje me je držalo sve vreme. Zaista sam se osećala snažnijom, nije mi bilo neprijatno zbog pitanja rođaka, kao da sam neka nova ja.

T: Pa to je divno. Znači da ti je Mimulus smirio strahove, zbog Larcha si imala samopouzdanje, a Centaury je učinio da malo više poštuješ i svoje interese, zbog Pinea nisi imala osećaj krivice i nelagodnosti.

I da sada dodamo Olive za iscrpljenost, pa da tako rasterećena i odmorna udeš u Novu godinu.

K: Ovo su zaista delotvorne kapi, hvala ti.

T: Moraš se zahvaliti i sebi, što si odlučila da se menjaš, ja sam samo podrška.

Naša saradnja se nastavila i dalje na obostrano zadovoljstvo.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Zorice Zaporožac, bahovog praktičara*

Kada me nastavnik prozove uhvati me strašan strah

Devojka Žana, tako ćemo je zvati. Prva godina gimnazije, 15 godina, uredna i diskretno našminkana. Živi sa roditeljima. Razgovor je zakazala njena majka koja joj pravi društvo tokom ove posete. Obe izgledaju znatizeljno i jedva čekaju da razgovor počne. Ima poverenja u majku koja na Žanino odobravanje ostaje sa nama tokom čitavog intervjuja.

Polaskom u I godinu gimnazije, nisu zadovoljena njena očekivanja, nije se najbolje adaptirala, intenzivno razmišlja o promeni škole. Ne oseća se prihvaćeno od strane vršnjaka i ima jaku tremu (blokadu) pred svaku usmenu i pismenu proveru znanja. Oseća se nezadovoljno.

Pomalo je nesigurna, ali otvorena i spremna na razgovor. Jako dobro ume da definiše svoja osećanja što umnogome olakšava komunikaciju i nedoumice u vezi sa izborom cvetova. Pogled joj luta, ne gleda me u oči dok govori.

Razgovor je zakazala njena majka koja je za Bahove kapi saznala preko koleginice sa posla i koja je zahvaljujući kapima rešila problem straha kod svoje ćerke.



P: Drago mi je da te vidim, mama mi je preko telefona rekla da želiš samnom da razgovaraš. Želela bih samo da ti napomen

da uspeh u odabiru prave kombinacije ne zavisi samo od mene. Ovo je zajednički rad i rezultat zavisi od tebe i od mene. Na tebi je da budeš što je moguće otvorenija i iskrena, a na meni da te pažljivo slušam i da zajedno odaberemo kombinaciju od koje ćeš ti trenutno imati najviše koristi.

Sada kada sam ti ukratko objasnila, da li bi mogla da mi kažeš koji je problem kojim bismo trebale da se pozabavimo?

K: Da..... Moj problem je škola.

P: Šta tačno misliš kad kažeš škola?

K: Pred svaki kontrolni me hvata strašna panika, ne mogu da se smirim i po nekoliko dana pre testa.

P: Hoćeš li mi opisati kako se osećaš pred kontrolni?

K: Nervozna sam, nisam sigurna kakav će biti rezultat i kako ću uraditi kontrolni. Izostajem sa nastave da bih učila i izbegla ispitivanje. Ponekad čak i 7 dana pred kontrolni imam tremu. Jednostavno se plašim kako ću da uradim.

P: Da li se to dešava samo pred kontrolni ili i pred usmeni ispit?

K: I pred usmeni, tada je još gore kada me nastavnik prozove uhvati me strašan strah, znoje mi se dlanovi, srce počinje jako da mi lupa.

P: Da li bi mogla da kažeš da se od straha skameniš?

K: Da, baš tako potrebno mi je malo vremena kako bih uopšte mogla da odgovaram.



K: Da, mislim da se nisam uklopila u odeljenje.

P: Zašto tako misliš?

K: Nisam sigurna, ponekad mislim da bih trebala da promenim školu.

P: Školska godina je nedavno počela velika je promena, gimnazija nije laka. Zašto misliš da je druga škola bolja?

K: Ne znam, ponekad jednostavno mislim da tu ne pripadam, nemam drugove iz osnovne škole.

P: Da li ti oni nedostaju? Zasto je to problem sto nemas stare drugove u ovoj situaciji?

K: Ovde je sve drugačije.

P: Da li bi se vratila u Osnovnu školu? Ili bi samo promenila srednju?

K: Mislim da bih samo promenila srednju, ne osećam se kao da su me prihvatili.



P: Šta te konkretno plaši? Da li bi mogla malo bliže da mi objasniš taj svoj strah?

K: Strah da svega, ni ja nisam sigurna.... Plašim se svega.

P: Kaći neki primer?

K: Plašim se i buba.

P: Da li si inače stidljiva?

K: Da, kada sam sa ljudima koje slabo poznajem.

P: Postojim preparat koji se zove Mimulus, on bi ti pomogao da eliminišeš strahove i postaneš hrabrija. Bio bi dobra podrška onom preparatu koji smo već izabrali za strah koji te parališe.



P: Da li postoji neka karakterna osobina koju nemaš a značilo bi ti da je razviješ?

K: Da, samopouzdanje.

P: U redu, drago mi je da si to rekla i sama sam stekla utisak da samopouzdanje može biti uzrok tvom sadašnjem stanju. Postoji preparat koji će ti pomoći da stekneš više vere u sebe, više samopouzdanja, koje u tvojim godinama može ozbiljno da se poljulja.



P: U redu naša konačna kombinacija je: Rock Rose + Mimulus + Walnut + Larch + Clematis.

S obzirom na jačinu straha koji imaš napraviću ti dve bočice i predložiti dozu od minimum 4 puta po 4 kapi. Molila bih te da jednu bočicu nosiš sa sobom u školu i da kapi uzmeš pred svaku proveru znanja, zato ti dajem dve bočice.

Jako je bitno da kapi uzimaš redovno i da ne preskačeš doze. Nemoj da zaboraviš da je 4 puta minimum, ali da isto tako nemaš ograničenja tj. maksimalnu dozu. Kapi

možeš uzeti svaki put kada osetiš potrebu za podrškom ili osetiš napad panike, treme ili straha.

Sledeći susret bio je dve nedelje kasnije. Zbog školskih obaveza dolazi na kratku konsultaciju zajedno sa drugaricom iz odeljenja.

Obe su vesele i nasmejane. Drugarica nas čeka ispred dok nas dve na brzinu razmenjujemo par rečenica. Ona je zadovoljna kaže da se oslobodila panike i straha koja je nekada trajala i po 7 dana. Trema se vidno smanjila i sada slobodnije odgovara pred nastavnicima. U školu odlazi bez nelagode i uspostavila je dobar odnos sa vršnjacima. Želja da promeni školu je potpuno nestala. Zbog nemogućnosti da obavim kompletan razgovor Ž. dobija bočicu sa preparatima od kojih će imati koristi do našeg sledećeg susreta.

Dva i po meseca kasnije

Zbog mog odsustva i njenog raspusta viđenje zakazujemo na početku drugog polugodišta.

Ž. dolazi sama i blago uznemirena, zbunjena. Primetna je tromost u pokretima i tokom razgovora se klati na stolici. Na moje pitanje 'kako je?' odgovara da i nije baš dobro. Počelo je novo polugodište i ne oseća se dobro. Ne može da počne da uči,

ne može da se natera da uči, sve bi drugo radije radila...“Sve mi je drugo zanimljivije...“ Ovoga puta ima problem i sa koncentracijom na času, a svesna je činjenice da bi joj to u mnogome skratilo vreme učenja kod kuće. “Ne mogu da se fokusiram, misli su mi uvek na drugom mestu...”

Zajedno smo odabrale narednu kombinaciju cvetova.

Clematis će joj pomoći da fokusira misli i pomoći joj da ih sama kontroliše za vreme

časa, da je prisutna i da ne luta, a Hornbeam će joj pomoći da se oslobodi osećaja da je svaki dan ‘ponedeljak’, tj. one inicijalne inertnosti kako bi mogla da zagreje stolicu. Svesna je da joj je učenje prioritet. Ocene su joj bile odlične na kraju prvog polugodišta. Želi da nastavi sa odličnim uspehom.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Branke Stamenković, bahovog praktičara*

Sva sam kao iscedena krpa i ne znam koliko ću još izdržati ovako

Devojka od 26 godina. Završila je fakultet kao odličan student i sada je na master studijama. Zvanično nezaposlena, ali volontira na dva različita posla. Trenutno živi sama u roditeljskom domu, a roditelji joj žive u inostranstvu zbog posla. Veoma je lepa, zrači posebnosti i prefinjenošću, iako je bila nešto punija u trenutku ovog susreta. Obučena i našminkana ukusno i sa stilom, umerena i elegantna zbog čega se u velikoj meri razlikuje od svojih vršnjakinja ostavljajući utisak zrelosti i odmerenosti.

Žali se na problem iscrpljenosti (mescima uči, priprema tezu i volontira). Godinama pati od hormonalnog disbalansa i izostajanja menstruacije zbog čega se dosta

ugojila. Osećanje krivice je stalno muči. Bori se sa nostalgijom zbog nedavno prekinute veze i upornim sećanjima na bivšeg dečka.

Došla je tačno u dogovoreno vreme, odgovorna kao i uvek, ali puna entuzijazma da počne novi proces rada na sebi uz Bahove kapi. Međutim, planirani početak našeg razgovora je poremetio je telefonski poziv koji je primila čim je sela. Po izrazu lica sam zaključila se iznervirala. Kad je završila, priznala je da je poziv baš uzdrmao. Bila je to prava prilika da odmah isproba brzo dejstvo Bahovog prepata Rescue Remedy. Radosno je prihvatila, posebno jer joj je bilo važno da bude opuštena i u punoj koncentraciji na našoj prvoj konsultaciji.

T: Ako si se dovoljno smirila da li bi mogla da mi kažeš šta očekuješ od upotrebe Bahovih cvetnih esencija?

K: Svesno želim dublje da upoznam sebe. Nadam se da ću uz njihovu podršku moći da iz nove perspektive sagledam sebe, ljude koji me okružuju i svoju svakodnevnicu što bi mi pomoglo da budem smirenija i opuštenija i da se tako lakše i bolje nosim sa izazovima života.

T: Onda bismo mogle da počnemo. O čemu bi želela danas da razgovaramo?

K: Pa postoji nekoliko različitih stvari, ali prvo bih da te pitam da li ima nešto od tih cvetića što bi mi pomoglo u pogledu ove potpune iscrpljenosti i stresa. Uh, sva sam kao iscedena krpa i ne znam koliko ću još izdržati ovako. Znaš da uvek dajem svoj maksimum, pa tako već mesecima „radim kao crnac“ na oba posla gde volontiram... a onda tako fizički umorna učim i radim na tezi kad dođem kući. Gubim koncentraciju. Na kraju budem tako umorna da ne mogu ni da zaspim. Inače sam uvek puna energije, spremna za akciju i uopšte mi se ne sviđa što sam sada stalno umorna jer to uopšte nisam ja. Sve to me i psihički iscrpljuje. Nisam ni za šta.

T: Šta misliš da bi ti donelo olakšanje u tom pogledu?

K: Ma samo da se dobro naspavam i biću kao nova! (smeh)

T: Da li se možda radi o osećaju da te sve to prevazilazi jer da si preuzela previše obaveza na sebe?

K: Ne, ne. Nije u tome stvar. Bukvalno imam osećaj da mi je samo potrebno da se dobro naspavam i odmorim, pa ću sve to da odradim i pozavršavam.

T: U tom slučaju postoji jedna divna cvetna esencija koja će ti pomoći da se uprkos svim tvojim obavezama odmoriš i naspavaš, vraćajući ti tako neophodnu energiju i snagu da da nastaviš sa volontiranjem, a poboljšaće ti se i koncentracija za učenje.

K: Sjajno! Baš to mi treba! ... Mada postoji još jedna mnogo važna stvar kojom sam želela da se pozabavimo. To mi je možda najveća muka od svih, a zapravo je posledica nekoliko stvari... to je moj problem sa kilažom.

T: Kako se osećaš zbog tog viška kilograma?

K: Loše. Ne sviđa mi se to uopšte. Ništa mi više ne stoji dobro. Ma, odvratno izgledam. Gadim se sama sebi. Mislim da u ovakvom stanju ne bih ni mogla da budem sa nekim novim dečkom. Bilo bi me sramota.

T: Da li bi ti bilo lakše da se uhvatiš u koštac sa ovim problemom ako bi u međuvremenu mogla lakše da prihvatiš svoje telo i trenutni izgled?

K: O da! Nadam se da za to postoji neki cvet koji bi mi olakšao ovaj proces.

T: Svakako. To je cvet koji će ti pomoći da prihvatiš svoje telo i da se bez obzira na trenutnu kilažu osećaš dobro u svojoj koži, ujedno će te osloboditi osećaja gađenja i srama. Reci mi da li si do sada pokušavala da smršaš?

K: Naravno. Moj višak kilograma je u velikoj meri posledica hormonalnog disbalansa sa kojim se patim već dugo. Menstruacija mi potpuno izostaje i više meseci, a imam i ekstremne oscilacije raspoloženja. Kao da ponekad nemam kontrolu nad sobom, emocije me preplavljaju sa ili bez nekog posebnog razloga. Često dobijam napade gladi iz čista mira, pa ne mogu da se iskontrolišem. Stalno sam na nekim dijetama, ali ih prekidam ili upropastim zbog svega... Kao da se stalno vrtim u krug. Čini mi se da ne uspevam da naučim ništa iz dosadašnjeg iskustva sa svim tim dijetama. Smršam, pa se ugojim, počnem dijetu, pa je prekršim...Ne znam više šta da radim.

T: Kakvu bi sposobnost(i) volela da poseduješ da bi lakše izašla iz tog začaranog kruga?

K: Hmm, čekaj da razmislim. (pauza) ... Pa volela bih da nekako skapiram u čemu grešim i da onda to više ne radim... a mnogo bi mi značilo kada bih mogla da se iskontrolišem u tim trenucima kad imam napade gladi i kad me preplavljaju te intenzivne emocije.

T: Predložila bih ti dve cvetne esencije u tom pogledu. Jedna od njih bi te podržala da ne ponavljaš iste greške već da učiš iz sopstvenog iskustva sa dijetama i eventualno pronađeš za tebe najbolji režim ishrane u kome bi istrajala i vratila željenu kilažu, dok bi ti druga pomogla oko samokontrole, posebno kada te uhvate napadi gladi ili naleti preintenzivnih emocija.

K: Mislim da bi mi obe mnogo značile. Odlično! A reci mi da li bi Bahove kapi mogle da mi pomognu oko hormonalnog disbalansa? Do sada sam svašta pokušavala po tom pitanju, kako prirodne preparate tako i hormonalnu terapiju, ali nisam zadovoljna rezultatima.

T: Postoji sjajan preparat koji bi pomogao da ti se nivo hormona u organizmu uravnoteži, baš kao i raspoloženje i emotivne reakcije

K: Moram još nešto da te pitam... ne znam više kako da izađem na kraj sa onim mojim uzaludnim, a razornim osećanjem krivice koje stalno osećam sa ili bez razloga. Tako bih želela da se toga oslobodim!

T: Molim te mi prvo reci kada i na koji način se u tvom slučaju manifestuje taj osećaj krivice i kojeg bi intenziteta bio na skali 0 - 10?

K: Veruj mi ne mora da postoji nikakav konkretan razlog, dovoljno je da mi se npr. drugarica ne javlja par dana i već počinjem da osećam krivicu i da se preispitujem gde sam to pogrešila. Kad neko na poslu nešto pogreši, ja odmah osećam krivicu iako znam da nisam ništa loše uradila, kao da sam ja za to odgovorna, a znam da nisam... Intenzitet tog osećanja mi je uvek snažan, rekla bih da varira od 9 – 10 na toj skali.

T: U redu. Cvet bora će ti puno pomoći po tom pitanju, najpre ublaživši, a potom i potpuno otklonivši to neprijatno i destruktivno osećanje krivice koje te skoro stalno

muči. Da li smo onda sa ovim preparatom pokrili sva tvoja aktuelna stanja?

K: Ima još nešto... Volela bih da konačno ostavim prošlost i onog mog bivšeg iza sebe. Ubiše me uspomene, još uvek sam nostalgična i borim se sa sećanjima... Ne obraćam pažnju ni na koga, pa kako onda da upoznam nekog novog?

Tri nedelje kasnije

Ovaj susret smo zakazale čim je popila prvu bočicu kapi. Došla je čak i pre dogovorenog vremena, vidno energičnija, raspoloženija i nasmejana.

K: Zaista se osećam odmornije. Opšti utisak mi je da sam smirenija, opuštenija i nekako uravnoteženija iznutra. Svesna sam da sve možda i nije ok, ali to sad prihvatam. Osećam se nekako „zrelije“. Prihvatila sam činjenicu da sam trenutno solo... i nećeš verovati skoro sam zaboravila na bivšeg! Čak sam ga srela, a uopšte nisam poželela ni da popričamo. Više me uopšte ne dotiče i ne zanima.

T: To su baš lepe vesti i sjajan pomak! Da li misliš da su ti i dalje neophodne one dve esencije zaslužne za ovaj tvoj novi energetski polet, odmornost i psihičku smirenost, kao i za oslobođenje od uporne nostalgije?

K: Te mi definitivno više nisu potrebne! Sada možemo da ih zamenimo nekim

novim jer mislim da su mi sada potrebne i neke druge. Ponovo sam sva u onom mom ubrzanju, jurim, žurim, nemam živaca za prazne priče i gubljenje vremena... Najviše se iznerviram na poslu gde su svi mnogo spori. Iritiraju me. Nemam živaca da čekam dok skontaju šta treba da rade, a znam da bih sama brže i bolje sve odradila. Tad sam baš nestrpljiva i napeta. Baš bih volela da postoji nešto od biljčica što bi mi pomoglo da „iskuliram“ u takvim situacijama.

T: Postoji pravi preparat koji će ti pomoći da se da sa drugima uskladiš tvoju urođenu potrebu za brzinom i efektivnošću, pa ti saradnja sa njima više neće predstavljati frustraciju. Oslobodićeš se nestrpljivosti, iritabilnosti i napetosti. A kako se sada osećaš u pogledu onih „hroničnih“ problema – hormonalnog disbalansa, viška kilograma, prihvatanja fizičkog izgleda, ali i upornog osećanja krivice?

K: Što se tiče kilaže još uvek nema draističnih promena, mada primećujem da nemam onako izražene napade gladi ili se bar bolje kontrolišem. Nisam se dodatno ugojila, što je jako važno. Još uvek mi se gadi kako trenutno izgledam, ali mi se čini da se osećam bar malo bolje u svojoj koži. Osećanje krivice se neznatno ublažilo. A najvažnije od svega je što sam po prvi put nakon mnogo vremena najpre osetila ovulaciju, a onda sam konačno i dobila! Nisam mogla da poverujem!

T: Da li bi mogla da mi napraviš poređenje na onoj skali 0-10 koliki je pomak u odnosu na prošli put kad smo pričale o svemu tome? (*klijentkinja je inače sve pomno beležila*)

K: Prošli put je problematika hormonalnog disbalansa bila oko 9-10, a sada 4-5 što je ogroman pomak, posebno jer sam dobila. Ipak bih obavezno da nastavim sa tom cvetnom esencijom. Nemogućnost samokontrole pri napadima gladi je bila isto 9-10, sada je možda 6-7, pa bih i tu zadržala i u ovoj bočici. Ona treća za učenje iz iskustva... ne znam... samo znam da bih još nastavila sa njom. Što se tiče fizičkog izgleda prošli put mi je zagađenost istim bila 10, a sada 8-9, ma obavezno mi ponovo stavi i tu. A moje čuveno uporno osećanje krivice se zaista malo ublažilo, ali ipak i dalje isplivava. Bilo je 9-10, a sada je 7-8, znači nastavljamo i sa tom.

T: Ok, onda ćemo i u novoj kombinaciji nastaviti sa ovim cvetovima iz prethodne.

Postignute promene: Sa klijentkinjom sam nastavila kontinuiranu saradnju narednih nekoliko meseci i rezultati su fantastični. Postala je znatno smirenija, fokusiranija i strpljivija. Hormonalni status se uravnotežio, kao i njene emocije i raspoloženje. Ima redovan menstrualni ciklus, a ubrzo nakon završetka cvetne terapije uspela je da pronađe odgovarajući režim detoksikacije i ishrane skinuvši zavidan broj kilograma tako da izgleda fantastično, a kaže da se tako i oseća.

Ovo je njen komentar: „Sebe sam videla iz druge perspektive, shvatila sam da neke reakcije na svakodnevnicu mogu biti drugačije, smirenije, da neka osećanja, brige, nedoumice ne treba potiskivati. Na neki način sad bolje razumem druge i njihove reakcije, ali i sebe kada i zašto reagujem na iste. Sve u svemu, meni su Bahove kapi omogućile jednu novu perspektivu sagledavanja različitih situacija, hladniju glavu, veći stepen razumevanja i za sebe i za druge, i drugačiji tj. izbalansirani mentalni sklop. Mislim da sam jača, stabilnija i zrelija kao osoba.“

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

Oduvek sam teško donosila odluke

Rada ima 31 godinu, student je medicinskog fakulteta, zaposlena u estetskom centru. Neodlučna je, teško donosi odluke. Inače odaje utisak lepe, skladno građene, pozitivne devojke. Društvena je, komunikativna, raspoložena. Rada do sada nije koristila Bahove esencije i nema iskustva sa njima.

T. Koji je Vaš problem?

K. Ne mogu da se odlučim. Teško donosim odluke i teško se odlučujem za promene. Sad se viđam sa dva momka i ne mogu da presećem da se odlučim za jednog ili drugog.

T. Šta Vas sprečava da donesete odluku sa kojim momkom da budete?

K. Ne znam. Svesni deo mene kaže da ni jedan nije dovoljno dobar za mene. Na primer, M. je dobar, ali unosi mi nervozu i on je osoba na koju se ne mogu osloniti. Za razliku od D., koji je razuman i sa njim nema nervoze.

T. Koju emociju nosi ta nervoza?

K. Bes, mada ni sama ne znam zašto.

T. Šta se dešava kada Vas uhvati taj bes? Kako reagujete u tom besu?

K. Verbalno sam brutalna prema izvoru mog besa. Kada neko pređe granicu, ne mogu da ga trpim.



T. Objasnite mi malo to kako teško donosite odluke

K. Oduvek sam teško donosila odluke. Nisu samo u pitanju momci, već i kada uđem u prodavnicu ne mogu da se odlučim koji džemper da kupim. Nikako da donesem odluku da završim fakultet.

T. Šta Vas ometa u tome da završite fakultet?

K. Imam samo diplomski i retko osećam pritisak zbog toga, ali me nervira što ne razmišljam o tome. Da osećam pritisak to bi me poteralo da učim, u stvari samo da napišem diplomski. Uvek sam bila temeljna i retko sam nešto radila na brzinu. Problem je što nemam rok.

T. Šta Vas blokira da ne učite i da na neki način ne želite da diplomirate?

K. Možda to što onog trenutka kada diplomiram, moraću da odlučim šta ću da radim sa svojim životom. Ne znam gde bih radila, da li u Domu zdravlja ili u Bolnici ili bih išla u Nemačku. Eto i po ovom se vidi moja neodlučnost.

T. Da li mi možete još nešto reći o tome što Vas sprečava da učite.

K. Blokira me strah. Imam osećaj krivice prema roditeljima, a i prema sebi, jer mislim da nisam iskoristila svoj potencijal, jer sebe smatram ekstra inteligentnom. Ne dovodim stvari do kraja, jer se bojim šta

će biti kad završim ovo. I to je moj stari problem.

T. Koji je to strah koji Vas blokira?

K. Ne znam. Strah od neizvesnosti.

T. Na skali od nula do deset, koju koliko je intenzivan taj Vaš strah?

K. Sedam do osam.



T. Recite šta Vi mislite, šta treba da uradite da biste se odlučili za jednog momka?

K. Ja ne vidim rešenje. Meni će ovo dozlogrditi i naći ću nekog petog. Ja ne znam šta želim.

T. Šta trebate da uradite da budete odlučniji?

K. Ne znam. Čak mislim da sam ranije išla glavom kroz zid, a sada sam mnogo bolja. Sada me možda strah blokira.

T. Šta treba da uradite da završite diplomski?

K. Da ne izmišljam poslove, već da učim.

T. Šta biste želeli, u čemu Bahove kapi da Vam pomognu?

K. Volela bih da se lakše mogu odlučiti i da završim fakultet. Da se lakše koncentrišem i da lakše učim.



T. Ja bih danas završila ovaj razgovor, jer ste mi dali dovoljno informacija da mogu ponuditi dobru kombinaciju. Ja ću Vam

predložiti, a Vi odlučite i pomozite mi u biranju.

Ponudila bih Vam preparat za odlučnost. To je preparat koji će Vam omogućiti da se odlučite kojeg momka da izaberete. Istovremeno i da napravite konacan izbor da li ćete ili ipak necete da diplomirate. Pomoci ce i da napravite listu prioriteta i da se držite tih prioriteta, da budete istrajni u sprovođenju onoga sto ste odlucili. Za eliminaciju besa ima više preparata, Vama bih ponudila onaj koji će se izboriti sa vašom tendencijom da budete veoma impulsivni i nagli.

K. Složila bih se sa Vama. Mislim da mi odlučnost treba 100%. To je ono što mi je najbitnije.

Dve nedelje kasnije

K. Prva dva tri dana posle uzimanja kapi bilo mi je jako loše. Osjećala sam neku tjeskobu, čak i do fizičkog bola. Onda sam se jedno jutro probudila i sve je bilo ok. Čak sam mislila da prestanem da pijem kapi, ali sad vidim da bih pogrešila da sam to uradila. Nakon nekoliko dana sam 'otkačila' M. i sada mi je mnogo lakše. Ovo znači da kapi rade. Mnogo mi je prijalo da ih pijem. Zadovoljna sam što sam nakon pola godine ipak uspela da se odlučim za jednog momka. Nadam se za pravog.

T. Šta je bilo sa učenjem? Da li ste krenuli?

K. Krenulo je, ali još uvek ne onako kako ja mogu. Ali sam prezadovoljna što sam uopšte krenula, jer do sada mesecima nisam pipala knjigu, iako je u pitanju diplomski. Sada ipak vidim da ću diplomirati.

T. Da li ste primetili još nešto interesantno?

K. Primetila sam da sam nekako stabilnija, da više nisam onako nestabilna. I sada znam da poludim i da se iznerviram, ali ne u tom intenzitetu kao pre kapi. Više ne izlazim tako brzo iz takta. Kao da se onaj moj bes smanjio.

T. Kojom ocenom biste sada ocenili intenzitet tog besa na skali od nula do deset?

K. Možda jedan ili dva.

T. Da li ste još nešto primetili?

K. Primetila sam da mnogo sanjam. Ujutro se budim odmornija i imam mnogo više energije.

T. Da li se slažete da ponovimo prethodnu kombinaciju?

K. Da, slažem se.

Ona je u međuvremenu bila još jednom kod mene i ono što je najbitnije to je da je spremila diplomski.

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

Strah od insekata

Ona ima 30 godina, radi. U vezi je sa dečkom koji je ljubitelj prirode, a ona od ranije ima strah od insekata. Kako nisu dugo zajedno, on za njen strah još uvek ne zna.

BP: Želela bih da ti približim koncept po kome ćemo raditi. Kapi deluju blago, isceljujuće, neće izmeniti tvoju suštinu, već će ti, naprotiv, pomoći da razviješ svoje potencijale. Naš cilj je ravnoteža, sklad sa sobom. Kapima delujemo na one emocije, pogled na stvari i svet oko tebe kojih si ti trenutno svesna. Tako ćemo skidajući sloj po sloj, kako ti budeš sebe pratila, doći do

suštine problema. Zato je veoma važno da osluškuješ sebe, redovno uzimaš kapi i budeš iskrena u razgovoru, a ja sam tu da ti na tom putu pomognem. Koji problem bi želela danas da rešimo?

K: Ovako, zaljubila sam se (smeh). To, naravno, nije problem. Dečko je divan i mnogo mi je lepo sa njim. Ali, on mnogo voli da bude u prirodi.

BP: Šta je tu problem za tebe?

K: Ne. Meni su pejzaži divni na slikama, ali kada zamislim sebe na takvom nekom mestu, odmah pomislim na insekte...svuda oko mene...posebno na skakavce!

BP: Šta osećaš kada pomisliš na skakavce?

K: Sva se stresem.

BP: Streseš se od... možeš li da imenuješ to osećanje?

K: Od straha. Mislim da prestanem da dišem od pomisli da sam na nekoj tamo livadi i da oni tako skaču okolo...ne daj Bože na mene (dok je to izgovarala, prilično je raširila oči).

BP: Ako uzmemo skalu od 0 do 10, možeš li da mi kažeš gde bi se tu nalazio tvoj strah?

K: To je malo. 15!

BP: Možeš li onda da kažeš da je to užas?

K: To bi možda bila bolja reč.

BP: Šta bi ti želela da postigneš primenom Bahovih kapi?

K: Želela bih da mogu da podnesem da budem okružena... skakavcima. Dečko mi često spominje kako jedva čeka lepo vreme, pa da idemo na Taru. Sad je mart, ti lepi dani samo što nisu.

BP: A da li si mu rekla kako se ti osećaš u vezi sa tim odlaskom?

K: Ne. Volela bih da i ne moram da mu kažem. Mi se zaista lepo slažemo, imamo puno zajedničkih tema i volela bih da nam ovo ne predstavlja problem.

BP: Dobro. Postoji preparat koji treba da ti da hrabrosti da se suočiš sa problematičnom situacijom, kao što je ona gde bi ti bila na planini. On će ti omogućiti da pobeđiš užas i paniku. Moram da ti kažem da kapi nisu čaroban štapić. Potrebno je dosta

volje i truda sa tvoje strane. Vidim da volja ne izostaje, zato bih te zamolila da pratiš kako se osećaš. Kapi se uzimaju minimum 4 puta u toku dana. Savetujem da ti uzimaš više, oslušuj sebe. Primenjuješ ih pod jezik, svaki put po 4 kapi, ne više, ne manje, ne u mlazu. Volela bih da zamisliš sebe u prirodi okruženu skakavcima, zamisli ih kako skakuću i sve ono što te užasava, stavi kapi i prati svoja osećanja nakon toga. Možda bi mogla da vodiš i neki dnevnik. Tako će biti lakše da pratiš promene.

K: U redu. Misliš da će to pomoći?

BP: Ti ne misliš?

K: Ne znam, samo pitam. M (naša zajednička drugarica) je prilično zadovoljna, ali mi se opet čini da je ovo moje posebno, pa ne znam da li će delovati...

BP: U tome je i poenta ovog koncepta - razgovor i individualan pristup. I sama si odredila intenzitet svog straha, van maksimuma te skale je. Možda i nije realno očekivati da se on odmah izgubi, ali očekujemo da se za početak smanji, a vremenom, kako budeš radila na sebi, i izgubi. U kombinaciju bih ti još uključila cvet koji će ti eliminisati sumnju, nećeš svoju pažnju trošiti na preispitivanje svoje odluke da li da koristiš Bahove kapi i da li one pomažu, već ćeš se fokusirati isključivo na njihove efekte. Da li se slažeš?

K: Slažem se.

BP: Volela bih da se čujemo za par dana, želela bih da čujem prve utiske. Ti me,

naravno, pozovi i ranije ako bi ti trebao razgovor. A naredni susret bismo mogle da planiramo za 10-ak dana?

Deset dana kasnije

Klijentkinja deluje nervoznije nego pre, s vremena na vreme tresе nogom. To nisam zapazila prošli put.

K: Primitila sam da ima promena. Manje me je strah.

BP: Sećaš se one naše skale od prošlog puta? Gde bi sada mogla da smestiš svoj osećaj straha?

K: Možda 7.

BP: Kada smo prošli put pričale, bio je 15. Meni se čini da si bila prilično disciplinovana i radila na tome. Da li si ti zadovoljna?

K: 7 je ipak mnogo manje od 15. Samo, bilo bi lepo ako bismo taj proces mogle malo da ubrzamo.

BP: Kapi koje piješ inače deluju onom brzinom kojom si ti spremna.

K: Što se mene tiče, može odmah.

BP: Otkud tolika žurba? Da li se nešto desilo u međuvremenu?

K: Gledala sam prognozu za naredni period. Očekuje se baš lepo vreme za naredne dane. Možda će dečko predložiti da odemo negde da iskoristimo lepo vreme.

BP: A kako se ti osećaš u vezi sa tim?

K: Pa, strah me je, još uvek.

BP: Ima li još nekog osećaja sem njega?

K: Volela bih da me nije...samo ako može to da bude brže.

BP: Možeš li da kažeš da si nestrpljiva?

K: Da, da, počinjem da budem. Baš sam nešto napeta, izvini.

BP: Nema potrebe da budeš. Na dobrom si putu. Samo sve mora da ide svojim tokom, ne može preko noći. Kao što si rekla da će te možda pozvati, možda i neće. Možda će raditi, biti u nekoj gužvi... a možda ni ti nećeš moći iz nekih drugih razloga, a da nisu skakavci. Da li bi ti značio cvet koji će te opustiti, učiniti manje napetom i pružiti više strpljenja dok ne dođe do željenog rezultata?

K: Da, mnogo. Onda bih se verovatno opet fokusirala na ono što želim da postignem. Zadnjih par dana samo mislim na to da će on možda predložiti put.

BP: Možemo li samo da se podsetimo šta želiš tačno da postigneš?

K: Da više nemam strah od skakavaca.

BP: Da li si u međuvremenu rekla svom dečku nešto o Bahovim kapima i zašto ih uzimaš?

K: Ne...

Klijentkinja je sada delovala nervozno i odavala neki generalni utisak napetosti, a i sama je opisala da se tako oseća. Zbog svega toga, u novu kombinaciju stavila sam Impatiens. Nadam se da će biti još susreta, pogotovo jer mi se čini da ima još nekih razloga što ona toliko krije svoj strah. Ostaje da se vidi.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Ivane Cvetković, bahovog praktičara*

Ja cipele ne skidam od sedam ujutru do sedam uveče

Klijentkinja je žena u ranim pedesetim godinama. Izrazito lepa. Zaposlena. Udata i majka troje dece (suprug je često odsutan). Ima previše obaveza, veliki zamor, loše reaguje na situacije koje joj "nisu po volji". U toku intervjua otvorila su se i neke druga osećanja sa kojima je želela da se suoči i poradi na njihovom ublažavanju ili eliminisanju.

Na razgovor je došla ubrzo posle burne svađe u kući, umorna i tužna. Zavalila se u fotelju i nije pravila puno pokreta.

Klijentkinja je ranije koristila homeopatske preparatime i dobila je bočicu sa Bahovim kapima kao podršku konstitucionom leku. Nije znala tačnu razliku između homeopatije i Bahovih preparata i ja sam joj ukratko predstavila suštinu metode lečenja Bahovim cvetnim esencijama.



T. Vidim da si tužna. Hoćeš da porazgovaramo o tome šta te je danas uznemirilo?

K. Hoću (uzdah). Upravo sam imala žestoku svađu u kući. Mislim da mi najveći problem predstavlja to što sam "malo" umorna od svega što mi se dešava. Klinici, koji to više nisu, sve svoje obaveze delegiraju meni. Osećam da zloupotrebljavaju to moje "Šta vam treba?" i "Dooobro, hajde

da zajedno završimo to što treba..." Oni to "zajedno" kao da ne razumeju i prebacuju sve na mene. E pa malo mi je dosta! Ja, i kada bih mogla, ne mogu da uradim i završim neke stvari umesto njih, uglavnom se odnosi na sina. Ne mogu da idem na vežbe umesto P, ne mogu da učim, popravim ocene, dežuram noću dok se svi ne vrate kući a ujutru budem tip-top spremna za novi radni dan Znaš da na supruga ne mogu da računam. On je u ovo doba godine više na putu nego kod kuće.

T. Da li bi želela da deci možeš mirno da kažeš Ne i Ne mogu?

K. Svakako. A da me posle ne grize savest.

T. Razumem. Bez griže savesti, mirno bi mogla da kažeš i sebi i drugima "Ovo sam Ja i ovo su moje granice, a ovo ste Vi". Da li ti se čini kao dobar izbor?

K. Da, da. Tako nešto mi nedostaje.

T. Zaboravila sam malopre da te pitam da li ti smetaju česta odsustvovanja tvog supruga?

K. Navikla sam se. Oduvek je tako. Ranije mi je bilo teže...sada je više-manje oK. Deca su starija pa je lakše. Međutim u poslednjih mesec dana sve je krenulo naopako. Problemi sa školom, zdravljem, goomila posla.... naređalo se dosta toga. Umorila sam se. Baš!

T. Reci mi nešto više o umoru koji osećaš?

K. Osećam se kao iscedena krpa! Ja cipele ne skidam od 7 ujutru do 7 uveče. A pre neki dan mi je ponuđen i jedan novi posao. Finansijski gledano bilo bi super da ga prihvatim. Međutim, bojim se da neću imati snage i vremena da ga dobro uradim. Ne bih volela da se obrukam. Da li postoji neka biljčica koja bi mogla bar malo da me podigne?

T. O da. Dr Bah je rekao da se u 38 biljnih preparata, koliko ih ukupno ima, nalaze rešenja za sve naše mentalne i emotivne patnje i boljke. Dakle, postoje dva preparata o kojima možemo da porazgovaramo, a koja bih ti toplo preporučila. Ti ćeš svakako to sama odlučiti. Prvi preparat je Olive. On bi ti mogao pomoći da obnoviš potrošenu energiju i revitalizuješ se na fizičkom i mentalnom nivou. A drugi preparat je Elm koji bi, sa druge strane, pomogao da vratiš izgublenu veru, elan i samopouzdanje., tako da ne sumljaš u sebe na novom poslu. Kako ti ovo zvuči?

K. Super, to mi treba. Prava “infuzija”.



K. Sada mi je prošlo nešto kroz glavu. Istina je da sam umorna od svega, ali me dodatno iscrpljuje i pomisao na posledice mogućih propusta ili onoga šta sve može da

se desi a izvan je mojih moći.. Da li sam bila jasna? Pojave mi se tako neke turobne misli šta bi sve moglo da se dogoditi ako stvari ne krenu na bolje. Ako se ne poprave ocene, ako se tretman ne uzima kako treba i kada treba...

T. Da li često imaš takve misli? Da li te zamaraju i ne možeš da ih se oslobodiš?

K. Pa ne baš. Iznenada mi prolete kroz glavu i ja onda “pobegnem” u neki posao... Imam toliko trebalica koje me čekaju...

T. A noću, kada odeš na spavanje? Da li ti dođu tada u goste? Valjda u to vreme nemaš trebalice i moralice.

K. U pravu si. Noću je gore. Znam da vozim svakakve misli po glavi i da se nerviram što ne spavam.

T. Da li te takve misli plaše?

K. Ne bih rekla, više me uznemire i ispunje zebnjom.

T. Preparat White Chestnut bi ti mogao pomoći da zaustaviš takve misli. Doneo bi ti bolji san i mogućnost da ustaneš odmornija i sa više energije.

K. Dopada mi se. Zapiši ga u tu sveščicu.

T. Hoću. Hajde da se vratimo na misli šta-bi-bilo-kad-bi-bilo. Da li je moguće da ih nekom veštinom zaustaviš?

K. (Pauza) Možda bi najbolje bilo da mi daš nešto da izbrišem sve probleme i onda ne bih imala ovakve misli

T. I ja bih volela da znam kod koga je taj Čarobni štapić. Hajde da pitanje preformulišem ovako, da li znaš koja veština bi

mogla da ti olakša nošenje sa situacijom u kojoj se sada nalaziš?

K. Možda da je prihvatim ovakvu kakva jeste. Da se ne “razmaštavam”. Da, to je. Sada kad na celokupno dešavanje pogledam objektivnije i hladnije glave stvari nisu idealne, ali nisu ni toliko loše.

T. Hladnije glave, da li je to bilo figurativno rečeno ili....?

K. Figurativno ali i stanje. Umem da preteram (rekla je to pomalo stidljivo, pomalo tužno). Oni nešto urade sto mene “izuje”, počnem da vičem, kao danas na primer i onda eksplodiram. Svašta kažem, pa se posle kajem i osećam se baš loše. Bude mi žao dece...

T. Da li možeš na neki način da predprediš takvu reakciju?

K. Nažalost ne! Potpuno poludim, užasno sam besna i ... To nije tako često ali kada mi se naskuplja...uhh. Kao pretis lonac sam.

T. Šta misliš da bi ti pomoglo u takvoj situaciji?

K. Volela bih da mogu da izbrojim do 10.

T. Za taj problem postoji cvetić, Cherry Plum. On može da ti pomogne da eliminišeš impulsivno ponašanje i u korist racionalnog rasuđivanja.

K. Zapiši ga obavezno.

T. Spomenula si da se loše osećaš posle burnog reagovanja. Možeš li malo bolje da opišeš to “loše stanje” u koje uđeš?

K. Mogu. Kinjim i mučim sebe pitanjima: “Šta ti nisi dobro uradila pa se on po-

naša ovako”...ili još bolje “Šta si ti mogla da uradiš drugačije a da on ukapira šta su mu obaveze”. A onda se zaista smorim.

T. Kakav je to osećaj “smorim”?

K. Pa rastužim se. Dete nije krivo jer da sam ja znala bolje da ga naučim, bolje rečeno da ih naučim jer to važi i za njih dve takodje, verovatno se ovo sada ne bi dešavalo. Ustvari da ti ukratko kažem kako se osećam: izvičem se na njih i onda se osećam krivom i za to! Jer... oni su ipak samo deca.

T. Sta misliš da ti je potrebno da te taj osećaj krivice više ne “smara”?

K. Pa kada ja ne bih urlala kao luda i svašta im rekla verujem da se ne bih osećala toliko krivom. I kao mala sam imala taj osećaj...da nisam nešto dobro uradila i da sam zato kriva, jer mogla sam bolje.....a nisam... (ćuti, misli)

Ćutimo obe neko vreme

T. Ovo je bila prava dramska pauza. Da li želis da porazgovaramo o tome?

K. Ne. Dovoljno je i ovo. Ne mogu sada da se prisećam svega za šta bih mogla sebe da optužim (vrlo je ozbiljna dok ovo izgovara)

Dve nedelje kasnije

T. Vidim po tvom izgledu da si bolje ali ću ti ipak postaviti to pitanje. Dakle, kako si?

K. Bolje sam (smešak). Na prvom mestu fizički. Nisam više onoliko umorna i bolje

spavam. Šta god da si mi dala za to, molim te neka ostane.

T. U redu. Drago mi je da to čujem. Kakva je situacija sa klincima?

K. I tu ima nekih pomaka na bolje. Posle našeg razgovora rekla sam sebi da ću ih pustiti nedelju dana da se snalaze, bez mog uletanja, pa šta bude. Nisam verovala da ću izdržati. A onda, kao da je i P. počeo da uzima kapi, krenuo je nešto više da uči, vežba ... Poslednja svađa koju smo imali se desila pred moj dolazak kod tebe prošli put. Od tada traje zatišje. Znam da si mi dala neki preparat koji bi trebalo da me smiri i kulira ali ja ne znam da li on radi ili je jednostavno situacija u kući sada bolja pa ja ne šizim.

T. Moguće je i jedno i drugo. Hajde da to proverimo. Da li možeš da se setiš neke situacije koja ti nije bila baš "udobna" a da ti na to nisi odreagovala? Bilo gde, na ulici, kod kuće, na poslu...

K. (Pauza i ubrzo smeh) Daaa! Kako sam mogla da zaboravim!?! Epizoda sa novim kompjuterom koji se odmah pokvario, a sin ga je otvorio i na taj način poništio garanciju. Ja sam ga samo pogledala i rakla mu da će sam morati da reši taj problem. Moje je bilo da mu kupim kompjuter. "Nesrećni" slučajevi su regulisani garantnim listom. "Nesrećni" slučaj garantnog lista nije moj problem. Kraj. U prošlom životu, mislim u onom od pre dve nedelje, ja bih čupala sebi kosu, urla-

la a posle otišla u WinWin da ih molim bla,bla,bla.....

T. Ovo je bio baš pravi izazov! Pokazali su kako zajedno deluju Cherry Plum – mirna glava i Centaury – 'to nije moj prtljag'.

K. Da,da. Ponosna sam na sebe.

T. A šta se dešava sa tvojim poslovnim obavezama? Da li si prihvatila novi posao?

K. Nisam još. Istina je da se bolje fizički osećam ali i dalje imam problem da odlučim šta da uradim po tom pitanju? Nisam sigurna da to zaista želim... Imala sam već takva iskustva. I uvek je prisutna ista sumnja - da nisam dovoljno dobra. Poslednji put, kada sam pokušala da promenim nešto završilo se tako što sam se danima mučila sa pitanjima: kako ćeš ti da izađeš pred publiku, šta ako u njoj sede doktori nauka, šta ćeš ti to novo i bolje da kažeš što oni nisu do sada čuli, šta ako se izblamiraš.... I tako, bezbroj 'šta ako?'. Odustala sam na kraju.

T. I kako si se osećala kada si odustala?

K. Pa bilo mi je lakše ali sam posle kinjila sebe danima. Osećala sam se kao luser. Mislim da mi ta nesigurnost potiče još iz detinjstva. Za mog oca je 4+ bila sramota. Sestra se nikada na to nije pecala a ja...užas.

T. Nikada ne bih rekla da si ti osoba koja ima problem sa samopouzdanjem. Dobro se snalaziš sama sa decom, finansijama, izgledaš fantastično...

K. Možda zato što to nije podleglo sudu moga oca. Tu sam podršku dobila od su-

pruga, a ne od oca. Znaš li da sam i u Americi otišla da bih se oslobodila tog pritiska. Nažalost sumnja me i dan danas prati kada nešto moram samostalno da uradim.

T. Dobro je to što si sada “velika devojka”, odlučuješ I vrednuješ stvari sama i šablon “izazov-odustajanje” možeš da preki-neš. Ako sam dobro razumela ti si sebi već presudila bez da stvarno proveriš koliko si dobra. Šta misliš da ti je potrebno kao veština ili podrška koja bi mogla da te gurne izvan tog “luzerskog” modela?

K. Samopouzdanje, naravno! I da smanjim prevelika očekivanja. Da prihvatim sebe takvu kakva jesam i kažem sebi “Danas je bilo ovako i to je moj maksimum a sledeći put će biti bolje ...”

T. Odlično. Možemo da podržimo tvoju odluku za promenom divnim preparatom koji bi ti pomogao da se smelije i sa većim samopouzdanjem upustiš u otkrivanje svojih potencijala i granica. Složićeš se verovatno sa mnom da je živo**T** – putovanje. Ukoliko ne verujemo u sebe teško da možemo da živimo život punim plućima.

K. To bi mi zaista mnogo značilo.

T. Da li postoji još nešto o čemu bi volela da razgovaramo? I u ovom razgovoru si spomenula detinjstvo i neke repove koje vučeš iz njega. Da li želiš da popričamo malo na tu temu?

K. Ne, ne. Vidim da ćemo nas dve da nastavimo sa ovim našim seansama...tako da će se namestiti jednom “pravi dan”.

T. Dobro. Mislim da smo za danas završile razgovor pa hajde da se zajedno podsetimo koji su preparati odabrani. Iako se bolje osećaš a desile su se i očigledne promene u tvojim reakcijama i osećanjima, želela si da ti ostane većina preparata iz prve kombinacije. Potpuno se slažem sa tobom. Zbog novih slojeva koji su se otvorili u ovom našem razgovoru predložila bih jednu izmenu i dopunu. Elm smo prošlog puta odabrale jer je trebalo da ti pomogne da se vratiš “u kolosek”, da ti se vrate elan, vera, samopouzdanje. E sad, zbog novih informacija koje si mi dala predložila bih ti novi preparat. On bi ti dao podršku da razviješ samopouzdanje. Čini mi se da ti je samopouzdanje bilo minirano u detinjstvu i da bi ti dobro došlo da se oslobodiš sumnje u svoje kvalitete i straha od neuspeha. Da li imaš neki komentar?

K. Ne, sve zvuči odlično. Kada se vidimo sledeći put?

POSTIGNUTE PROMENE

Promene su bile odmah vidljive na fizičkom nivou. Delovala je mnogo odmornije i življe. To je bila i prva njena impresija o dejstvu kapi. Na većinu postavljenih pitanja o tome kako su kapi delovale na njena stanja, reakcije i razmišljanja rekla je da oseća promene, ali da bi želela da ponovi

istu kombinaciju Na mene je ostavio utisak događaj sa kompjuterom i njena reakcija. Tu sam primetila blagodetno delovanje biljaka Centaury i Cherry Plum. Iskreno sam bila iznenađena kada sam čula priču o ocu, nesigurnosti i slaboj veri u sebe i svoje mogućnosti. Zato smo predložila da preparat Elm bude zamenjen sa Larch. Nadam se da

će sledeći susret pokazati kakva je bila ova odluka. Što se tiče drugih preparata verujem da će joj redovnom upotrebom doneti još manjih ili većih poboljšanja, a to ćemo proveriti na sledećem susretu.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Lane Cvijanović, bahovog praktičara*

Sve je počelo kad me je majka pozvala telefonom na posao

Bojan ima 32 godine. Živi sa majkom i bratom, zaposlen je, zadovoljan svojim poslom, ali ipak dodatno zarađuje dajući privatne časove matematike i fizike. Tako sam ga i upoznala, kao profesora matematike moje ćerke. Zadivila me je njegova sposobnost objašnjavanja, efikasnost u pravom smislu reči, sa očiglednom dozom autoriteta u nastupu. Odavao je utisak samouverene osobe kojoj sve glatko ide u životu. Ipak, pažnju mi je privuklo njegovo neprestano cupkanje nogama i izvesna tenzija u govoru. Desilo se da smo u par navrata komentarisali zdravu ishranu i pitao me je za mišljenje ili preporuku, iz čega sam zaključila da vodi računa o svom zdravlju. Govorljiv, otvoren, precizno se izražava, povezano misli.

Dok opisuje bolne detalje ima izraz lica kao da šok još nije prošao, ponekad razro-

gači oči, ponekad zastane sa „opuštenom donjom vilicom“. Retko se osmehne, preozbiljan je u nastupu, kao prerano odraslo dete. Razlog za ovaj razgovor je naprasna smrt njegovog oca.

Nikad pre nije čuo za Bahove kapi, želeo je da zna što više, da mu bude jasno. Naglasila sam da se uspešno primenjuju kod beba, ljudi bez svesti, biljaka i životinja, što bi trebalo da eliminiše našu sumnju u to da Bahove kapi deluju kao placebo ili autosugestija. Na kraju sam mu skrenula pažnju da smo na zajedničkom zadatku, da će uspeh i tok terapije podjednako zavisiti od podataka koje dobijem razgovorom, jer od njih zavisi izbor esencija, kao i od njegove spremnosti da saraduje u vidu redovnog uzimanja kapi. Bojan nije imao dodatna pitanja.

BP: Bojane, hajde da budemo efikasni i obavimo ovaj razgovor u narednih sat vremena. Šta bi izdvojio za početak tvoje priče?

K: Sve je počelo kad me je majka pozvala telefonom na posao i rekla da je otac naprasno umro svom kolegi na rukama dok su bili na terenu. Nisam mogao da se saberem, u glavi mi je stalno bila slika kako smo još prethodne večeri sedeli zajedno za stolom, sećam se da smo ga majka i ja opominjali da vodi računa šta jede, jer je bio srčani bolesnik.

BP: Jesi li imao priliku da se suočiš sa svojim osećanjima povodom gubitka oca?

K: Plakao sam da me niko ne vidi. Kao stariji sin, znao sam da moram da budem priseban jer sad imam zadatak da mislim na mlađeg brata, posebno na majku. Rekao sam sebi: Čekaj, jeste, izgubio si oca, ali je majka izgubila mnogo više, svog životnog saputnika, ostaće sama do kraja života. Video sam da je njoj mnogo teže. Na brata nisam mogao da se oslonim, on je drugačiji, prilično je nezreo.

BP: Da li si bio spreman da preuzmeš tu odgovornu ulogu oca porodice?

K: Ne, nisam bio spreman, mada niko to od mene nije ni očekivao.

BP: Ipak si se hrabro upustio u novu ulogu, koju si, rekla bih, sam sebi nametnuo. Zašto?

K: Zbog majke, nisam želeo da je vidim da pati više nego što treba.

BP: Zar ti nisi patio?

K: Jesam, otac mi još uvek jako nedostaje. Bio mi je uzor, mislim da sam vrlo sličan njemu. Zato se i bojim da ću završiti kao on. U poslednje vreme to me najviše opterećuje, pogotovo što sa očeve strane ima puno muškaraca koji su prerano umrli zbog slabog srca.

BP: Postoji strah da će se ponoviti očeva sudbina?

K: Da.

BP: Na skali od 1 do 10, koliko te taj strah ometa u svakodnevnom životu.

K: Recimo 7. Sad mi je malo lakše jer sam preduzeo neke mere za svoje zdravlje, vodim računa o ishrani i idem redovno na treninge. Mada, još uvek se uznemirim, neprijatno se osećam kad pomislim da bih mogao završiti kao otac.

BP: Da li te neprijatne misli sprečavaju da zaspíš?

K: Ne, mogu lako da zaspim.

BP: Htela bih da se sad još malo vratimo na trenutak kad si saznao za očevu smrt. Verujem da je to bio šok, ipak, da li bi mogao da izdvojiš neko posebno osećanje?

K: Sećam se da sam bio jako besan. Zbog nepravde, otac je bio uzorna osoba, nije trebalo da umre.

BP: Da li bi ti bilo lakše da je postojao krivac koga bi osudili i zadovoljili pravdu?

K: Bilo bi mi lakše. Nepravda bilo koje vrste izaziva u meni gnev.

BP: Oduvek si bio osetljiv na nepravdu?

K: Otac jeste bio strog, ali sam znao da je svaka njegova kazna bila zaslužena.

BP: Da li bi voleo da budeš sudija?

K: Da, bio bih sudija bez milosti.

BP: Jesi li tako nemilosrdan i strog prema sebi?

K: Prema sebi sam najstroži. Osećam se nelagodno, prljavo, kad dobijem nešto što nisam zaslužio. Zato se uvek pitam kad nešto krene suviše dobro, čime sam to zaslužio. Javi mi se nekakva strepnja, pa skoro da svojim ponašanjem sabotiram.

BP: Umesto da se prepustiš užitku u tom dobrom, ti se pre vremena odričeš i tako kažnjavaš sebe. Sudija koji disciplinuje.

K: Izgleda da ste u pravu. Pomogli ste mi da razumem tu povezanost. U poređenju sa drugima, znam da sam veoma disciplinovan i pravo da vam kažem čini mi se da je to počelo strašno da me umara.

BP: Ne sumnjam, Bojane. Teško je biti svetac na zemlji :) Zato je Rock Water prva esencija koju ću ti predložiti. Ona će ti pomoći da povratiš radost življenja, dati novu svežinu i okrepljenje, baš kao voda sa izvora. Ublažiće tvoju sklonost ka samokažnjavanju, a samilost prema sebi otvoriće put za samilost prema drugima.



Na osnovu svega što si mi rekao, u tvoju kombinaciju Bahovih kapi uključila bih i sledeće esencije:

– da ukloni blokade nastale kao posledica posle preživljenog šoka i sledstvenom tugom kako bi mogao da nastaviš dalje svoj životni put

– za tvoju preteranu brižnost prema majci i bratu. Tvoja nesebična požrtvovanost za njihovo blagostanje je krajnje moralni čin, ali i izraz nepoverenja u to da su oni odrasle osobe sposobne da same brinu o sebi.

– esencija uz koju ćeš se lakše izboriti sa svojim strahom i strepnjom da bi te mogla zadesiti ista sudbina kao očeva

– esencija od cveta vrbe je namenjena za ublažavanje tvoje ogorčenosti i osećanja da ti je učinjena nepravda. Ukratko, ovo je esencija za pomirenje. Pomirenost čini izlišnom potrebu da se nađe i kazni krivac.

– da preseče nostalgичnu vezu i čežnju za vremenom dok je otac bio živ. Pomoći će ti da se sa manje tuge prisećaš lepих trenutaka provedenih s njim i bolje prilagodiš novonastalim okolnostima; da se secaš oca s ljubavlju ili divljenjem, a ne sa tugom i besom zbog onog sto bi ti nazvao nepravda, ili nezasluzeni kraj.

Na samom kraju želim da ti kažem da je ovaj naš razgovor i želja da pomogneš sebi najbolja odluka koju si doneo za svoje zdravlje. Jer istina je obrnuta od one koju su nas učili – nije u zdravom telu zdrav duh, već je telo zdravo onoliko koliko je zdrav duh, odnosno duša.

Tri nedelje kasnije

BP: Čime imaš da mi se pohvališ, Bojane?

K: Ne znam šta se desilo, ali prvih pet-šest dana sam spavao kao beba, bilo je fantastično. Potrefilo se još i da je na poslu sve bilo cool. Kao da su mi dani laganije prolazili, prosto sam klizio kroz dan. Hteo sam odmah da vam kažem da želim da nastavim sa tretmanom koliko god je potrebno. Majka i brat su приметili bočicu, ali sam odlučio da ništa ne krijem od njih, objasnio sam im koliko sam umeo o čemu se radi.

BP: Hvala ti, Bojane, na ovom ohrabrenju. Tvoj stav mi puno znači za sticanje ličnog samopouzdanja kao Bahovog praktičara. Zanima me sada da li se nešto promenilo povodom tvoje uznemirujuće strepnje da bi mogla da te zadesi ista sudbina kao očeva. Prošlog puta si svoj strah ocenio sa 7 na skali intenziteta, kako bi sad ocenio.

K: Mislim da je ostalo na 7. Samo što sad mogu da vidim i neke razlike između mene i oca. Npr. on je bio u ratu i to je sigurno uticalo na njegovo zdravlje, iako o ratu sa mnom i sa bratom nikad nije ni reč progovorio. Zatim, on je pušio, ja ne pušim, mislim da sam vam rekao da se trudim da se zdravo hranim i redovno treniram, evo, baš sam sad bio na treningu, zato sam kasnio.

BP: Po tebi strah je ostao isti, ali ja vidim mali napredak u tome što sad trezve-

nije misliš, uspevaš da bolje racionalizuješ svoj strah. Kako se sad osećaš kad pomisliš na oca?

K: Uuu, ne prođe dan da ga se ne setim. Puno puta ga sanjam. Moram da priznam da me obuzme tuga, jako mi nedostaje. Nedostaje celoj porodici, često zajedno pričamo o njemu.

BP: Prirodno je da vam nedostaje, njegovu mesto niko ne može da zameni. Samo treba da poradimo na tome da te uspomene na oca ne zaustave u ostvarivanju planova za svoj život. Jel imaš neki plan?

K: Mislim da sam na pragu toga da donesem odluku u vezi sa poslom. Nisam o tome u početku razmišljao jer sam znao da ne smem da napustim ovaj posao, to je državna firma i plata je redovna, sa time sam zadovoljan jer sam vam rekao da nisam želeo da porodica na bilo koji način trpi zbog očeve smrti.

BP: Sad razmišljaš o promeni posla? Šta ti smeta?

K: Smeta mi atmosfera na poslu. Ne mogu više da izdržim u prisustvu nekih kolega, šefova posebno, strašno me razdražuju onim što rade i govore, idu mi na živce.

BP: Šta te posebno pogađa?

K: Nepravda, uvek nepravda. Čini mi se još jače posle očeve smrti.

BP: Bojane, tražim sad od tebe da se prisetiš bilo koje telesne reakcije koja se javi kad se suočiš sa nepravdom. Ti polako razmisli, ja ću sačekati.

K: (bez mnogo oklevanja) Jedino što znam jeste da odmah počne da mi se strašno tres desna ruka, iako sam levoruk. Ne znam da li to ima neke veze.

BP: Naravno da ima veze, veoma je očigledno, najradije bi nokautirao tog pored tebe. Jel se plašiš da bi mogla da ti se otkači ruka i uradiš nešto nedolično, što bi naš narod rekao, da izgubiš zdrav razum?

K: Iskreno, bila je situacija sa kolegom gde sam se suzdržao i povukao u poslednjem trenutku.

BP: Da li bi hteo da imaš bolju kontrolu nad svojim ponašanjem kad krene taj vulkan iznutra?

K: Naravno, mnogo bi mi značilo da mogu lakše da iskuliram, na to mi ukazuju

i prijatelji. Pogotovo što ne znam koliko ću dugo još ostati na ovom poslu dok ne nađem nešto bolje.

Ostvareni napredak

Bojan ima želju da izvuče maksimalnu korist od tretmana. Mada je i dalje emocionalno prilično vezan za prošlost, trezveniji je i posvećen planovima za svoju budućnost. Osim promene posla, govorio je i o tome kako će najverovatnije uskoro početi da živi sa svojom devojkom u iznajmljivom stanu.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Ljubice Filipović, bahovog praktičara*

Kada sednem da učim, moje misli začas odu negde

Zoran ima 28 godina. Nije zaposlen, živi sa roditeljima, nema partnera. Žali se da nema koncentraciju da uči. Nedavno je rešio da završi fakultet. Studira već dugi niz godina, ostalo mu je 7 ispita i odlučio je da to završi. Ipak, ne ide mu onako kako bi on zeleo. Ima problem da se koncentriše da bi počeo sa čitanjem i misli mu stalno 'beže'. Generalno nema želju da uči, ali ima želju da završi fakultet.

Zoran je ćutljiva, introvertna osoba. Retko priča, ali ume da se jasno izrazi kada

je to potrebno. Povučena je, druži se sa nekolicinom prijatelja koji su uglavnom iz srednje škole. Priča polako i često daje kratke, ali potpune odgovore. Voli kompjutere, tehniku, informatiku i slične stvari.

T: Zorane, da li možeš da mi kažeš šta je ono osnovno na čemu bi želeo da radiš?

K: Ne mogu da se koncentrišem da učim.

T: Šta je ono što te koči?

K: Početak. Svaki dan odlučim da počnem i onda se ništa ne desi.

T: Možeš li da mi opišeš jedan tvoj početak dana. Kako to izgleda?

K: Ne mogu da počnem učenje ujutru. Knjige me spremne čekaju a ja teško ustajem iz kreveta, pijem kafu bar sat vremena i nalazim šta bih mogao da uradim po kući. A kada sednem da učim, moje misli začas odu negde.

T: Gde odu?

K: Otputujem negde u mislima. Gledam kroz prozor, nisam tu. Misli su tamo negde. Teško se vratim na štivo.

T: Kakve su to misli?

K: Prosto lepe misli, ne znam na šta mislite konkretno.

T: Da li su te misli opsedajuće?

K: Ne, lepe stvari.

T: Lepe stvari koje tek treba da se dese, ili koje su se već desile?

K: Koje su se desile. Kao da stalno rekapituliram najzanimljivije momente iz srednje škole. Recimo kad smo bežali sa časova da bi igrali igrice itd.

T: Dakle misli koje te preokupiraju vezane su za prošlost?

K: Apsolutno. Mislim da su mi svi drugovi u tom fazonu. Kad god se okupimo, pričamo o tom prošlom periodu, ali mi se čini kao da samo mene to i svakodnevno okupira.

T: Zorane, za misli koje te vraćaju u prošlost i time ti oduzimaju vreme u sadašnjosti, postoji jedna esencija. Uzimanje ove esencije omogućiće ti da, naravno, zadržiš lepe uspomene, ali da takodje budeš moti-

visan da budeš prisutan sada i ovde i da i u sadašnjem svakodnevnom životu vidiš izvor zadovoljstva.

K: E kad bi to bilo tako lako...

T: Zašto tako misliš?

K: Pa zato što se ljudi ne menjaju tako lako.

T: Kako bi ti sebe opisao? Kakva si ti osoba?

K: Normalna, ništa posebno.

T: Da li voliš da se družiš?

K: Da, volim. Ali nemam potrebu da sam stalno među ljudima.

T: Voliš li da budeš sam?

K: Da, to mi ne smeta.

T: A šta smatraš da je nešto što ti smeta?

K: Smeta mi kako sistem u ovoj državi ne funkcioniše.

T: U kom smislu te to ometa?

K: Pa treba da se mučim da učim i da završavam fakultet, a svakako su slabe šanse da posle nadjem posao jer je ovde sve nekako loše.

T: Kako se osecaš kada na taj način razmisliš o svojim sansama?

K: i ovako se ništa neće promeniti.

T: Ako je to ok, volela bih da mi odgovoriš iskreno zašto si došao kod mene? Šta smatraš da će se promeniti nakon našeg susreta?

K: Iskreno, roditelji su mi rekli da kad završim fakultet da će mi kupiti stan. A pošto želim da se odvojim od njih, nakon što mi je drug rekao da ovo može da mi pomogne da se koncentrišem, odlučio sam da ipak pro-

bam. Nije da mislim da će mi stvarno pomoći ali nemam ni šta da izgubim.

T: Zorane, sledeće što me zanima je kako si se odlučio da se vratiš na fakultet? Da li se to desilo pre ili nakon što su ti roditelji obećali stan kad ga završiš? Koji su tvoji motivi da završis zapocete studije?

K: Pre. Ne znam zašto, valjda sam smatrao da to tako treba, prosto je normalno da čovek ima završen fakultet. Roditelji su mi to predložili kad su videli da sam za ceo semestar dao samo jedan kolokvijum.

T: Dobro. Naredna esencija koju bih ti ponudila je za nedostatak nade.. Ova esencija treba da te pokrene i da ti omogući da vidiš nešto pozitivno, odnosno da ti prikaže «svetlo na kraju tunela». Tačnije, ova esencija omogućava da to što radiš, radiš jer u tome vidiš smisao. Ono što me dalje zanima Zorane, je da li time želiš i da se baviš nakon što završiš studije?

K: Ne znam čime bi se bavio.

T: Nemaš ideju?

K: Još ne znam, videću kad završim fakultet.

T: Da li si spreman da žrtvuješ svoje vreme da bi brže završio fakultet?

K: Ne znam šta bih vam rekao. Nisam siguran da mogu da ga završim, pa ne znam ni da li ima smisla da žrtvujem vreme... Taj stan baš dobro zvuči, ali opet, ako posle ne budem mogao da se zaposlim, kako ću da plaćam sve što treba. Nisam siguran, nisam još odlučio.

T: Dobro Zorane, ponudila bih ti još dve esencije. Jedna esencija će ti pomoći da sagleđaš i savladaš nesigurnost vezanu za profesionalno opredeljenje, te da izabereš i uvidiš šta je to čime želiš da se baviš. Druga esencija je vezana za ono što si mi rekao na početku razgovora, odnosno za odsustvo motivacije da počneš da učiš. Ona će ti pomoći da prestaneš da odlažeš započinjanje učenja.

Ako je uredu sa tobom, ovde bih danas stala. Objasnila sam ti sve četiri esencije sa kojima ćemo tretirati aktuelne blokade. Ovu kombinaciju uzmi najmanje 4x4 kapi na dan. Ako nekad osetiš potrebu za češćim uzimanjem, slobodno je prati.

Tokom razgovora, u prvi mah, činilo se da će klijentu odgovarati Clematis. Njegova odsutnost duhom je karakteristična za ovaj cvet. Ipak, odlučila sam da testiram i Honeysuckle, što se ispostavilo da je dobra odluka, jer njegove misli idu u prošlost. Vreme mu danima prolazi jer se gubi u svojim prisećanjima srećnih i bezbrižnih srednjoškolskih dana. Nikako da se skoncentriše na učenje koji mu predstoji. Vreme prolazi tako što gleda kroz knjigu. Sledeća esencija koju sam predložila je cvet graba jer nikako da započne posao, učenje, novi dan. On već duže vreme ima problem sa odlaganjem svih poslova koji se tiču svakodnevnog života. Dilema koju sam imala šta mu ponuditi za njegov odnos prema životu bila je Wild Rose ili Gorse. Kada sam

krenula u eksploraciju njegovog statusa u odnosu na okolinu i svet, postavila sam mu pitanje «Šta je to što smatraš da ti smeta?», u tom momentu misleći na njegov odgovor da mu ne smeta kad je sam vezan za predjašnje pitanje o druženju. Ipak njegov odgovor na to pitanje potvrdio je da mu je potreban Gorse, jer je pesimističan u odnosu na mnoge stvari. Ne vidi pozitivne aspekte, smatra da šta god da uradi ishod će biti isti. Ono što me je prvobitno bunilo je odakle jedan Gorse ispred mene, ali tada je otkrio da ga je u traženje pomoći pogurala motivacija da se odvoji od roditelja. Sledeća potreba za uvodjenjem esencije se javila kad je na pitanje o profesionalnom opredeljenju odgovorio da ne zna čime bi se bavio što zaista nije u skladu sa njegovim godinama. Wild Oat sam ponudila u smislu pomoći da nadje sebi put, da sopstveni cilj prokrči put do njega samog.

Tri nedelje kasnije

Zoran dolazi optimalno raspoložen. Iz držanja zaključujem da ima neku novu tematiku za razmatranje, što i izlazi na videlo na samom početku razgovora. Otvoren je za razgovor, mada i dalje odgovara šturo.

T: Zorane, drago mi je da te vidim raspoloženijeg. Da li ima nešto novo?

K: Da, krenulo mi je učenje.. Izaći ću na ispit malo ranije.

T: Kakva ti je koncentracija?

K: Bolja, lakše je sa obavezama ali sad imam drugi problem. Javio mi se strah.

T: Strah od čega?

K: Pa strah da neću položiti ispite. Nije mi više svejedno, samim tim strah se javio.

T: Da li bi mogao još malo bolje to da mi pojasniš? Šta tačno osećaš?

K: Imam strah od same situacije koja je neprijatna i da neću položiti ispit i da neću stići na vreme da sve naučim. Nekako dok nisam ni zapošinjao učenje, nisam imao šega da se plašim, znao sam da ne mogu da položim ništa i to mi je bilo ok. Ali sad kad učim, bojim se da neću uspeti. Dakle neuspeha se plašim.

T: Da li je taj strah preplavljujući? Šta osećaš, da li te preplavljuje i izaziva paniku i užas?

K: Ne, nemam paniku, samo običan strah.

T: Dobro, dodaćemo kapi protiv straha. Zovu se Mimulus. One će pomoći da budeš hrabriji, da se manje osećas strah. Strah i trema biće manji. Da li ti je sada svejedno da li ćeš položiti ispit?

K: Pa, nije. Uložio sam trud. I to ne samo zbog stana... Nekako sad kad dajem sebe u to stalo mi je da imam i rezultat. Ranije mi nije bilo bitno, sad jeste.

T: Da li možeš da objasiš šta ti se javlja kad osećaš strah i tremu?

K: Da, da, mislim da je to manjak samopouzdanja. Nakako sve to zajedno mi se spoji. Počeo sam i da idem na fakultet

ponovo, pa mi je nekako sve novo, a šta je novo mene je uvek plašilo.

T: U tom slučaju uz Mimulus, dodala bih ti i esencije za građenje samopouzdanja, kao i esenciju od cveta oraha koja će ti omogućiti da se zdravo uklopiš u novonastalu situaciju koju sad živiš. Da li postoji još nešto što nisi podelio sa mnom a smatraš da bi trebalo?

K: Ne, nema ništa drugo. Sad sam malo zbunjen dejstvom svega ovoga - razgovora i kapi, ali zadovoljan sam, mislim nije lako

biti svestan, ali bolje je nego što je bilo i mislim da će sve bolje i biti.

T: Uredu Zorane, onda nastavi sa uzimanjem kapi kao i do sad. Ponovo ćemo se videti za dve do tri nedelje, u zavisnosti od toga koliko ti bude trebalo da potrošiš bočicu. Ako budeš imao dodatnih pitanja, ili novih senzacija pozovi me.

*Delovi iz jednog od završnih radova
Sanje Ocokoljić Milošević,
bahovog praktičara*

O edukaciji i savetovalištu

Edukacija o karakteristikama Metode dr Baha i primeni metode se kontinuirano obavlja. Školu bahovih praktičara mogu pohađati svi zainteresovani. Metoda je jednostavna i svako može da je nauči. Zato polaznici naše škole mogu biti i laici. Posle prvog stepena obuke polaznici usvoje svo znanje o indikacijama za upotrebu Bahovih cvetnih esencija (kojih ima 39 i taj broj preparata je konačan) i to znanje uspešno mogu da koriste za lično zdravlje i zdravlje svojih ukućana i prijatelja.

Metod dr Baha je “Psihologija na dlanu”. Bazični obuka je divna prilika da upoznate sebe i svoje bliske osobe. Da sa lakoćom prepoznate svoja negativna emotivna stanja i da imate rešenja kako da ih eliminišete. Uz Bahove kapi rastemo i razvijamo se kao ličnosti. Cilj ovih promena je da budemo autentični, spontani i vešti u komunikaciji sa samim sobom i sa drugima koji nas okružuju. Da se dobro osećamo u svojoj koži i u okruženju.

Za one koji profesionalno pružaju pomoć drugima, posle Bazične sledi i Napredna obuka. Ukupno trajanje obuke je 15 meseci. U tom periodu polaznici imaju dovoljno mogućnosti da definišu blokade unutar sebe zbog kojih reaguju neadekvatno ili nedosraslo provokaciji, izazovu; prepoznaju one blokade zbog kojih je njima podnošenje neke situacije teže nego što je drugima. Obukom, takođe, razvijaju veštinu profesionalnog pristupa klijentima praktikujući metodu dr Baha.

Škola počinje svakog oktobra, a detalje o strukturi nastave, udžbenicima, domaćim zadacima i obavezama možete videti na sajtu savetovališta Jazz koje organizuje obuku, www.jazzord.com

U proteklih nekoliko godina, savetovalište Jazz objavilo je i nekoliko publikacija. Među njima su udžbenik “Bahovi cvetni preparati” koji je prošle godine objavljen i na engleskom jeziku, kao i nekoliko brošura i priručnika o ADHD-u i bahovim cvetnim esencijama. Brošure i priručnici su dostupni za besplatno čitanje na sajtu savetovališta.



www.jazzord.com