



Bahove

CVETNE KAPI

ISSN 2334-7430 Online

broj 18, decembar 2014. Godina V

Tema broja:
Holly

POSTANITE ONO ŠTO JESTE!

VRATITE PRIRODNI SKLAD U SVOJ ŽIVOT



- Psihološko savetovanje
- Psihoterapija
- Profesionalna orijentacija
- Bračno savetovanje
- Asertivni trening
- Autogeni trening



Terapija Bahovim cvetnim kapima:

- način da postignete emotivnu i mentalnu ravnotežu
- da prevazidete prepreke (strah, neodlučnost, nestrpljenje, tuga...)
- da razvijete pozitivne kvalitete (ljubav, hrabrost, vera...)
- put da se vratite svojoj prirodi i zavolite sebe

www.sklad.rs

Sklad

UDRUŽENJE SKLAD, dr Laze Stanojevića 7, NOVI SAD

Tatjana Kašić, Bahov praktičar, tel. 065 5678-111

<https://www.facebook.com/Bahovekapins?ref=hl>

Jelena Stanojević, psiholog, tel. 062 1997-107



Sadržaj:

Tema broja

Holly - isceliteljka srca **5**

Emocionalna povredljivost **6**

Holly - cvet koji otvara srce **8**

Prepoznajte svoje
raspoloženje **9**

Božikovina budi ljubav u
vama **12**

Iz dnevnika Bahovih
praktičara **13**

Iz drugog ugla

Sвета наука **15**

Prirodni sapuni **17**

Čarolija unutrašnjeg rasta **19**

Praktični saveti

Karakteristike Bahovih kapi **20**

Izazov roditeljstva **21**

Putovanje kroz
menopauzu **23**

Životinje - ljubimci,
prijatelji, terapeuti **24**

Trening samokontrole **26**

Prikaz slučaja

Prikaz slučaja
Ivane Mišović **28**

Isto, a različito

Buddha Fa **30**

Rozen metod - terapija
dodirom **32**

Rune - tajnopis naših
predaka **34**

Metode i tehnike Geštalt
terapije **37**

Ples svetla i tame u nama **38**

Mentalno i emotivno

Iskustvo odbačenosti **40**

Rulja **41**

Bes i strah su braća **44**



Bahove CVETNE KAPI

broj 18, decembar 2014, godina V

Glavni i odgovorni urednik:

Zorica Milosavljević
redakcija@bahovekapi.com

web:

www.bahovekapi.com

e-mail:

bahovecvetnekapi@yahoo.com

Izdavač:

Udruženje za promociju
medicinskog sistema dr Baha
„Bahove cvetne esencije“
Pere Todorovića 1, 11030 Beograd

Predsednik udruženja:

Nađa Stupar

ISSN broj 2334-7430 (Online) = Bahove
cvetne kapi

Časopis izlazi četiri puta godišnje

Ljubav je najvažniji sastojak naše svakodnevnice. Uz istinsku ljubav ćemo imati kvalitetne odnose, pravićemo ukusnu hranu, radićemo prave stvari koje su dobre i za nas i našu okolinu. Kad u sebi imamo ljubav, nećemo vikati na nekog iz našeg okruženja, već ćemo na asertivan način obrazložiti zbog čega nam nešto ne odgovara. Borićemo se za sebe, ali nećemo ugrožavati druge. Uz ljubav, dawaćemo poštovanje i dobijaćemo ga za uzvrat. Nije, međutim, poenta u tome da očekujemo da zauzvrat dobijemo ono što smo dali, već ćemo davati zato što ne umemo drugačije, jer je davanje nešto što nam je prirodno, a onda isto tako prirodno dobijamo. U ovom broju možemo da, kroz različite pristupe, prepoznamo šta je u našem životu sledeći korak i da krenemo novim putevima samoprepoznavanja. Vreme koje je pred nama je vreme tišine, samoudublјivanja, a teme koje su ovde zastupljene mogu da budu od velike koristi u prepoznavanju trenutnih zadataka. Iako sve ovo zvuči kao kliše, jer se poslednjih godina često govori o ljubavi i kako smo svi jedno, mada veoma često nema autentičnog doživljaja i iskustva, ipak je važno da spoznamo ko smo mi koji jesmo deo celine i trag one istinske ljubavi... sve dok ne postanemo samo postojanje i ljubav.

*Želimo vam uspešno putovanje do središta svog
postojanja i suštine ljubavi!*

Piše:
Svetlana Bogdanović

HOLLY

isceliteljka srca

Holly ili božikovinu su stari Rimljani u vreme zimskih praznika darivali prijateljima kao zaštitu od uroka, grmljavine i čarolija. U narodnim običajima božikovina štiti od zlih duhova i nesreća, i česta je u novogodišnjim i božićnim venčićima. I danas božikovina može da nas zaštiti, ne od grmljavine i čarolija – već od svega što nije ljubav.

Nije moglo biti bolje vreme za predstavljanje ove cvetne esencije nego što je sada. Kraj je godine i vreme okupljanja sa porodicom, prijateljima, poznatima i nepoznatima. Razmenjivaćemo čestitke, vešto ćemo izbegavati svaki konflikt, delićemo najlepšu prazničnu trpezu i razne ljubaznosti trudeći se da one deluju iskreno, a mi pozitivno jer to je sad 'trendy'. Ali, da li će tu zaista biti ljubavi i koliko smo uopšte u stanju da je prepoznamo, pružimo i primimo? Celo naše biće je programirano za ljubav i kad živimo sa njenim tokom mi smo ispunjeni. Kada volimo sebe, tada smo u stanju da volimo i druge.

"HOLLY ŠTITI OD SVEGA ŠTO NIJE
UNIVERZALNA LJUBAV. HOLLY
OTVARA NAŠA SRCA I UJEDINJUJE
NAS SA BOŽANSKOM LJUBAVLJU."

Negativno stanje Holly nastaje onda kad smo lišeni mogućnosti da dajemo i primamo ljubav. Holly ima veoma važno mesto u sistemu cvetnih esencija jer ona simbolizuje ljubav - najvišu moguću isceljujuću energiju. Sam dr Bah je rekao da "Holly štiti od svega što nije univerzalna ljubav. Holly otvara naša srca i ujedinjuje nas sa božanskom ljubavlju."

Često se misli da je Holly esencija za ljutnju; može da bude, ali ne mora da znači! Ljutnja je sekundarna emocija, i kad vidimo šta je njen uzrok (nestrpljenje, nepravda, gubitak kontrole) često se ispostavi da su potrebne neke sasvim druge esencije. Holly se koristi za negativna i agresivna osećanja i ponašanja prema drugima – bes, mržnju, sumnjičavost,



zavist, ljubomoru, osvetoljubivost. Ljutnja može da bude moćna energija za transformaciju jer nam pokazuje gde su naše granice, ali ako ostaje potisnuta izuzetno nam šteti. Tako nam i ljubomora pokazuje šta je ono što želimo, ali može i da nas zatruje. A i kad nađu nekoga ko ih voli, osobe Holly ostaju jako sumnjičave jer su odsečene od sopstvenog izvora ljubavi i tada svoju veliku ranjivost (i laku uvredljivost) kriju iza agresivnog i neprijateljskog ponašanja.

Znači, osnovni problem osobe u negativnom stanju Holly je nedostatak ljubavi. Iako je ova cvetna esencija potrebna nekim ljudima nego drugima, sigurno je da svi možemo imati koristi od njenih isceljujućih vibracija jer ona podstiče našu darežljivost, otvorenost prema drugima i spremnost da sa njima delimo.

Bez obzira da li koristite Holly ili ne, što češće ponavljajte njene afirmacije:

**Moje srce je otvoreno za ljubav
Volim i voljena sam**

Emocionalna povredljivost

HOLLY (božikovina, zelenika) - cvet koji otvara srce podstiče: željenje dobrog, velikodušnost, razumevanje za različite temperamente

Da li bi ovo mogle biti vaše reči?

Često sam kao dete bio ljubomoran kada bi se moji roditelji poljubili.

Osećam da moja osećanja nisu shvaćena. To boli!

Kažu mi da se veoma brzo osetim napadnutim i da veoma lako reagujem povređeno.

Ponekad uopšte ne mogu da potisnem osećanja zavidnosti i zloradosti.

Prepoznati duševni nesporazum...

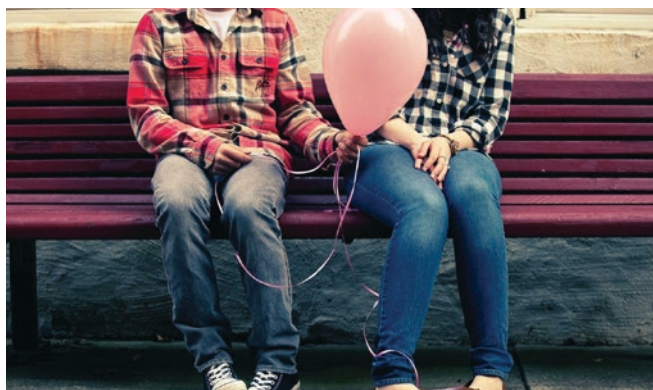
Osoba sledi visok osećajni ideal i nesvesno traga za božanskom ljubavlju. Ali zato što su njena osećanja nesebična i jaka i zato što je od okoline (koja je suviše prizemna) veoma često još od ranih dana bila pogrešno shvatana, razočaravana ili povređivana, ona veruje da nešto nije u redu sa njenim sopstvenim osećanjima.

Osoba zatvara svoje srce, brani se od impulsa unutrašnjeg vođstva i kada drugi pokazuju svoja osećanja reaguje prkosno, nepoverljivo ili iritirano. Njena pozitivna osećanja veoma se brzo transformišu i prerastaju u bes, zloradost, osvetu, zavist. Time, pre svega, povređuje sebe, a i druge ljude.

...i korigovati

Od pomoći je da osoba napravi svesnu razliku između osnovnih osećanja (npr. ljubav ka partneru) i prolazne emocionalne reakcije (npr. besa zbog zaboravljenog telefonskog poziva) - poslednje može zavisno od tipa ličnosti imati različit intenzitet, ali to ne menja ništa u osnovnim osećanjima dotične ličnosti.

Osoba treba da otvori srce svom unutrašnjem vođstvu! Uz njegovu pomoć mnogo će bolje procenjivati osećanja i reakcije drugih ljudi i uvek će moći adekvatno da reaguje. U na- stalom slobodnom prostoru mogu se napokon razviti njena jaka osećanja koja čenaići na rezonancu. Ona će voleti i biti voljena.



Formula
snage: JA SAM PUN RADOSTI.
JA SAM ZDRAV.
JA VOLIM.

Iz knjige Mehtil Šefer (Mechthild Scheffer) „Bahova cvetna terapija“

Pripremljene po uputstvima dr Edvarda Baha od biljaka sa naših prostora.
Bez konzervansa, veštačkih boja i aroma.



bahove cvetne esencije



Esencije se prodaju:

- kompleti od po 10ml i 20ml upakovani u drvene kutije
- kompleti od po 10ml i 20ml upakovani u drveni stalak
- pojedinačne (Stock bottle) od 10ml i 20ml
 - mRescue krema od 5ml, 10ml i 50ml
 - mRescue sapun
 - Crab Apple sapun

uz svaki komplet dobija se i mRescue krema i mRescue sapun

HOLLY

cvet koji otvara srce

Povezan je sa principom božanske ljubavi, sveobuhvatne, ljubavi koja podržava ceo svet i prevazilazi ljudske razloge. Ova ljubav, najviši kvalitet energije kroz koju živimo, je naš stvarni životni eliksir, najača iscjeljujuća snaga, pokretačka energija, unutrašnja istina i radosna spoznaja jedinstva. Ako je ova velika snaga ljubavi pogrešno shvaćena ili neprihvaćena postaće snaga suprotnog - razdvajanja, povrednosti ili mržnje. Ovaj princip je najdublji uzrok svih negativnih dešavanja u našim životima.

Kada živite ljubav, u stanju zahvalnosti, srce je otvoreno i svi ljudi su braća i sestre. U suprotnom, srce se stvrdne, bolno ste odsećeni od drugih i povređeni. Pošto je potreba za ljubavlju programirana u svakoj našoj ćeliji, oni u negativnom Holly stanju kao da se bore za svoju emotivnu egzistenciju.

Kada dođemo na ovaj svet, svi želimo da dajemo i primamo ljubav. Ako je ova razmena neostvarena - odbijena, doživljavamo razočaranje i gradimo barijeru protiv ljubavi koju želimo, jer je sad jasno da je ne možemo imati. Kako je ljubav jaka, tako je i njena mračna strana veoma moćna: ljutnja, agresija, mržnja, ljubomora, osvetoljubivost, zavist, ozlojeđenost. Ova osećanja, koja svi u sebi nosimo, ako ostanu u podsvesnom ili se ispolje, mogu formirati emocionalnu bazu iz koje nastaju teške bolesti kao kancer. Zato je od neprocenljivog značaja prepoznavanje i osvešćivanje ovih negativnih emocija u sebi samima. Negativno Holly stanje počinje još u detinjstvu. Možda još kao beba koja sisa bude "svedokom" mnogih ispada ljutnje ili pak bude preplavljena "otrovnim" mislima svojih roditelja koji se slamaju pod teretom novih obaveza rođenjem deteta. Drugi aspekt negativnog Holly stanja je zavist i susrećemo je i kod male dece i odraslih, u privatnom životu ili svetu biznisa. Patološka ljubomora je klasičan, tragičan primer želje za ljubavlju koja je krenula naopako. Ukoliko se unutar sebe osećamo usamljeno, a nađemo osobu koju koju zavolimo, živjećemo u konstantnom strahu od gubitka iste. Bez spoznaje o ljubavi prema sebi nismo u mogućnosti da istu slobodno damo i završavamo nesigurni i u strahu koji jedino vode ka bolu.

Edward Bach je rekao: "Holly nas štiti od svega što nije univerzalna ljubav. Holly otvara srce i ujedinjuje nas sa božanskom ljubavi".



Holly nam pomaže da ponovo živimo u stanju ljubavi, lepote, slavlja i ispunjenosti u kojem delimo jedno srce i dušu sa celim svetom. Potencijal duše u Holly stanju je idealno stanje čoveka, cilj kojem stremimo celog svog života. U svakodnevnom životu o negativnom Holly stanju malo ko će pričati rado i otvoreno. Ljudi u negativnom Holly stanju imaju tendenciju da se prepuste ljutnji i besu. Često negativno Holly stanje srećemo kada u kuću dođe drugo dete, a prvo pokazuje izrazitu ljubomoru, zatim tokom puberteta ili kod problema u partnerskim odnosima, čest je u poslovnom svetu među konkurentnim firmama, a na međunarodnom planu kroz sve brojnije ratove.

Znamo i priznajemo da je pozitivno Holly stanje ideal čovečanstva, dok je negativno Holly najobičnije činjenično stanje svakodnevnog života.

Efekti Holly esencije: razmišljaš srcem, prilaziš drugima otvoreno i sa dobrom namerom, poseduješ duboko razumevanje ljudskih emocija, uživaš u dostignućima i uspesima drugih, živiš u stanju unutrašnje harmonije.

Piše:
Violeta Azmanoska

Prepoznajte svoje RASPOLOŽENJE

Obrasci ponašanja u blokiranom stanju

Ukoliko barem jedan ili dva od ovih obrazaca ponašanja precizno oslikavaju vaše trenutno stanje, potreban vam je **Holly**.

- ▶ Često se osećate uvređeno ili povređeno.
- ▶ Lako vas je uznemiriti. Reagujete na neprijateljski i agresivan način.
- ▶ Vaše srce je okamenjeno, a osećanja kao da su zatrovana.
- ▶ Često sumnjate da ima nečeg negativnog iza onog što ljudi kažu ili urade.
- ▶ Ljubomorni ste i nepoverljivi.

Holly je za one koji borave u mislima ljubomore, zavisti, osvetoljubivosti, sumnje. To su ljudi koji izražavaju bes na različite načine. Unutar sebe oni mogu mnogo da pate, često i kada ne postoje stvarni razlozi za njihovu nesreću. **Holly** je „Cvet otvorenog srca“ koji vodi od uskogrudosti ka darežljivosti.

Ako se prepoznate u nekom od sledećih modela mogli bi ste da izaberete **Chicory**.

- ▶ Previše negujete druge i suptilno ih kontrolišete, što ih čini zavisnim od vas, a da oni toga nisu ni svesni.
- ▶ Namećete drugima svoja dobra dela.
- ▶ Koristite emotivno ucenjivanje.
- ▶ Lako vas je uvrediti, obmanuti ili povrediti.
- ▶ Plašite se da ne izgubite prijatelje, vezu ili ono što posedujete.
- ▶ Očekujete zahvalnost za to što činite drugima, čak i kada vam niko nije tražio pomoć.

Chicory je za one koji su svesni potreba drugih ljudi. To su osobe koje imaju tendenciju da previše brinu o deci, rodbini, prijateljima i imaju potrebu da oni do kojih im je stalo budu u njihovoj blizini. Oni uvek nalaze nešto „pogrešno“ što treba da se „ispravi“ i uživaju to da rade. **Chicory** se naziva „Cvetom majčinstva“ koji vodi od zahtevne ljubavi ka slobodnom davanju ljubavi;

Holly pripada grupi preparata za one koji su preosetljivi na uticaje i ideje drugih, dok **Chicory** pripada grupi preparata za one koji previše brinu za dobrobit drugih. Navešću primere u kojima se i jedan i drugi tip ljudi oseća razočarano i povređeno tj. ima isti izražaj spolja, ali ima različit unutrašnji okidač:

Za tip **Holly** okidač predstavlja sećanje na situacije iz prošlosti u kojima je on izražavao svoja osećanja na svoj način, a ona su bila pogrešno tumačena ili ignorisana. Pošto ljudi oko njega nisu razumeli njegova osećanja on je izgradio model emotivnog reagovanja sa nepoverenjem, razdražljivošću, osvetoljubivošću.

Za tip **Chicory** okidač je osećaj da nije bio dovoljno voljen dok je odrastao, tako da je on izgradio model da koristi svoju ljubav kao predmet trgovine. On ulaže i daje da bi dobio.

Sigurno ste primetili da jedna od najrasprostranjenijih i najočiglednijih emocija među ljudima je ljutnja. Ima mnogo ljutnje oko nas, a **Holly** je preparat koji to otklanja. Ali on otklanja samo ljutnju koja je rezultat osećanja ljubomore, osvetoljubivosti, mržnje, zavisti, inata i kivnosti. Čovek koji boravi u tim emocijama lako upada u stanje nesreće i frustracije, i loše je raspoložen, a da ni ne zna zašto. Postaje agresivan, povredljiv, preosetljiv, iritabilan i ponaša se neobjašnjivo neprijateljski. Jednostavno je nemiran duhom i telom. Može da ima i fizičke manifestacije u vidu glavobolje, čira, visokog krvnog pritiska, jakih alergijskih reakcija, visokih temperatura i ozbiljnih upala. Postavlja se pitanje šta je uzrok ovakvih emotivnih lavina i neprijatnih stanja?



Kod tipa **Holly** uzrok leži u potiskivanju njegove prirodne, instinktivne agresije i oduzimanju njegove spontanosti u detinjstvu. Uobičajeno, to se dešava pod uticajem roditelja koji imaju blagu odbrambenu prirodu ili pod uticajem nastavnika koji su moralistički ili sebično orijentisani. Dete koje je primorano da potiskuje svoj bes, odrasta u osobu koja je obično popustljiva i ljubazna, ali kada je suočena sa neuobičajenim spoljašnjim pritiskom lako plane, lako izgubi kontrolu, i naglo i burno emotivno reaguje. Ako ne postoji latentni unutrašnji pritisak, spoljašnji pritisak ne može da izazove tako burne emotivne reakcije. Tako da sve dok osoba potiskuje svoju prirodnu agresiju, ona burno reaguje. **Holly** se buni celim svojim bićem protiv potiskivanja bilo kakve prirodnosti, pa i agresije, jer njena agresija zavisi od njenih strahova i njene osetljivosti. I tu dolazimo do najdelikatnijeg uzroka mnogih smetnji, a to su strahovi. Spoznaja sopstvenih strahova nam omogućava da naučimo ispravno i smisleno da reagujemo i da prestanemo da doživljavamo druge ljude kao pretnju. Tada sazrevamo i postajemo snažni i puni samopouzdanja, i tako izlazimo iz **Holly** negativnog stanja.

Pozitivno stanje tipa **Holly** karakteriše otvorenost, poštenje i iskrenost. Kod takve osobe ne postoji ništa što je skriveno ili pogrešno. Ona se svojom prirodnom agresijom brani, i tako ide svojim putem. Toliko je direktna i naivna da sa njom uvek znate na čemu ste. **Holly** osoba bukvalno otvara srca, i čini da nam drugi ljudi budu bliski u pravoj meri. Darežljiva je i sposobna da daje, a ništa da ne očekuje. Raduje se uspesima drugih, zna da deli stvari i da bude tolerantna.

Pošto je **Chicory** preparat o kojem smo pisali u časopisu broj 10, ovde ću napraviti samo kratak osvrt na neke njene emocije koje su slične tipu **Holly**, a to su ljubomora, uvređenost, sebično očekivanje, neprijateljsko ponašanje, strah, snaga, nesebično davanje, otvorenost, iskrenost.

Kada je narušena ravnoteža osobe tipa **Chicory**, ona sebično uslovljava svoju ljubav. Vrlo je zahtevna prema ljudima koje voli i traži da joj budu zahvalni na ljubavi koju im pruža i da joj uvek budu na raspolaganju, čak i da budu spremni da odustanu od sopstvenog života. Želi da ih učini zavisnim od nje i da iskoristi njihova osećanja. Ljubomorna je i diktatorski nastrojena. Svako ko pokuša da se oslobodi takvog odnosa, biva izložen prebacivanju, uvređenom ponašanju, pretnjama, uskraćivanju ljubavi i samosažaljenju. Umesto da se raduje dok je u vezi, ona postaje zavisna i uplašena i uvek traži još. Sve ovo zvuči grubo ako ne znamo pravu pozadinu ovakvog modela ponašanja tipa **Chicory**, a to je istinska želja za pravim potpunim stapanjem sa drugim ljudskim bićem i strah da se to neće desiti.

Davanje bez očekivanja je prava priroda osobe tipa **Chicory**. Kada je pozitivna ona je jako snažna i sposobna za intenzivne emotivne veze. Brine o bliskima i usrećuje ih, a tako usrećuje sebe. Kada olakšava tuđu patnju, ona se oslobađa svoje. Kada pomaže drugima, pomaže i sebi. Ukratko, ona voli i zauzvrat je iskreno voljena. Tada nije ljubomorna i ima pravu meru bliskost.

I da se još jednom osvrnem na glavni preparat. To stanje tipa **Holly** pršti od emocija... i to negativnih. Ali nije problem u negativnim emocijama. Negativne emocije su negativne samo ako je neprimeren intenzitet njihovog izražavanja u konkretnoj situaciji. Adekvatna razmena negativnih emocija je sastavni deo međuljudskih odnosa, jer da nemaju svoju nezamenljivu ulogu one ne bi ni postojale. Kada imaju smisla one su itekako pozitivne. Isto kao što pozitivne emocije mogu da budu vrlo negativne ako su preplavljujuće ili ako ih ima premalo.

Vatra može da spali ili da greje. Led može da osveži ili zaledi. U pitanju je samo u kojoj količini i na koji način se oni koriste. Uvek sve zavisi od kombinacije postojećih uslova u određenom trenutku i određenom prostoru. Kako iskombinovati ono što ne možete da menjate sa onim što vi možete da dodate je pravo majstorstvo. Možete da vežbate to majstorstvo tako što učite precizno da pratite i slušate i sebe i druge i situaciju. Ta širina vam omogućava da uradite upravo ono što treba da uradite.

Ako se kojim slučajem prepoznate u tipu **Holly**, slobodno pogledajte u svoje tzv. negativne emocije i osetite njihovu pravu prirodu i svrhu. Automatski ćete prestati da ih proizvodite više nego što vam je potrebno i tako ćete zadovoljiti svoje prave potrebe. Kada ste svesniji svojih negativnih emocija one rade za vas, a ne protiv vas. Samo budite ispred njih i dozirajte ih, tada vas neće oštetiti. Sve ima svoju svrhu, pa i one, samo je u pitanju mera...

Uostalom, prava mera je ključ za sve što postoji na ovom svetu. A pošto je ona subjektivna, morate je naći Vi.

centar lagu



HEALING & COACHING

Terapija bahovim cvetnim esencijama / Homeopatija
062/49-108-2

Astrocoaching - natalna astrologija / Life coaching
064/618-366-8

Tradicionalni Japanski Reiki / Bahove kapi / Vastu
065/666-108-7

www.centarlagu.rs

Centar Lagu - Beograd / centarlagu@gmail.com

Božikovina budi ljubav u vama

Sve češće u svakodnevnom razgovoru čujemo kako nam u braku nije kao ranije. Šta se to zapravo događa? Probudite se ujutro i shvatite da vas partner ne privlači kao ranije, da se osećate zapostavljeno, mislite da ga više ne volite kao pre, ali u stvari ga volite... sigurno je tada na vaša vrata zakucala nezvana gošća - kriza u braku.

Ona je pokazatelj da dvoje ljudi ne funkcionišu dobro, da nedovoljno i nekvalitetno razgovaraju, da jedno od njih trpi, da jedno živi na račun drugog, da nisu pravilno raspoređene životne uloge.

Bahove cvetne esencije pomoći će vam da prvažite određena mentalna i emotivna stanja koja su vas zatekla u ovakvim situacijama.

BAHOVE CVETNE ESENCIJE
POMOĆI ĆE VAM DA PRVAŽIDETE
ODREĐENA MENTALNA I
EMOTIVNA STANJA KOJA SU
VAS ZATEKLA U OVAKVIM
SITUACIJAMA.

Nekontrolisane svađe jedan su od velikih uzročnika krize. Time partnera želite da povredite, da mu „vratite milo za drago”, tada se presuđuje ostrim jezikom, kritikuje bez razumevanja, bez trunke tolerancije. Mržnja, bes, ljubomora, agresivnost, sve su to stanja koja će preplaviti osobe u sukobu. Cvetna esencija **BEECH** - cvet Bukve pomoći će vam da partnera ponovno prihvatite onakvog kakv jeste i da nađete razumevanje za njegovu različitost bez osude i kritikovanja.

Ali isto tako i ako prećutate problem uz lažan osmeh da biste izbegli konflikt iako ste videli da stvari nisu u redu,



gurnuli ste samo „prašinu pod tepih”. Uz **AGRIMONY** - cvet Turike postajete otvoreniji i opušteniji, ali i sposobniji da se upustite u konflikte, tako da, kada je potrebno, možete da se suočite sa neprijatnim situacijama.

Onima koji voljno služe drugima, koji ne znaju da kažu „ne” i stoje na raspolaganju čak i kad su na kraju snage potrebna je cvetna esencija **CENTAURY** - Kičica. Ona će im vratiti ličnu snagu i unaprediti svest o ličnoj vrednosti. Ona će vas osposobiti da postavite granice da kažete: „Ne, to mi ne odgovara” ili „Ja to ne volim, nemoj da insistiraš” onda kada je to potrebno, a volja da se pomogne drugima ostaće i dalje, ali u razumnim granicama.

Nestrpljive osobe, osobe koje imaju potrebu da sve urade istog trenutka, ubeđeni da su bolji i efikasniji, nemaju razumevanja ako je partner sporiji i sistematičniji vremenom će udaljiti partnera od sebe, jer mogu biti grubi

i nekontrolisano agresivni. **IMPATIENS** - cvet Nedirka uspostavlja spokoj i ravnotežu. Uči vas da sa lakoćom budete strpljivi kada je to potrebno i sistematični kad je neophodno.

Neretko jedan od partnera želi da igra odlučujuću ulogu u zajednici, posesivno nadgledaju svako kretanje partnera, tražeći da im se vrati sve što ulože i u tome nemaju meru, niti primećuju da „guše”. **CHICORY** - cvet Vodopije je esencija za pravu ljubav. Pomaže osobi da prepozna kada je prešla meru i da uspotavi odnose koji neće gušiti. Biće sposobna da pruži ljubav ne insistirajući da joj bude uzvraćena po svaku cenu.

A kad vam se učini da ćete od nagomilanih problema „popucati po šavovima” tu je cvetna esencija **HOLLY** - cvet Božikovine. Ona podstiče sve ono dobro i lepo u našem

biću, razvija energiju i vibraciju ljubavi na račun vibracije agresivnosti. Ona nas čini nežnim i sposobnim da bezuslovno volimo.

Kada se neke stvari u bračnom životu promene, kao što su na primer: rođenje deteta, preseljenje, promena radnog mesta, odlazak u penziju... bračna zajednica može pretrpeti krizu. To su nove situacije sa kojima se partneri susreću i kojima treba da se prilagode. **WALNUT** - cvet Oraha pomaže da se prilagodimo značajnim promenama tokom života i da se dočekamo na noge.

Tako ćete uz pomoć Bahovih cvetnih esencija partneru poslati jasne poruke da ste bes, posesivnost, nestrpljivost, agresivnost zamenili za ljubav, razumevanje, toleranciju, a nezvanoj gošći zalupili vrata pred nosom.

Iz dnevnika Bahovog praktičara

Kada uoči ovih predprazničnih dana na skoro svakom koraku susretnete sa zelenim grančicama okićenim crvenim plodovima božikovine sigurno da vas sve već podseća na radosne trenutke i bliskost vaših najbližih, kada ćete barem na kratko ostaviti svoje probleme i poželeti da vam bude lepo.

I to i nije baš slučajno jer cvet Božikovine - Holly i ima taj „zadatak“, da podstiče sve ono dobro i lepo u nama.

Kada sam krenula u pripremu cvetne esencije Holly našla sam se pred prelepim bidermajerom skladno urađenim baš onako kao što to jedino priroda zna i ume. Zeleni žbunovi prepuni sitnih belih cvetova u maju mesecu znaju da ukrase bukove šume gde Božikovina kao samonikla raste. Ali je i čest stanovnik parkova. Ona sporo raste, starenjem iz žbuna prerasta u drvo koje može da traje i 300 godina.

Pripremljena metodom kuvanja cvetna esencija pokazaće drugu sliku. Proceđena i pretočena u moj bokalčić prosto me skamenila! Tamno zelena tečnost jasno je pokazala negativno stanje Holly.



Kao da je u njoj bila upravo sabijena sva gorčina koja zaokupi osobu kada je preplave stanja agresivnosti, mrznje, ljutnje, besa...

Ali, upravo ona će, po zakonima prirode, pomoći da smanjimo agresiju, ljutnju, bes, osvetoljubljivost čineći nas prijeteljskim, spremnim za kompromise, sposobnijim da volimo i budemo nežni poput belih cvetova i radosni poput sitnih crvenih prazničnih plodova.



SVETA NAUKA

Piše:
Aleksandra Arsenijević

Da li ste znali da 25 % svih aktivnih supstanci koje se koriste u proizvodnji savremenih lekova dolazi iz područja Amazona?

Da li ste znali da je amazonska džungla prebivalište čak 44 000 biljnih vrsta?

Da li možete da poverujete da je svega 1% tih biljaka proučeno od strane savremene nauke u medicinske svrhe?

Verovatno da sve ovo ne znate, kao što nije znao ni Nick Polizzi, režiser po struci, koji je probao da pomogne prija-

telju obolelom od Parkinsonove bolesti. Tražeći prirodan način lečenja, shvatio je da mora otići tamo gde sve te vrste uspevaju i, što je još mnogo važnije, žive ljudi koji znaju kako da koriste te biljke i koji isceliteljsko znanje prenose sa kolena na koleno. Tako je nastao film, a sa njim i ceo projekat nazvan Sacred Science.

Sam projekat je podrazumevao povezivanje sa različitim isceliteljima i šamanima starosedeoćima. To je značilo da će ljudi oboleli od teških, poneki i od neizlečivih bolesti biti mesec dana tretirani prirodnim metodama lečenja u samom srcu Amazona a da će ceo postupak biti sniman. Nakon razgovora sa preko četiri stotine ljudi, izabrano je

osam osoba. Neke bolesti od kojih su болоvali bile su: dijabetes, Kronova bolest, depresija, alkoholizam, Parkinsonova bolest, kancer prostate, kancer dojke i dr. Kriterijum za izbor ljudi koji će učestvovati u ovom eksperimentu nije bila verovatnoća za izlječenje, već raznovrsnost, da bi rezultati bili što validniji. Iz tog razloga, oboleli ljudi su sve vreme medicinski praćeni, a rezultati su verifikovani i nakon samog eksperimenta.

SMRT JE PROMENA, PROCES. SMRT JE POTREBNA ZBOG ŽIVOTA. ZAPADNA CIVILIZACIJA JE DEMONIZOVALA SMRT. ALI, ZAŠTO? ZBOG STRAHA I IGNORISANJA, JER POSTOJI NEŠTO ČEGA SE TREBA PLAŠITI NAKON SMRTI.

Oni koji su izabrani, morali su sve poznato da ostave za sobom...

Osmoro ljudi sa ekipom filma prebačeno je u džunglu, u sred nedodina, u devičanski netaknutu prirodu, bez telefona, kompjutera, struje... Svako je imao svoju kolibu, zapravo neku vrstu sojenice sa komarnikom gde je potpuno sam boravio. Svrha ove izolacije bila je prilika za suočavanje sa sobom i bolešću, kakvu savremen čovek, zbog stila života retko ili gotovo nikada nema. Ono što ovaj film čini izuzetnim je prilika da vidite autentične šamanske metode lečenja, spravljanje melema, odvara, sakupljanje biljaka. Svi učesnici u filmu živeli su pod jednakim uslovima i učestvovali u ceremonijama, da bi se poštovao duh holizma koji ovakav način lečenja prirodno sadrži. Valjda iz tog razloga, kameru često i ne primećujete, već ste duboko uvučeni u priču. Prisustvujete vrlo ličnim, intimnim isповestima, koji polako razotkrivaju uzroke i posledice bolesti, ne samo na telo, već i na dušu, na kompletni život obolelih. Ovo su reči Melinde, žene obolele od kancera dojke:

- Kada sam izgubila zdravlje, izgubila sam brak, kuću, sve...

- Od kada znam za sebe, trigram za mirom - reči su Džona, čoveka obolelog od kancera prostate

Pacijenti su prolazili kroz iskušenja, preispitivanja i krize. Posebna vrednost ovakvog načina lečenja jesu ceremonije. Ceremonije podrazumevaju kontrolisani postupak uzimanja tzv. medicinskih biljaka gde se ljudi uvode u stanje svesnog sanjanja, suočavaju se sa svojom istinskom prirodom bez ometanja ega, što otvara put za suočavanje sa



samim korenom bolesti. To često dovodi do velikih emotivnih čišćenja i kod nekih pacijenata u filmu je to bio ključni okidač za proces ozdravljenja. Tokom samog lečenja korišćeni su i vrlo specifični protokoli ishrane, masaže i biljnih terapija za svakog pojedinačno, ali su u ceremonijama svi učestvovali, i pacijenti i šamani, kao i ekipa na snimanju.

KADA ODBIJAMO DA SE SUOČIMO
SA BOLEŠĆU, MI TAKOĐE ODBIJAMO
DA POŠALJEMO ISCELITELJSKI
IMPULS ORGANIZMU.

Sami šamani prolaze kroz najmanje dvanaest takvih ceremonija, neke vrste inicijacija uz specifičnu dijetu i odričanja. One imaju za cilj da ih povežu sa duhom biljaka i sveprisutnom životnom energijom. Živeći na taj način, kao deo sveukupne prirode, stiču moć da prepoznaju i isceljuju kada delovi te iste prirode ispadnu iz ravnoteže. Jedan od šamana, Don Bechino objašnjava proces učenja sećajući se reči svog dede pred kraj života:



- Ja sam te učio petnaest godina, ali nemam više vremena. Moraćeš sam... Biljke će te same voditi, tako da ćeš i ti jednog dana postati šaman. (Ni trunke sumnje da ga biljke možda neće voditi valjano, da će možda pogrešiti, da će ih zameniti...)

Neki pacijenti nisu izdržali. Bujna vegetacija, insekti, nepoznati zvuci, dramatične provale oblaka, usamljenost... za neke je to bilo previše. Joel, pacijent sa dijabetesom 2 se nakon deset dana povukao, vratio se u civilizaciju. Na njegovo iznenađenje i radost, nakon samo deset dana takve terapije, kolesterol i šećer su se normalizovali i, što je još važnije, uz biljke koje je poneo sa sobom, takvo stanje se održalo. Od osmoro pacijenata, petoro se, prema medicinskim rezultatima, smatra izlečenim. To su potvrdile i kasnije analize. Zvuči neobično, ali ljudi su izlečeni za mesec dana od dijabetesa, kancera, depresije... u savremenom svetu to su bolesti koje se teško i dugo leče, ako se i

KRITERIJUM ZA IZBOR LJUDI
KOJI ĆE UČESTVOVATI U
OVOM EKSPERIMENTU NIJE BILA
VEROVATNOĆA ZA IZLEČENJE,
VEĆ RAZNOVRSNOST.

leče. Značajno je što su ti ljudi prestali sa uzimanjem lekova i što su se oslobodili bolova. Kod dvoje pacijenata nije bilo promene, iako nije bilo pogoršanja, nije došlo ni do poboljšanja, što samo pokazuje da ne postoji svemoguća tehnika isceljenja primenljiva na sve ljude. O uzrocima održavanja bolesti, Roman Hanis, iscelitelj kaže:

- Kada odbijamo da se suočimo sa bolešću, mi takođe odbijamo da pošaljemo isceliteljski impuls organizmu.

Gerry Thompson, pacijent koji je od početka imao najviše entuzijazma, preminuo je iznenada jedne noći. Bolovao je od kancera u poodmaklom stadijumu. Geri, kome je ovaj film i posvećen umro je u prelepoj prirodi, napokon miran, potpuno oslobođen bolova u svojim poslednjim danima. Autopsija je pokazala da bi svakako preminuo, u bolnici ili u džungli svedeno, zbog uznapredovale bolesti, ali njegovu smrt i način na koji je otišao su i drugi pacijenti, kao i njegova sestra shvatili kao najveći blagoslov koji je mogao dobiti. Ovo su reči indijanskog šamana, ujedno i najdublje poruke koji ovaj film nosi:

Šta je život? Šta je smrt?

Život bez smrti nema smisla.

Život ne postoji bez smrti.

Smrt je promena, proces. Smrt je potrebna zbog života. Zapadna civilizacija je demonizovala smrt. Ali, zašto? Zbog straha i ignorisanja, jer postoji nešto čega se treba plašiti nakon smrti. Šta je to? Šta je Bog? Zapadna civilizacija je istinski uplašena od Boga, a On je sam život. I tako ona odbacujući smrt, odbacuje život takođe.

Možda je nakon ovih reči jasno zašto je Nick Polizzi svoj film nazvao sveta nauka. Na kraju, ovo je poruka projekta:

Naša misija je da drevno isceliteljsko znanje donesemo onim ljudima kojima je ono najpotrebnije, poštujući, u isto vreme, domorodačku zajednicu koja održava mudrost svetog isceljenja. Delovi sveta gde ova medicina još uvek postoji su alarmantno ugroženi i ova plemena trebaju svu moguću pomoć.

Iz ovog razloga, deo prihoda od prikazivanja filma i kuvarice sa lekovitim receptima namenjen je, kako održavanju amazonske džungle, tako i pomoći lokalnom stanovništvu da održi ovu tradiciju. Takođe, niz intervju a i teleseminara sa savremenim holističkim terapeutima jesu nastavak ovog projekta kao i inspiracija za otvaranje novih i održanje postojećih holističkih centara, uz online podršku ljudima širom sveta. Više o ovome pogledajte na:

http://www.thesacredscience.com/screening_watchnow/

<http://www.paititi-institute.org/who/the-paititi-family/roman-hanis/>

Intervju vodila:
Zorica Milosavljević

Prirodni sapuni

U vreme kad stari zanati u Srbiji polako umiru sa starim majstorima i kalfama, postoje i oni koji čuvaju od zaborava recepte naših baka i prabaka. Jedna od njih je i Miomira Mašić Ostojić, koja proizvodi sapune po tim starim receptima. Zatekli smo je na Festivalu Love&Spirit i zaljubili se u sapune koji liče na kolače.

Kako ste došli na ideju da proizvodite sapune?

Sapun je u našoj porodici počeo da se proizvodi pre nekoliko generacija.

Baš po tim receptima naša mala radionica proizvodi sapune u koje dodajemo prirodne mirise - etarska ulja aromatičnih biljaka (bosiljka, lavande, mente, ruzmarina...), sušeno mionirsko bilje i prirodne boje (med, cimet, spanać, čokolada, bundeva...).

Etarska ulja se od davnina koriste u medicinske i kozmetičke svrhe. Koristili su ih Egipćani, Indijci, Grci i Rimljani. Danas su sve više promovisana i korišćena kroz aromaterapiju. Aromaterapija podrazumeva bezbednu upotrebu etarskih ulja, koja deluju snažno, preventivno i blagotvorno na zdravlje čoveka. Aromaterapija je slojevito umeće lečenja koja koristi etarska ulja aromatičnih biljaka i drveća kako bi čuvalo zdravlje tela i smirenosti uma.



Sa svakim korišćenjem naših sapuna i krema dobijate malu dozu aromaterapije, jedno putovanje u carstvo prirodnih mirisa, koje nas podseća na neraskidivi spoj čoveka i prirode. Želimo dobro i sebi i svakom od vas. Želimo da budemo vaši ambasadori zdravlja.

Koji su najtraženiji sapuni?

Vredne ruke u našoj radionici sa velikom ljubavlju pripremaju sapune za svaki tip kože. Među najpopularnijim sapunima su sapun sa kozjim mlekom, medom i etarskim uljem lavande za osetljivu kožu i sapun za mešovitu kožu krastavac, jogurt, zelena glina sa etarskim uljima mente, lavande i čajnog drveta.

Koliko vidim, imate i druge proizvode osim sapuna?

Pored sapuna, Mia Mia kozmetika u svom asortimanu ima kozmetiku bez konzervansa, bez veštačkih boja i mirisa. Između ostalog tu se nalaze: balzam za usne, prirodni dezodoransi, shea buter krema, ulje za nokte, nevenova krema, krema za bebe, anticelulit krema, bug off preparat za zaštitu od ujeda insekata, ali i za saniranje samih ujeda, sportska krema (za sportske povrede, reumatizam, bolove u mišićima...).



Čarolija

unutrašnjeg rasta

Saradnica našeg časopisa u poslednjih nekoliko brojeva, Sanela Feković, nam u ovom broju priča o svojim poćecima i načinima rada. Ona je divna, topla, kreativna mlada žena, velikog znanja i mudrosti koja svojom pojavom pleni a kad počne da govori, svi je pažljivo slušaju, jer uvek ume da kaže poznate stvari na poseban način i time ih osvetljava s druge strane menjajući našu percepciju i onome što se čini svakodnevim i podrazumevajućim da dubinu, širinu, visinu, ali i druge dimenzije. Sanela je terapeut Porodičnog rasporeda, ali pored toga je i psiholog, savetnik dobrog života, kreator Plesa senki...

DOK NISAM DOŠLA DO
PORETKA LJUBAVI NISAM
ZAISTA NAŠLA SVOJ POZIV.

Pre devet godina sam se susrela sa Poretkom ljubavi i to na Kongresu mira kad je Bert Helinger dolazio u Beograd i to sa velikim iščekivanjem zato što sam po prvi put u životu osetila, ne samo treptaj, nego ogromnu buru koju nisam u potpunosti prepoznala tada. Odmah sam bila, ne samo privučena, nego kao začarana kada sam prvi put videla Helingera, osetila njegovu energiju i kada je on krenuo da priča. Njegov stil je takav da ne dozvoljava da uđemo u „robota“ kakav god da je, i nije govorio kao da je na predavanju, već je odmah krenuo iz rezonance da priča, bez nekog uvoda i odmah je imao svačiju pažnju. On nije dominantan u onom smislu koji doživljavamo kad čujemo tu reč, ali je dominantan iz unutrašnje snage. Tu je krenula moja ljubav sa Poretkom. Nekoliko meseci kasnije sam se pridružila grupi za edukaciju kod Vlade Ilića, koji je i danas moj mentor, i tu je krenulo znanje u neznanju.

Sistem učenja kod nas, kao i u mnogim zemljama se bazira na tome da učimo suvoparno, jer ga ne povezujemo ni sa srcem ni sa iskustvom. Ukoliko naučim nešto iz fizike, trebalo bi da to onda nekako vidim, da uradim eksperiment... negde toga ima, ali nema dovoljno prakse i tako mi učimo da „bubamo“. To je navika i tako sve učimo napamet. Učimo budućnost napamet. Na takav način se ne prepuštamo, već postajemo predviđivi a i mi predviđamo, što je neka vrsta kontrole. Poredak ljubavi u edukativnoj grupi kod Vlade Ilića te, pre svega, uči da pustiš taj element kontrole, tako što ćeš da posmatraš svaki rad, nećeš dobiti odgovore na sva pitanja, nešto ti neće biti jasno i treba da budeš u miru s tim što ti nije jasno. To je ono što me najviše privuklo, jer sam negde u dubini, uz svu frustraciju mog uma osećala da je srce to koje treba da bude odskočna daska, iako je znanje veoma bitno. Tako sve postaje osećaj... ideš kroz život i shvataš: „Ovo je za mene, a ovo nije“. Iako nije uvek bilo lako – izgubila sam tlo pod nogama u svakom smislu, sve ono što mi je ikada značilo i na šta sam se oslanjala, sve je palo u vodu - osećala sam pripadnost, ne samo grupi za edukaciju, već i znanju srca. To me je vodilo kroz najteže periode u životu, kroz najteže procese.

Zapravo nisi ranije imala nameru da radiš ovakav posao. Studije koje si upisala su nešto drugačije.

Najpre sam upisala prava i politiku, jer sam prvobitno htela da se bavim međunarodnim pravom i ljudskim pravima. Zanimao me taj humani aspekt prava, ali što sam se više udubljavala u fakultetske studije u Engleskoj, to sam se više razočaravala i shvatila sam da to uopšte nije ono što sam zamislila. Onda sam, posle prve godine, zadržala po-

litiku, a pravo sam zamenila za psihologiju i filozofiju. U Engleskoj to sve možete studirati zajedno kao jedan fakultet i to se naziva kombinovane društvene nauke, „with honors“ - viši nivo. Taj spoj mi je dao širinu shvatanja sveta. Mislila sam da se neću baviti psihologijom, nije me privlačila u tom klasičnom smislu. Takođe, ni politika me nije privlačila u uobičajenom smislu, ali jeste u smislu „ispravljanja nepravde“, koja je bila moja velika tema od malena. Međutim, nije bilo takvog radnog mesta. Dok nisam došla do Poretka ljubavi nisam zaista našla svoj poziv. Tako da poslednjih šest godina radim kao individualni i grupni savetnik i terapeut Poretka ljubavi. Vodim dve grupe Poretka nedeljeno i individualni pristup savetovanju koji je satkan od raznih iskustava, znanja i tehnika koje sam prošla do sada, na svom putu.

Kreator si i Plesa senki. Približi nam i taj način rada na svom biću.

To je nešto što je proizašlo iz rada sa ljudima, gde mi je postalo jasno da ljudi, kada krenu dublje da rade na sebi kroz razne tehnike koje dotiču dušu, emocije, na kraju krajeva menjaju i mentalni sklop, retko ko se, zapravo, bavi telom. Telo je nekako po strani. Postoje tehnike koje se bave samo telom ili druge koje se bave emocijama, dušom i mentalnim sklopom. Iako Poredak ima taj pokret, koji je fizički pokret, osećala sam da je to nedovoljno za promenu telesnih stavova i telesnih navika koje svi imamo. Neki ljudi imaju fizičke aktivnosti kojima popravljaju svoj sedeći način života 21.veka, a neki ne. Oni koji to rade često idu iz jednog ekstrema u drugi, iz navike u nešto što bi trebalo da bude zdravije. Nikako da osveste da im je telo veoma dobar prijatelj, koji ne laže. Svaki put kad nam telo servira neku bolest ili tegobu kao poruku, kad ne dozvoljava da se ide u određenom pravcu, to je dobro za nas.

SANELA JE TERAPEUT
PORODIČNOG RASPOREDA, ALI
PORED TOGA JE I PSIHOLOG,
SAVETNIK DOBROG ŽIVOTA,
KREATOR PLESA SENKI.

To naravno ima veze i sa krutošću dela mozga koji je zadužen za vrstu mašte koja se često izvlači iz našeg edukativnog sistema. Mi smo zaboravili da povezujemo simbole i poruke, ne samo one koje nam poručuju telesne bolesti, već poruke svuda oko nas, jer smo trenirani da razmišljamo linearno, a moj boravak u Kini je kod mene probudio tu drugu, konceptualnu inteligenciju, inteligenciju koja sklapa ideje putem asocijacija, dakle, to umrežavanje ideja



koji je deo kineskog jezika, jer je njihovo pismo satkano od crteža i da bi ga naučili treba vam druga vrsta logike, spajanje značenja, koje je vrlo kreativno. Ples senki je namenjen upravo buđenju te vrste zaboravljene kreativnosti, to jest konceptualne inteligencije.

Tako sam, inspirisana sa raznih strana, i zahvalna pre svega Plesu pet ritmova gde sam prvo naučila šta znači spontani pokret, knjigama Gabrijel Rot i mom prijatelju, muzičaru, Branku Isakoviću sa kojim sam započela Ples senki, počela da osećam i kreiram telesnu terapiju koju mogu da ponudim ljudima kao jedan od načina osvešćivanja svojih telesnih obrazaca. To već nekoliko godina funkcioniše veoma lepo kroz rad sa energetskim centrima. Retko ko bi radio neku vežbu dva-tri sata, a ovde je to moguće i ljudi izlaze sa ogromnim osmehom na licu. Ovaj ples konstantno budi radost i u meni i u plesačima.

Sanela ima još mnogo toga da ponudi svetu, jer se razvija i ona i njene spoznaje i tehnike kojima se obogaćuje, a mi, za sad, ovde stavljamo tri tačkice i radujemo se novom razgovoru i novim temama.



KARAKTERISTIKE

Bahovih kapi

Bahove cvetne kapi su u upotrebi širom sveta već oko osamdesetak godina i kroz kliničko iskustvo pokazalo se i dokazalo da:

- ▶ Kapi nemaju kontraindikacija, mogu da ih koriste čak i bebe, trudnice, mame dojilje, vrlo stari ili bolešću iscrpljeni ljudi.
- ▶ Efikasne su za otklanjanje emotivne i fizičke patnje.
- ▶ Efikasne su za sticanje osobina koje poboljšavaju kvalitet naše svakodnevice (tolerancija, koncentracija)
- ▶ Nema uzgrednih neželjenih dejstava.
- ▶ Primena ovih kapi ne isključuje primenu lekova druge vrste.
- ▶ Kapi ne mogu da se predoziraju.
- ▶ Primena kapi je nenasilna jer se nakaplje ispod jezika ili utrlja iza uva (bebe, onesvešćenih ljudi), nakaplje na dlan, u čašu vode, u sok, vruću supu ili kafu...
- ▶ Nije potrebno verovati u dejstvo ovih kapi da bi one delovale, jer su kapi efikasne i kad se primene na čoveka u nesvesti ili u komi, efikasne su i kad ih dajemo bebama, korisne kada ih primenimo na kućnim ljubimcima ili cveću u saksijama, dakle u prilikama kada korisnik nema nikakav stav o tome. jednako su efikasne za lečenje i negovanje kućnih ljubimaca i svih životinja, kao i biljaka.
- ▶ Kapi nisu osetljive na spoljne uticaje (zračenja, mobilne telefone, mirise, svetlost, rendgenske aparate na aerodromima) pa je njihovo čuvanje jednostavno.
- ▶ Kapi mogu da se nose u tašni ili džepu, a u radnom ili stambenom prostoru mogu da stoje na bilo kom mestu. Mogu se držati u frižideru u slučajevima kada se ne upotrebljavaju stalno, već samo po potrebi (kao što je npr. Rescue Remedy).

Piše:
Maja Vujin

IZAZOV RODITELJSTVA

„Sve to potiče iz porodice...” koliko puta i u kojim sve situacijama možemo čuti ovu čuvenu rečenicu. Za većinu ljudi odnosi u primarnoj porodici najvažniji su odnosi u životu. Naša iskustva potvrđuju naučna istraživanja i literatura koje porodici pridaju ključnu ulogu u procesu razvoja i socijalizacije ličnosti. Porodica kao sistem ima brojne funkcije (biološka, socijalna, ekonomska, pedagoška), ipak, zadovoljavanje psiholoških potreba njenih članova ističe se najznačajnijom.

Kada dvoje ljudi postanu životni partneri važno je da svoj odnos zasnuju na emotivnoj povezanosti, poštovanju i ravnopravnosti jer će takav odnos biti stepenik ka dobrom roditeljstvu. “Brak: to je za mene volja dvoje da stvore jedno, koje će biti više od onih koji su ga stvorili”, govorio je F. Niče. Partnerski i roditeljski odnos jesu dva zasebna, ali veoma povezana procesa, a mnogi smatraju da ih tek roditeljstvo čini kompletnim osobama. Muškarci i žene često imaju različite motive za ostvarenje uloge roditelja, dok su žene vođene ljubavlju prema deci, porodici, partneru, muškarci razmišljaju o produženju porodične loze, imena, nekad samog sebe! Svi imamo implicitne teorije o

“BRAK: TO JE ZA MENE
VOLJA DVOJE DA STVORE
JEDNO, KOJE ĆE BITI VIŠE OD
ONIH KOJI SU GA STVORILI”,
GOVORIO JE F. NIČE.

formiranju i razvoju detetove ličnosti, vaspitanju i najčešće nesvesno sledimo model svojih roditelja. Ranije se o vaspitanju govorilo samo u okvirima filozofije i kao o veoma složenoj pojavi. Savremena činjenica da je vaspitanje



dece vrlo realna stvar, zahteva od zrelih i odgovornih partnera da razgovorom i dogovorom osmisle glavne smernice o vaspitanju i životu deteta. Na sreću, danas je moguće odučiti se od loših uzora i pogrešnih stavova pozitivnom pripremom i edukacijom za roditeljstvo.

Osnovni zadatak roditelja je da svom detetu pruže sigurnost i ljubav. Ostvarujući ove ciljeve, na specifične načine, roditelji vode dete od stanja potpune zavisnosti od njih do potrebne slobode i nezavisnosti. Unutrašnji odnosi i dinamika porodice zavise od nekoliko faktora - veličine porodice, reda rođenja pojedinog deteta, nepotpunosti porodice, roditeljskih interakcija, određenih načina vaspitanja dece i odnosa roditelja prema detetu. Iako se o porodičnom podsistemu otac-dete manje govorilo i istraživalo, jasno je da su za psihološki rast i razvoj deteta podjednako važni i otac i majka. Kao učesnici u procesu roditeljstva, treba ravnopravno da usmere svoje snage i sposobnosti u svim oblastima angažovanja oko deteta. Za funkcionalnost porodice veoma je važno da partneri imaju i neguju



skladan odnos. Kvalitet tog odnosa odražava se i na dete, koje voli i identifikuje se sa oba roditelja. Ukoliko je međusobni odnos roditelja poljuljan i konfliktan, dete to doživljava i oseća, čak i kada nema otvorenih sukoba, i nosi teret roditeljskih netrpeljivosti.

Svaka nova faza razvoja traži i od roditelja i od deteta nove adaptacije, usmeravajući i oblikujući njihove akcije kroz dvosmerni uticaj. Često se govori o roditeljskim stilovima ili tipovima roditeljstva, pa tako razlikujemo autoritarni, autoritativni, permissivni ili popustljiv i demokratski stil. U osnovi svih stilova iskazuje se stepen izražene roditeljske kontrole i roditeljski afektivni stil. Kontrola podrazumeva koliko slobode roditelj omogućuje akcijama deteta, tj. na koji način postavlja određene norme kako bi ono razvilo kapacitete za pozitivno socijalno ponašanje. Porodična pravila potrebno je postavljati putem otvorene i jasne komunikacije o tome šta je prihvatljivo, a šta ne, zasnovane na principima poverenja i doslednosti. Da bi disciplinovanje bilo efikasno, roditelj treba da je uveren u svoju sposobnost uticaja na dete bez bojazni da može ugroziti njihov odnos. Afektivni stil roditelja prikazuje se kao dimenzija na čijem je jednom kraju prihvatanje deteta i pokazivanje ljubavi, a na drugom odbacivanje. Detetu je potrebno iskazivanje roditeljske ljubavi, a mnogo je načina na koji se to može činiti – poljubac, zagrljaj, milovanje, igra ili verbalna pohvala za trud i uspeh, kompliment, zajedničke aktivnosti. Dobrim roditeljskim postupcima i primerima dete samo postaje motivisano da stiče pozitivne osobine i odobravanje okoline. Roditeljsko odbacivanje deteta manifestuje se agresivnim ponašanjem i zanemarivanjem. Fizička ili verbalna agresija – udaranje, guranje, čupanje, vikanje, kritikovanje, psovanje, ponižavanje, uzrokuje višestruke posledice, kod neke dece stvara se nesigurnost ili postiže kontraefekat, usvaja se isti model ponašanja ili kako je to slikovito M. Montenj rekao: "Nisam uočio nikakvo drugo dejstvo šibe osim što dušu čini još strašljivijom ili još pakosnijom i jogunastijom". Kod zane-

marivanja nema kontakata roditelja i deteta, nema roditeljske ljubavi, ogleda se u fizičkoj i psihičkoj odsutnosti, ignorisanju, izbegavanju deteta, ravnodušnosti i neobraćanju pažnje na dečje potrebe. Hladan i odbacujući roditeljski stav ne ispunjava bazične detetove potrebe, kao posledica se ne mora uvek javiti antisocijalno ponašanje, ali dugotrajn neprimeren odnos ostavlja snažan uticaj na dete, njegov život i odnose sa drugim ljudima. Model vaspitanja treba da razvija kognitivnu, emocionalnu i konativnu dimenziju ličnosti deteta. Savršeni model i roditeljski stil ne postoje, a povremene greške nisu nepopravljive. Treba izbegavati ekstremne oblike vaspitanja, a voditi se principima jedinstvenosti i različitosti svakog deteta. Važniji od specifičnih roditeljskih postupaka prema detetu su opšti uslovi i opšta atmosfera prihvatanja i podrške u porodici.

ČESTO SE GOVORI O RODITELJSKIM STILOVIMA ILI TIPOVIMA RODITELJSTVA, PA TAKO RAZLIKUJEMO AUTORITARNI, AUTORITATIVNI, PERMISSIVNI ILI POPUSTLJIV I DEMOKRATSKI STIL.

Svaka porodica ima sopstveno iskustvo razvoja i sazrevanja, taj proces nimalo ne olakšavaju promene u društvu koje postaje sve nesigurnije i bez jasnih okvira. Sve je manje međusobne pažnje i komunikacije, gubi se kvalitet vremena provedenog u zajedničkim aktivnostima. Nalaz skorašnjeg istraživanja pokazuje da deca i roditelji u razgovoru dnevno provedu oko pola sata, koji se svodi na površna pitanja i štucate odgovore. Obe strane gube, deca postaju nezainteresovana i usamljena, roditelji se ne snalaze i prepuštaju odgovornost, bivajući prema deci previše popustljivi ili prezahtevni. Ravnoteža u svakoj porodici narušava se usled neispunjenja emocionalnih potreba članova i na taj način opstaje forma zajednice bez zajedništva. Osobe sve teže održavaju pozitivnu sliku, a tolerancija na frustracije sve je manja. Mentalno zdravlje mladih takvo je da njihovi problemi više nisu "dečji" i bezazleni, već se na sve ranijem uzrastu suočavaju sa psihološkim teškoćama i bolestima zavisnosti.

Međusobni uticaji roditelja i dece intenzivni su, složeni i trajni, potrebno je da obe strane u odnosu stalno iskazuju dovoljno pažnje i tolerancije jedni za druge. Roditelji bi trebalo da svojoj deci omoguće da budu srećni i zadovoljni ljudi, da na tom putu odrastanja učine sve što je u njihovoj moći. To mogu postići ukoliko roditeljstvo percipiraju kao veoma važnu ulogu i posvećuju joj se i ako se trude da svojim delovanjem budu dobar model.

Piše:
Tatjana Kašić

Putovanje kroz menopauzu

„Nisam ti ja kriva što si u klimaksu”, kaže moja ćerka kad joj nisam po volji. Kao – uvredila me! Paaa, nije baš da mi je svejedno, pa joj ja istim tim uvredljivim tonom odgovaram: „E pa nisam još!”

A onda se malo zamislim, malo krenem da surfujem po internetu, malo pitam svoje starije prijateljice i zapitam se, onako najiskrenije: je l' počelo?

Menopauza je svakako putovanje... Kažu prvo ide premenopauza. A u njoj nam naše telo pruža korisne fizičke dokaze da je proces menopauze počeo. Sve to može da traje godinama pre poslednje menstruacije.

Neki uobičajeni, normalni znaci pored neredovnih menstruacija uključuju i valunge, vaginalnu suvoću, poremećaje spavanja, promene raspoloženja. Hormoni nam, kako misli moja ćerka „luduju”.

Jeste, luduju. Ali ista ta moja ćerka treba da zna da joj još uvek mogu podariti brata ili sestru. No, je li spremna na to? Jesam li ja? Jer, u premenopauzi još uvek ima šansi da ostane trudna. Dakle, ako ne želimo tim putem, moramo se pobrinuti za kontrolu rađanja. Ona se preporučuje i do godinu dana nakon poslednjeg perioda.

NE POSUSTAJMO NA OVOM
PUTOVANJU! IMAMO BAHOVE
CVETIĆE DA NAM POMOGNU.

I evo nas – prirodna menopauza, spontana, konačni kraj menstruacije. Normalna prirodna pojava! Jedna godina, 12 uzastopnih meseci bez menstruacije i u menopauzi smo.

U tu fazu stižemo u sličnim godinama kao naše majke i sestre. I kao što menstruaciju dobijamo u različitim godinama, tako nam je i sa menopauzom. Ali, hajde da kažemo – stiže nas oko pedesete.

Termin menopauza zaista opisuje prestanak menstruacije ali, to je samo jedna od promena koje nam se u tom tre-



nutku dešavaju. Uz to ide i čitava „kolekcija” simptoma koji traju u periodu od nekoliko godina i koje nazivamo klimaksom. Ključna reč je PROMENA.

Poslednja stanica duž putovanja kroz naše srednje godine je postmenopauza i obuhvata sve vreme posle menopauze. Ali i tu ima iznenađenja – još pada nivo estrogena tokom ovog vremena, a mogu se zadržati simptomi suvoće vagine i valunzi.

Turneja zvana menopauza je jedinstvena za svaku ženu. Menjamo se. Kosa nam sedi, dobijamo bore, kilograme. Ali... Mi žene smo kao vino: naša seksualnost sazreva sa godinama! Nije bitan sam seksualni odnos, mada se mnogim ženama povećava seksualni nagon i one više uživaju u seksu nego što je to bilo u mladosti. Sada je tu osećaj zajedništva sa partnerom, kroz grljenje, maženje i jednu divnu bliskost.

Ne posustajmo na ovom putovanju! Imamo Bahove cvetiće da nam pomognu. Njih 38! Da nas sačuvaju, da nas ojačaju i podignu. Da budemo vesele, hrabre, smirene. Prilagođene. U to ime, ja uzimam svoj Rescue Remedi. I mirne duše osmehujem se na komentar svoje ćerke.

ŽIVOTINJE

ljubimci, prijatelji, terapeuti



Piše:
Maja Vujin

Čovek i životinja zajedno su od postanka sveta, upućeni jedno na drugo, u stalnoj interakciji. Svaka vrsta, svojim osobinama i kao neodvojivi deo prirode, iskazuje se u svojoj posebnosti i dragocenosti. Zajedničke su nam osnovne životne potrebe – da budemo prihvaćeni kao bića, obezbedimo sigurnost i budemo stimulisani. Kroz međusobne odnose mnogo doprinosimo zadovoljenju ovih i drugih potreba, a ukoliko se odnosi održavaju i neguju poštujući prirodne zakone, lako je prepoznati sve moguće dobrobiti za obe strane.

Posmatranje neke životinje, povremena igra ili svakodnevni život sa ljubimcem instinktivno nam mami osmeh, budi osećanja unutrašnjeg zadovoljstva i bliskosti. Omogućuje nam da negujemo sposobnost da volimo i unapređuje fizičko i psihičko zdravlje. Odavno su poznati pozitivni efekti druženja sa životinjama, a poslednjih godina sprovodi se veliki broj istraživanja koji iznova potvrđuju nalaze da životinje mogu pomoći telu, umu i duhu kako zdravih tako i bolesnih ljudi.

Kontakt sa životinjama ostvaruje se neverbalno i baš zbog toga pruža priliku za prirodne, spontane i bezuslovne akcije. U kontinuiranom dodiru sa životinjama obezbeđuje se lakše postizanje fizičke relaksacije i psihološke stabilnosti. Naša čula omogućuju direktnu vezu sa okruženjem i sopstvenim, unutrašnjim doživljajima, a kako se emotivna razmena sa životinjama odvija auditivnim, vizuelnim, najviše taktilnim putem, njihova podrška čoveku upravo zato je toliko jedinstvena i vredna. Kada smo u blizini bića koje je sposobno da prepozna i primi raspoloženje, emocionalni doživljaj, pokret ili neku aktivnost, a potom uzvрати na najjednostavniji način, mnoge naše odbrane i otpori od mogućeg ugrožavanja nestaju. U interakciji sa nekom životinjom jača se i motivaciona dimenzija ličnosti, one popravljaju raspoloženje i pokreću na aktivnost. Naša briga i odgovornost koju ulažemo u odnos povratno deluje na pozitivan pogled na život, ispunjavanje svakodnevnih obaveza, važnost delovanja u aktuelnom trenutku. Sa svojim ljubimcem ili okruženi drugim životinjama uvek smo u dobrom i zanimljivom društvu, takođe, često su nam spona za ostvarenje komunikacije i poznanstva sa drugim ljudima.

U OPORAVKU OD TEŠKIH BOLESTI, ŽIVOTINJE SU U STANJU DA DELUJU UMIROJUĆE NA PACIJENTA I POMAŽU DA SE URAVNOTEŽE NEKE FIZIČKE FUNKCIJE.

Veliki broj životinja može imati blagotvoran uticaj na naše zdravlje. Sve češće, pored pasa i mačaka, tome doprinose mnoge druge vrste - konji, ptice, hrčci, gmizavci, delfini, kornjače, ribe, koze... Prvi zabeleženi podaci, o prisustvu životinja prilikom oporavka teško bolesnih, datiraju još iz desetog veka, a za vreme drugog svetskog rata uočene su značajne reakcije ranjenika u bolnicama kada bi sumornu atmosferu ulepšao dolazak psa ili neke druge životinje. Često je spominjan pas S. Frojda, čau čau Jofi, koji je postao njegov „saradnik“ u seansama sa klijentima. Dečji psiholog, Boris Levinson, prvi je sredinom prošlog veka zvanično predstavio korišćenje životinja u psihoterapijske svrhe. U radu sa decom sa razvojnim teškoćama, uočio je mnogo brži i bolji napredak kada je njegov ljubimac, pas, prisustvovao i učestvovao u tretmanima.

Životinje su sposobne da na različite načine dopiru do ljudi, sa kapacitetom da pomognu u prevazilaženju mnogih teškoća i poremećaja. Kao vid alternativne medicine, sprovode se intervencije uz pomoć životinja s ciljem poboljšanja opšteg stanja klijenata ili pacijenata, dece i odraslih,



slih, kojima odgovara ova vrsta metoda. Svim intervencijama zajedničko je da se za određenu osobu bira određena životinja, koja na najadekvatniji način može da pomogne u tretmanu. Specifični oblici tih intervencija su: aktivnosti uz asistenciju životinja – životinje su u blizini osoba sa teškoćama ili zdravstvenim problemima, pomažu im svojim prisustvom i zajedničkim aktivnostima da unaprede i olakšaju oporavak, oplemene uslove i kvalitet nege; terapija uz asistenciju životinja – životinje i interakcije sa njima koriste se kao sastavni deo terapijskog procesa kroz ciljane aktivnosti, bilo da je u pitanju lečenje, rehabilitacija ili edukacija.

U oporavku od teških bolesti, životinje su u stanju da deluju umirujuće na pacijenta i pomažu da se uravnoteže neke fizičke funkcije, smanjuje se krvni pritisak i puls, tenzija i strah. Blagotvoran je njihov uticaj na kvalitet i zadovoljstvo životom kod ljudi sa različitim invaliditetima, u rehabilitaciji kod neuroloških i traumatskih povreda. Značajno mogu unaprediti senzomotorni razvoj i savladavanje određenih veština, čitanja i kretnji, kod dece sa razvojnim i teškoćama u učenju. Na kognitivnom planu razvija se bolja percepcija, brže se uči i pamti, a time razvija samopuzdanje i samopoštovanje dece. Kod autizma, životinje usmeravaju akcije na spoljašnjost, pokreću na inicijativu, oslobađanje i ispoljavanje misli i emocija. U psihoterapijskoj praksi uočeni su pozitivni efekti intervencija uz pomoć životinja kod anksioznosti, strahova, fobija, stresa, depresije, u kriznim situacijama. Životinja u procesu lečenja pruža osećaj prihvatanja i sigurnosti, opušta svojim prisustvom i pobuđuje iskrenost prema sebi i drugima. U takvom mentalno/emotivnom stanju klijent je pripremljen da uvidi uzroke svojih problema, povрати samopuzdanje i poljuljanu ravnotežu.

Trening samokontrole

koji možete koristiti uvek i na svakom mestu

Ovaj trening sprovodljiv je dok jedete, menjate kanale na TV ili dok perete zube. To je pokazalo novo istraživanje u kome je učestvovalo 70 studenata. Eksperiment je podrazumevao dve nedelje treniranja samokontrole tako što su koristili nedominantnu ruku u svakodnevnom životu. Dakle dešnjaci su se stalno koristili levom rukom, a levoruki desnom rukom.

Mnogi naučnici porede samokontrolu sa mišićima: što više koristite mišiće, što veću seriju pokreta napravite, mišići postaju više iscrpljeni. Ako pravite seriju pokreta kojima podižete veliki teret sve dok vas ruke ne zabole, velika je verovatnoća da posle toga nećete moći da podignete ni običnu kesu sa namirnicama iz samoposluge. Isto tako, ukoliko koristite samokontrolu sve dok se ne iscrpите, može se desiti da padnete u afekat (izgubite samokontrolu) i zbog toga viknete ili uvredite nekog sasvim dobronamernog prijatelja.

U skladu sa istraživanjem koje je obavljeno prošle, 2013. godine, koncept „snage“ ima i svoju teorijsku analogiju. Pretpostavka je da studenti koji učestvuju u ovom treningu mogu na duge staze da osnaže samokontrolu – kao što bi bodi bilder na kraju imao snažne mišiće posle nedelja i meseci treninga – tako bi i ovi studenti imali koristi ukoliko bi vežbali samokontrolu. U ovom eksperimentu, studenti bi trenirali sve dok se s lakoćom ne bi mogli odupreti potrebi da koristite dominantnu ruku.

Kako su vežbali samokontrolu i testirali agresivnost

Pre započinjanja etape vežbanja, svaki student bi popunio Upitnik o agresivnosti. Upitnik je pomagao istraživačima da definišu prirodnu agresiju i nivo ljutnje svakog ispitanika.

Zatim su studenti podeljeni u dve grupe: grupu koja će trenirati samokontrolu i drugu, tzv. kontrolnu grupu. U naredne dve nedelje, od grupe studentata koja je trenirala traženo je da vežba samokontrolu koristeći se samo nedominantnom rukom, koliko god je moguće više ili češće, radeći svakodnevne, rutinske stvari. Uz to, studenti su



popunjavali on line dnevnik i odgovarali na sms poruke koje su im istraživači slali kako bi im pomogli da ostanu „u šemi“. Tokom tog istog perioda kontrola grupa je primala uopštene, automatske sms poruke i pitanja, ali nije ništa menjala u načinu kako su radili svakodnevne rutinske poslove.

Posle dve nedelje obe grupe studenata vratile su se u laboratoriju. Tamo su ih čekala dva eksperimenta oblikovana tako da provociraju njihov bes i agresivno ponašanje. To je trebalo da pomogne istraživačima da izmere koliko je efikasan bio trening koji su osmislili.

Prvo, studentima je rečeno da treba da prezentuju svoje životne ciljeve nepoznatoj osobi, i to preko video ekrana. Rečeno im je da je zadatak nepoznate osobe da im da konstruktivni komentar, fideb. U stvarnosti, cilj „nepoznatog“ je bio da provocira bes kod sagovornika. Dakle umesto kvalitetnog fidebeka, studenti (svako od njih pojedinačno) su se nasli pod vatrom neprijatnih komentara i uvreda. Odmah posle tog iskustva popunjavali su ponovo Upitnik o agresivnosti čime je meren aktuelni nivo agresivnosti koji su osećali.

Posle toga je sledio novi izazov koji je merio stepen njihove agresivnosti. Studentima je rečeno da će se takmičiti u video igri baš sa onom osobom koja im je bila „neznanac“ koji ih je vređao. Ako pobede, mogu da kazne svog pro-

tivnika. Kazna bi bila pritiskanje tastera koji bi protivniku proizveo nesnosnu buku. U stvarnosti, „takmičenje“ je bilo unapred namešteno tako da bi student uvek pobedio. Dužina i glasnost proizvedene buke bila je istraživačima mogućnost i način da izmere nivo aktuelne agresivnosti svakog studenta pojedinačno.

Manje agresivnosti proisteklo je iz treninga samokontrole

Obradom podataka nakon što su studenti primili uvredljiv fdbek, grupa koja je trenirala samokontrolu protekle dve nedelje pokazala je osećanja agresije slabijeg intenziteta nego kontrolna grupa. Kada su istraživači izdvojili i uporedili one studente koji su u prvom merenju, još pre nego što su podeljeni u dve grupe, pokazali visok nivo agresivnosti izmeren Upitnikom, pokazala se još značajnija razlika među onima koji su trenirali samokontrolu i onih koji nisu. Prirodno agresivniji studenti koji nisu trenirali samokontrolu bili su čak agresivniji nego što je bilo izmereno u njihovoj prvobitno izmerenoj agresivnosti, što je bilo i očekivano s obzirom na provokaciju. Ali prirodno agresivni studenti koji jesu trenirali samokontrolu, posle ove provokacije nisu pokazali ni malo neuobičajene agresije.

I šta sad?

Samokontrola je jedan od značajnih aspekata ljudskog ponašanja. Iako je ovo istraživanje merilo praktikovanje samokontrole u vrlo specifičnim uslovima, ova sposobnost bi mogla imati dalekosežne efekte i na druge aspekte svakodnevnog života. Različite studije pokazuju da ljudi biraju druge kao poželjne saradnike u poslu kada kod njih vide visoko razvijenu sposobnost samokontrole. Osim toga, svako od nas može da se seti neke epizode koliko je bilo neprijatno kada smo izgubili kontrolu nad sobom.

Zbog toga je i važno da postoje tako jednostavne tehnike za sticanje sposobnosti samokontrole. Tehnika korišćenja nedominantne ruke u svakodnevnim, rutinskim poslovima je jedan od načina. Za početak danas na kraju dana obavite svoju toaletu pred odlazak u krevet (skidanje šminke, češljanje, pranje zuba) nedominantnom rukom. Dakle, dešnjaci levom rukom, levoruki desnom rukom. Sutra dan se obucite koristeći levu ruku, jutarnju toaletu takođe levom, vezujući pertle levom rukom, zaključavajući stan levom rukom... Napravite spisak svih onih poslova koje je bezbedno obaviti rukom koja nije dominantna. Postupajte u skladu sa tom listom barem u naredne dve nedelje. A onda pogledajte neki film, otvorenih očiju prođite ulicom i vidite da li vas na isti način nervira ili uznemirava ono što vidite.



Bach Flower Remedies

Bahove cvetne kapi



informacije i konsultacije:

Svetlana Bogdanović

Bahov praktičar

+ 381 63 331 715

svetlana.bfrp@gmail.com

Piše:
Ivana Mišović

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

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

Ovo su delovi našeg razgovora:

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

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

P: Zašto preuzimaš na sebe tuđe zadatke?

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

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



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

P: I ako već imaš dosta toga da uradiš?

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

* * *

K: Ne znam, kao da mi je dosta više toga da ne znam da stanem i da sve preuzimam na sebe, ja sama od sebe očekujem, ne mora niko drugi, a to počinje da mi bude previše. Nekako osećam da ću se slomiti, posustajem. I konstantno sam umorna, uviđam i ja da sve ovo nije dobro za mene. A i sada više nisam sama, sada živim sa dečkom i volela bih da prestanem da posao nosim kući, da prosto budem malo fleksibilnija i opuštenija.

P: Ovde kao da imamo više problema?

K: Pa da, izgleda.

* * *

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

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

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

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

P: A kako se osećaš kada ne uspeš?

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

P: Na koga si besna?

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

P: Kritikuješ sebe?

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

* * *

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

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

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

* * *

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

Prvi preparat koji sam pomenula je bio Rock Water zbog njenog shvatanja posla i obaveza na jedan vrlo strog i obavezujući način. Takođe, klijentkinja se u ovom negativno razvijenom stanju Rock Water-a, slepo drži svojih principa da je posao na prvom mestu i da mora de se uradi, misleći da uvek može bolje, a onda kada ne uspe ili kad ne može da postigne - bude besna na sebe. Ovaj preparat može da joj

pruži više fleksibilnosti i opuštenosti kada je posao u pitanju, a i klijentkinja je sama istakla da bi želela da promeni svoj odnos prema poslu. Pominjala sam još i preparat Elm, zbog njenog osećanja da će se slomiti, ali tokom razgovora, klijentkinja je više puta istakla da je umor posledica velike količine posla i da je to uzrok premora, tako da je Olive bio adekvatniji izbor.

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

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

Naredni susret sa klijenkinjom dogovoren je za deset dana.

OVAJ PRIKAZ SLUČAJA PREUZET JE IZ
GODIŠNJAKA BAHOVIIH PRAKTIČARA
(GENERACIJA 2012-2014). JOŠ
PRIKAZA KAO I LIČNA ISKUSTVA
SA BAHOVIM KAPIMA I KURSOM
MOŽETE PROČITATI NA SAJTU
SAVETOVALIŠTA JAZZ.



www.jazzord.com



Buddha Fa

tajna velikih istočnjačkih majstora

Piše:
Ljubica Zarić

Sklop vežbi, disanja i meditacija za poboljšanje fizičkog zdravlja i celovit duhovni napredak!

U raznolikosti istočnjačkih vještina za meditaciju u pokretu se mogu izolovati tri velike grupe, a u zavisnosti od njihove strukture i namene:

Chi Gong – grupa raznovrsnih fizičkih vežbi, nastalih pre više hiljada godina, a sa ciljem aktiviranja određenih energetskih tokova u fizičkom telu i energetskim strukturama čoveka. U duhovnom smislu, njihova namena je razvezivanje vezanosti za fizičko telo (njegova ograničenja, karakteristike, prolaznost).

Tai Chi Chuan – grupa fizičkih pokreta, koja se najčešće izvodi kao kraća, ili duža forma, sa ciljem da se stimulišu

energetski tokovi u fizičkom telu i auri (dakle i izvan fizičkog tela). U duhovnom kontekstu, namena Tai Chija je razvezivanje vezanosti za vreme i prostor.

Budha Fa – grupa meditacija u poretu, sastavljena iz pet celina, kojima se pokreću najvažniji procesi na nivou celine individue (fizičko telo, energetske strukture, vibratorni nivo i Svest), a u duhovnom kontekstu namena je razvezivanje vezanosti za Um.

Buddha Fa (budistički zakon, budistički principi, principi Buđenja) je originalan sklop telesnih pozicija i sporih pokreta, oko čijeg porekla se i danas vodi znatna polemika, ali

je izvesno da osnove sistema stare više hiljada godina, dok se za savremenu formu najčešće pretpostavlja da potiče još iz V i VI veka i perioda dolaska Bodhidharne u Shaolin. Kakve god da su istorijske činjenice, izvesno je da su iz Budha Fa potekle i neke srodne veštine, a najpoznatiji i najrasporostanjeniji je Falun Gong. Kada se praktikuje Buddha Fa, svi pokreti se izvode sporije, u stojećem položaju, uz naglasak na određenom ritmu disanja i stimulaciji energetskih kanala, a što je još važnije, uz određene meditacije, kojima se dodatno pojačavaju efekti fizičkih pozicija.

Falun Gong i Buddha fa su nastali u Kini i danas su, od strane kineskih vlasti, zabranjene veštine, a praktikovanje se kažnjava smrtnom kaznom. Praktikanti se često izlažu nezapamćenim torturama, a zabrana prakse je došla nakon uvida da se redovnim vežbanjem ove veštine dramatično poboljšava zdravlje i funkcija vitalnih organa, da se razvija Svesnost i da ovakva praksa svakog disciplinovanog praktikanta čini nezavisnim u odnosu na mehanizme (do tada funkcionalne) društvene i energetske represije. Stari simbol Buddha Fa je svastika, čiji su kraci usmereni u konstruktivnom pravcu, za razliku od nacističkog kukastog krsta, čiji su kraci usmereni u destruktivnom pravcu.

VEĆINA ODRASLIH POLAZNIKA SE, TOKOM OBUKE, PODSETI NA ČAROLIJU KOJA PROISTIČE IZ PREPUŠTENOSTI

Shaolinski monasi su, pod sugestijom jednog od velikih evropskih Učitelja, u Buddha Fa sistem vežbi uneli meditativne elemente, koji dovode do razvoja sledećih neposrednih efekata:

- ▶ Jačanja i stabilizacije funkcije nervnog sistema
- ▶ Jačanja i stabilizacije imunološkog sistema
- ▶ Jedinstva i harmonije rada svih meridijanskih (akupunkturnih) kanala
- ▶ Otvaranja svih energetskih kanala (kao što su, na primer, sve čakre)
- ▶ Jedinstva u funkciji i sazrevanju drugih energetskih kategorija (donji, gornji, srednji Tan Tien, životni stub fizičkog tela, životni stub aure, aura, svetleće telo, astralno telo, duhovno srce, elektromagnetna polja mozga i srca itd.)
- ▶ Povećanja opštih energetskih statusa
- ▶ Eliminacije destruktivnih misli
- ▶ Eliminacije destruktivnih emocija
- ▶ Eliminacije destruktivnih koncepata
- ▶ Ucelovljavanje Uma



- ▶ Razvoja tolerancije (prihvatanje sebe i drugih)
- ▶ Razvoja dobronamernosti (kreativne empatije – pomažanje drugim ljudima kroz Svesnost, saosećanje i transformaciju emocija)
- ▶ Spoznaje Istine o pravoj prirodi postojanja – Bivanja i razvoj izuzetnih mogućnosti, koje ta spoznaja otvara...

Buddha Fa ne zahteva posebnu fizičku pripremu. Pet celina, podeljenih u tri grupe (Mali put, Veliki put i Dijamantski put), se mogu izvoditi i odvojeno i zajedno, u nizu. Prilikom inicijacije u Buddha Fa, uz pomoć Učitelja, koji je savladao i dijamantski put, praktikant pokreće - pobuđuje sopstvene procese, izvodeći sve pozicije. Obuka je jednostavna, a zasniva se na pojašnjenju značenja određenih fizičkih pozicija i pokreta, uvežbavanju disanja i koncentraciji na meditacije, koje su pridružene pokretima, kao i na najvažnijim meditacijama, koje se izvode između ovih celina, u statičnim pozicijama.

Učitelj, samim svojim prisustvom i svojim karakteristikama, dodatno pojačava efekte inicijacije i potonjeg vežbanja.

Većina odraslih polaznika se, tokom obuke, podseti na čaroliju koja proističe iz prepuštenosti, a koja se tokom života, na žalost, izgubi. No, neposredni efekti su najmanje važni. Iskustva nam pokazuju da polaznici sedmodnevnog kursa mesecima nakon obuke osećaju znatno povećanje Energije, raspoloženja, bolje zdravstveno stanje i bolju koncentraciju. Ukoliko nastave da redovno praktikuju ovu veštinu, izveštavaju o rasterećenju negativnih automatskih misli, emotivnim čišćenjima i oslobađanjima, eliminaciji i transformaciji konceptualnih sadržaja, potom o povećanju kreativnog reagovanja u kritičnim situacijama, harmonizaciji međuljudskih kontakata (ili njihovom prekidu) i o razrešenju važnih životnih pitanja. Najuporniji dostižu jedinstvene Duhovne vrednosti!

Članak sačinila Ljubica Zarić, nakon razgovora sa učiteljem Rigo Mihaljem i inicijacije u Budha Fa veštinu

Rozen metod TERAPIJA DODIROM

Za Rozen metod sam saznala slučajno, ali tokom obuke sam čula da je „slučajnost kad Bog hoće da bude anoni-man“, a nešto ranije sam čula da reč „slučajno“ ima koren u „s luči“ odnosno „sa svetlošću“. Sigurna sam da je ovaj metod uneo još svetlosti u moj život a biće i da je Bog ili Život hteo nešto da mi poruči. Ono što je sigurno je da sam osetila da je ovaj metod baš za mene i to da budem klijent sada, ali i terapeut jednog dana. Naročito uzbudjenje sam osećala i zbog toga što je obuka održavana u Sarajevu, a taj grad i ljudi u njemu su divni i posebni. Njihova toplina i prijateljski odnos dodiruju dušu i srce. Mislim da je sam efekat Rosen terapije pojačan time.

Tvorac metode, Marion Rosen, je u svojoj knjizi napisala da je metoda nastala kao rezultat njenog životnog iskustva. Mnoge terapije je naučila, ali je nastavljala s učenjem i posmatranjem, pa je ova terapija nastajala i razvijala se kroz sve to zajedno. Njena radoznalost, brižnost i saosećanje je nešto što pominju mnogi koji su imali priliku da sa njom sarađuju ili budu njeni klijenti. Marion je ovom metodom ostavila svetu moćan alat za preobražaj a time se menjaju i odnosi u porodici, na radnom mestu i, što više ljudi bude znalo za ovu metodu i koristilo njene blagodati, čitav svet!

Tokom terapije terapeut posmatra povezanost tela, disanja, izgleda lica. On nežno ali odlučno postavlja ruke na telo klijenta i prati reakcije, bez očekivanja, požurivanja, osude... Cilj ove terapije je da se napeti mišići opuste i da klijent dođe u kontakt sa svojim emocijama, a krajnji cilj je da se dođe do istinskog Ja. Postepeno se ide od onog što verujemo da jesmo do onog što zaista jesmo, jer koristimo telo da zatvorimo osećanja sa kojima u datom trenutku ne možemo da se nosimo, nekad zbog velikog bola, ne-

kad zbog toga što su ispoljavanja nekih emocija društveno ili situaciono neprihvatljive. Ni terapeut ni klijent ne zna unapred koje će se emocije otključati. Klijentov zadatak je samo da postoji, da oseti šta se u njemu dešava dok traje tretman. Terapeut dodirom pokazuje put telu da bi se opustilo, podseća na ono zaboravljeno i zaključano. Fokus nije na onome što se desilo već na onome što se dešava sada, jer ako se vraćamo na ono što se desilo možemo da ostanemo u toj emociji koja nam je bila teška i bolna, ali sada, s vremenskom distancom, iskustvom i sazrevanjem, mi možemo da se suočimo s emocijama koje se ponovo javljaju, da ih otpustimo i transformišemo. Tako, ono što je ranije bila naša slabost sada postaje naša snaga. Osnaženi možemo da živimo svoj život punim, ili bar punijim kapacitetom za početak, povezani sa svojim istinskim bićem i svrhom.

CILJ OVE TERAPIJE JE DA SE
NAPETI MIŠIĆI OPUSTE I DA KLIENT
DOĐE U KONTAKT SA SVOJIM
EMOCIJAMA, A KRAJNJI CILJ JE DA
SE DOĐE DO ISTINSKOG JA

Kroz ovu metodu postajemo strpljivi i autentični. Ne žurimo da što pre postignemo neke rezultate, već razumemo da možemo nešto da ostvarimo tek onda kad smo za to spremni.

Veoma često radimo ono što se od nas očekuje i ne zapitamo se da li je to zaista naš zadatak i svrha, već se upinjemo da „budemo dobri“, pa tako završavamo škole koje žele naši roditelji, biramo partnera koji je za nas neko dru-

gi odabrao kao „pravog“, zapošljavamo se negde „preko veze“, jer je to „siguran posao“ i tako dalje. Primera ima mnogo. Radeći sve te stvari koje nam neko drugi preporučuje, naravno, iz zaista dobre namere, mi gubimo kontakt sa sopstvenim željama i autentičnošću i postajemo po malo zombirani, jer nam je stalno potrebna preporuka nekog autoriteta, kako bismo uradili ono što je za nas dobro. Važno je da razgraničimo to da nečija dobronamernost i ljubav ne podrazumeva da će njihov savet i preporuka biti primereni za nas. Treba da čujemo šta svi ti dragi, dobronamerni ljudi imaju da nam kažu, ali sve to da „provučemo“ kroz slojeve sopstvene duše i prepoznamo i osetimo da li je ta preporuka zaista naš put. Tokom Rozen terapije se povezujemo sa svojim istinskim Ja i vremenom sve lakše i brže prepoznamo šta je ono što našoj duši treba i lagano počinjemo da delamo u tom smeru, ne povređujući nikog.

ROZEN METODA POZITIVNO
UTIČE NA RAZVOJ ČOVEKOVOG
UNUTRAŠNJEG BIĆA, TO JE
IZGLEDA NJENA NAJVAŽNIJA
FUNKCIJA.

Živeći tako, stičemo sve veće poverenje u sebe, život i sopstvenu svrhu. Postajemo hrabriji i činimo jednu po jednu stvar koja nam je važna, ali ne intelektualno, već



suštinski važna za naše ucelovljenje – telesno, psihičko i duhovno.

Ponekad se tokom terapije naiđe na „emocionalno minsko polje“, reakcije klijenta su snažne i duboke i potrebno je neko vreme da osoba uspostavi novu ravnotežu. Iz tog, nazovimo ga, haosa može da izraste nešto što nismo predpostavljali da postoji u nama, a puno je lepote, ljubavi, saosećanja... Da bi se harmonija brže uspostavila, klijent može da ode na razgovor za psihologom ili Bahovim praktičarem i da upotrebljava ličnu kombinaciju Bahovih kapi, jer tako brže uči da se postavlja na drugačiji način u svim životnim situacijama, u skladu sa svojom dušom.

„Rozen metoda pozitivno utiče na razvoj čovekovog unutrašnjeg bića, to je izgleda njena najvažnija funkcija. Taj razvoj unutrašnjeg bića umnogome utiče na fizički, emocionalni i duhovni razvoj pacijenta. Praktičari Rozen metode usredsređuju se na ono što sprečava taj razvoj – na prepreke. Kada se prepreke uklone, razvoj će doći sam po sebi, bez spoljašnje pomoći. Ljudi mogu da prošire osnovu razvoja tako što će ukloniti napetost u mišićima. U postignute rezultate spadaju: povećana pokretljivost, nestanak bola, poboljšan rad svih telesnih organa i bolje disanje. Time se izraz lica prolepsava, a telo zauzima drugačije držanje.“ (Marion Rozen)

Obogaćena znanjem, terapijom i iskustvom na obuci, moje telo i život su počeli da se menjaju i sada s većim razumevanjem ulazim u svaki dan i radujem se novim iskustvima i izazovima. Moje spontano disanje je postalo dublje i šire, a poverenje u Život još veće.

Rozen dodir otključava nesvesne sadržaje i kad ih vidimo, prihvatimo i pretvorimo u našu snagu počinjemo da živimo ispunjeniji i radosniji život. Verujem da će uskoro mnogi imati priliku da to i sami iskuse.



RUNE

tajnopis naših predaka

Piše:
Dejan Milosavljević

Rune su oduvek bile sastavni deo života pojedinca i društva. Koristile su se za zaštitu, za inspiraciju, za suptilna putovanja kroz više elemente postojanja, kao i za danas najpopularniji vid njihove upotrebe - divinaciju. Runsko proročište je odlučivalo o svakoj bitnoj odluci zajednice – da li će biti plodna godina, da li će biti rata, šta donosi budućnost i šta činiti da bi datu budućnost dočekali spremni. Jer, naši preci su znali da ispravno delovanje ne čini nametnuta situacija, već naša reakcija na nju. Upravo zbog toga su evropski starosedeooci duboko poštovali Rune i bili im zahvalni na njihovoj moći i postojanju.

Severna Evropa je najzaslužnija za ponovnu svetsku popularizaciju Runa. One su danas dobro poznate svim fanovima Tolkinovih saga, u svetu ezoterije nema čoveka koji ne

zna da kaže bar nešto o Runama, itd. Neki, s druge strane, Rune dovode u vezu sa nacističkim okultizmom, gde su veoma često korišćene, dok ih neki jednostavno svrstavaju u šarlatanstvo. Međutim, ono što je o Runama bitno znati je da su one veza sa određenim silama prirode. Kako se ta veza koristi – to je do svesnosti i namere osobe koja radi s njima. Na primer, nož je oruđe koje svi imamo. Njime možemo da isečemo kolač, a možemo i da izbodemo čoveka. Da li to čini sam nož dobrim ili lošim? Naravno da ne. Dobra ili loša je njegova primena. Isto tako je i sa Runama, ili bilo kojim drugim „onostranim“ sistemom vrednim pomena, koji je možda nekad i negde negativno etiketiran, uglavnom iz neznanja. No, idemo redom. Počnimo od termina **RUNSKI ŠAMANIZAM**.

Šamanizam je sistem samospoznaje od pamtiveka. Sama reč ŠAMAN je azijski derivat (možemo reći lokalizam) sanskritske reči ŠRAMANA, koja označava spiritualnog asketu. Šamanizam je prisutan u svim tradicijama sveta, sa međusobno vrlo sličnim, ponekad i istim tehnikama, kao i razlikama u skladu sa mestom, vremenom i okolnostima. Svi šamani su, bez obzira na geografsko poreklo, uvek bili poznati i cenjeni kao neko ko poseduje neobičnu sposobnost da vidi ono što drugi ne mogu, proživljava realnost na suptilnijim nivoima, kao i da komunicira sa bićima, koja se kreću u tim drugim sferama postojanja.

Mi ćemo da kažemo reč-dve o RUNSKOM šamanizmu, sistemu koji je milenijumima praktikovan na teritoriji današnje Evrope. Ovo drevno znanje je, uprkos viševjekovnoj religijskoj netoleranciji i političkoj tiraniji, uspeo da preživi - usmenim predanjem. Dugo skrivano, u periodu od poslednjih par stoleća je ponovo javno razotkriveno.

OD 24 BILJNE VRSTE KOJE 24 RUNE POKRIVAJU, 12 SU U SISTEMU CVETNIH ESENCIJA DOKTORA EDVARDA BAHÄ.

Runsko pismo, kao preteča mnogih današnjih pisama, poput grčkog alfabeta, sve do latinice i cirilice, oduvek je bilo korišćeno svuda na svetu - na istoku od Indije, pa preko bliskog istoka, Grčke, Balkana, Etrurije, sve do severne Evrope. Sama reč Runa je germanskog porekla, a znači - tajna, šapat. Stoga nećemo pogrešiti ako, po srpski, prevedemo reč Runa kao **TAJNOPIS**. Može se uočiti definitivna veza Runa sa Devanagarijem, klasičnim sanskritskim pismom, To se, na primer, naročito primeti pri upoređivanju Devanagarija sa runskim slovima na ostacima germanskih kamenih ploča, kao i u Velesovoj Knjizi, drevnoj istoriji starih Slovena urezanoj na brezovim daščicama, gde vidimo gornju crtu preko svih slova, tipičnu za Devanagari.

Kad smo već načeli temu porekla Runa, primetimo i da su Rune usko povezane sa nordijskom religijom, koja je, baš kao i slovenska, etrurska, a posle i grčka i rimska, lokalna varijanta izvorne religije, koja je do pre 5000 godina bila rasprostranjena po celom svetu - vedske. Dokaza za ovo je mnogo.

Prvo - u jeziku. Slovenski, germanski i romanski jezici su svrstani u indo-evropsku grupu jezika, tj. vode direktno poreklo od sanskrita.

Drugo - pisana baština. Glavna zbirka na temu Runa se zove Eda (nedostaje samo slovo V na početku), običaji, zakoni, kao i struktura kosmosa opisana u Edama su identični



učenjima vedske kulture i kosmologije, samo sa malo drugačijim, "lokalnijim" nazivima, a i to nije uvek slučaj, jer su neki termini hiljadama godina ostali isti.

Treće - dani u sedmici su označeni po planetama i/ili njihovim vladarima, što je dan-danas živa tradicija u Indiji, a rudimenti tog sistema su prisutni i u germanskim i romanskim jezicima (ovde će astrolozi odmah uvideti vezu). Da vidimo kako:

Nedelja (Sunday) - Sunčev dan, ime dato po Balduru, Suncu, vladaru svetla i prosvetljenja. Runa je Sol - S .

Ponedeljak (Monday) - Mesečev dan, po Maniju, vladaru svih tekućih tvari, kao i emocija. Runa je Nid - N .

Utorak (Tuesday) - Marsov dan, po Tiru, vladaru zaštite reda i pravde. Runa je Tir - T .

Sreda (Wednesday) - Merkurov dan, po Wodenu (Odin), koji je bio s nama u stvaranju, pa je stoga u sredini sedmice. Runa je As - A .

Četvrtak (Thursday) - Jupiterov dan, po Thoru, vladaru plodnosti i razvoja. Runa je Thers - Th .

Petak (Friday) - Venerin dan, po Freji, boginji ljubavi i samilosti. Runa je Gifu - G .

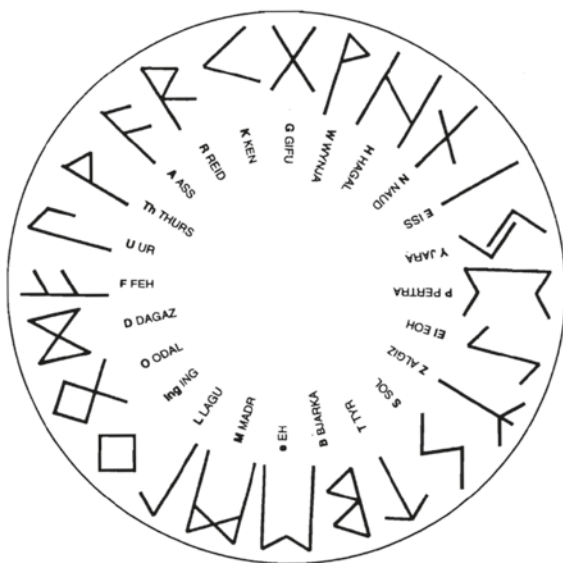
Subota (Saturday) - Saturnov dan. Vladari subote su tri Norne, tj. Prošlost, Sadašnjost i Budućnost, vladari osećanja i potrebe za odmorom i okrepljenjem. Nema Runskog ukazatelja.

Moglo bi se još mnogo toga reći o vedskom poreklu svega, ali je to neiscrpna tema, suviše obimna za jedan runski članak informativne prirode. Ovde smo spomenuli tu vezu iz potrebe da iznesemo podatke o jednom izvoru mnogih kultura, koje naizgled nemaju veze jedna sa drugom - dok se u sliku raznih grana ne ubaci jedan zajednički koren, pa sve odjednom dobija jasan smisao.

Pomenimo još i runsku vezu sa biljnim svetom, jer svaka Runa ima posebnu vezu sa određenim drvetom, a od 24 biljne vrste koje 24 Rune pokrivaju, 12 su u sistemu cvetnih esencija doktora Edvarda Baha.

U tekstu se držimo germanske runске tradicije, jer je ona, kao što smo već spomenuli, najbolje sačuvala celovitost sistema. Po predanju Eda, starih germanskih spisa, Rune nisu ljudski proizvod, već su te moći oduvek postojale na svetu i čekaju na posvećenika da mu budu razotkrivene. Poema po imenu Havamal (Pesma o Visokom) u starijim Edama opisuje kako je Odin, podvrgnuvši se devet dana velikoj askezi, dobio uvid u Rune kao skrivene sile prirode, koje omogućavaju percepciju izvan grubih materijalnih čula, kao i buduće “unutrašnjeg” vida i sluha.

Runa ima nekoliko grupa, a mi ćemo se držati najpopularnije grupe od 24 runska znaka.



Ovaj runski obrazac se zove **UTHARK**. Razlog za ovaj naziv je isti kao i u azbuci, abecedi, ili alfabetu – to su početna slova u nizu, ustvari prvih pet runa, Ur, Thers, As, Raid i Ken. U skladu sa oralnom tradicijom Švedske, runski niz počinje Runom Ur, a završava se Runom Feh. Ustvari, “početak” i “kraj” nisu baš precizni termini, pošto su Rune zapravo kružne ili spiralne prirode, radije nego linearne, tako da je “poslednja” Runa odmah pored “prve”, ukazujući da je kraj jedne životne priče ujedno i početak druge.

Osnovna svrha razumevanja Runa je lični razvoj i kultivisanje duha. Prvi runski rad koji je potreban je rad na nama samima. Takođe je veoma važno da radimo na sebi određeno vreme pre nego što postanemo kvalifikovani da radimo na drugima. Velika je šamanska istina u savetu da prvo treba da izvadimo grumen iz našeg oka pre nego što budemo spremni da vadimo trun iz tuđeg.

- ┌ – Ur – Napredak, nove okolnosti, istrajnost, zdravlje, održavanje.
- ┐ – Thers – Snaga, odbrana, sukob, prekidanje, čišćenje prepreka, nagon.
- └ – As – Um, intelekt, govor, nadahnuće, poruka, mudrost, otvaranje.
- ┘ – Raid – Kontrola, smer, kretanje, ravnoteža, ujedinjenje, uvid.
- < – Ken – Vođstvo, učenje, znanje, istina, prilika, pronicljivost.
- × – Gifu – Davanje, primanje, razmena, žrtvovanje, ljubav, vreme.
- ┐ – Vinja – Sreća, zadovoljstvo, uživanje, postignuće, uspeh.
- ┌ – Hagal – Spoljašnji uticaj, dramatične promene, oslobođenje, vezivanje.
- └ – Nid – Neophodnost, potreba, sažimanje, ograničenje, oprez, argument.
- ┌ – Is – Zadržavanje, oblikovanje, čekanje, učvršćivanje, odlaganje.
- < – Jara – Postepena promena, tačka preokreta, očekivanje, obilje.
- ┐ – Petra – Sakupljanje, prijemчивost, ulaganje, prikazivanje.
- ┐ – Jo – Motivacija, rukovođenje, majstorstvo, inicijativa.
- ┐ – Algiz – Zaštita, vođstvo, briga, prizemljenje, produžavanje.
- < – Sol – Ozdravljenje, celovitost, poverenje, vraćanje.
- ┐ – Tir – Hrabrost, smelost, vođstvo, autoritet, odanost, uspeh, pravda.
- ┐ – Bjarka – Bliskost, porodica, partnerstvo, ishrana, obnova, rast, plodnost.
- ┐ – Eh – Saradnja, prilagođavanje, napredak, putovanje, uvećanje.
- ┐ – Madr – Stavovi, skladnost, osobenost, razumevanje, ljudi.
- ┐ – Lagu – Osećanja, ljubav, predosećanje, prilagodljivost.
- ◇ – Ing – Blagostanje, ispunjenje, ostvarenje, integracija.
- ◇ – Odal – Vlasništvo, društvo, nasleđe, dom, utemeljivanje.
- ┐ – Dagaz – Preobražaj, slamanje, sigurnost, upućivanje, meditacija.
- ┐ – Feh – Vrhunac, obilje, uspeh, sreća, posedovanje, novac.

Piše:
Snežana Marković

Metode i tehnike Geštalt terapije

Tehnike geštalt terapije su mnogobrojne i zasnivaju se na eksperimentisanju. Često su i neverbalne prirode - klijent se upućuje na svesnost o tome kako se oseća (a ne da samo priča o osećanjima), na svesnost o tome šta radi (dela ne samo da mogu da govore više od reči, već ponekad govore i drugačije). Njihova primena čini terapiju dinamičnom i skraćuje psihoterapiju (omogućava brže rešavanje problema). Geštalt tehnike se mogu menjati i prilagođavati specifičnostima klijenta. GT podrazumeva slobodu da se terapija radi sa spontanošću, kreativno i životno, ali podrazumeva i odgovornost - odgovornost da znamo šta radimo, odgovornost da znamo šta deluje, da tražimo najbolje rešenje, odgovornost da poboljšamo terapiju. Mnoge teškoće u funkcionisanju su rezultat umanjene svesnosti. Terapija omogućava bliži kontakt sa realnošću i povećanu svesnost o njoj. GT omogućuje rešavanje problema kroz povećanu samoregulaciju i podršku koju klijent sebi pruža. Ove tehnike se nazivaju i igrama. Perls je veći deo uobičajenih socijalnih komunikacija shvatao kao igre. Igra ima mnogo, jer svaki terapeut pronalazi nove igre, ili modifikuje postojeće. Navešćemo neke:

GT OMOGUĆUJE REŠAVANJE
PROBLEMA KROZ POVEĆANU
SAMOREGULACIJU I PODRŠKU KOJU
KLIJENT SEBI PRUŽA.

- **Tehnika dijaloga** je verovatno najpopularnija terapijska igra. Suprotnosti u ličnosti, kao i između dve osobe, mogu se prevazići uspostavljanjem dijaloga. Najpoznatija igra dijaloga je ona koju klijent vodi između dva glasa u sebi koja su polarizovana. Glas koji naređuje, kritikuje i glas koji se brani, opravdava i pasivno manipuliše. Načelo dijaloga može se primeniti i na pojedne delove tela ili

pak u raščišćavanju odnosa između klijenta i nekoga ko je odsutan. Za ovakve imaginarne partnere koristi se jedna stolica na koju klijent stavlja drugu stranu, sa kojom vodi dijalog, identifikujući se sa čas jednom, čas sa drugom stranom.

- **Tehnika „nezavršenih poslova“** je takođe jedan od specifičnih načina kojim se geštalt terapeut koristi u radu. To što se radi vezano je za neki započet događaj iz prošlosti koji je ostao bez pravog završetka i koji opterećuje ličnost. Oni se mogu prevazići samo na taj način što će biti ponovo doživljeni u sadašnjosti, izraz i osećanja na taj način dolaze u svesnost, nezavršeni poslovi se završavaju, geštalt se zatvara i povlači u pozadinu.

- **Tehnika preuzimanja odgovornosti.** Klijent koji ispoljava mnoštvo telesnih simptoma i „otpisuje“ svoje telesne organe, može da dobije sledeći zadatak: da pokreće svoj udove, da postane svestan svojih pokreta, ponavljajući rečenicu: „Ja sam svestan... da mičem ustima i primam odgovornost za to“.

- **Tehnika preterivanja.** U okviru geštalt terapijskog rada, terapeut poklanja veliku pažnju govoru tela. Često se dešava da klijent daje neki iskaz, pri čemu klati nogama, lupka šakom ili kucka prstima. Terapeut može da traži od klijenta da taj izolovani gest sve više pojačava.

- **Tehnika „recite što glasnije“.** Klijent u toku govora izgovara nešto što se terapeutu učinilo kao izuzetno otkrivajuće saopštenje, dok se klijent ponaša kao da sebe nije ni čuo. U tom slučaju, terapeut traži da klijent ponovi svoj iskaz, ali glasnije. Ponavljajući iskaz postaje svestan šta govori, šta to znači za njega i šta je uradio da ne čuje sebe.

Ples svetla i tame u nama

Piše:
Danijela Sretenović

Kao trake koje se njišu nošene blagim strujanjem vazduha. Prepliću se. Možda se i zamrse? Svetlo i tama. Dobro i loše. Naše vrline i mane. Naši polariteti. Suprotnosti od kojih smo sačinjeni. I oba dela su spojena u celinu. Pitanje je koliko sami sebi dozvoljavamo da budemo i svetlo i tama? Da ispoljimo i jedno i drugo. Uglavnom ne. Jednim se ponosimo, a drugo grčevito krijemo. Zašto?

Kada se malo pažljivije osvrnemo oko sebe, primetićemo da najvećim delom ignorišemo sve što nije opšte prihvatljivo kao dobro. I onda se i sami trudimo da budemo fini, pa čak i kada to ne želimo. Onda kada bismo najradije istresli iz sebe sve što nam kao teret stoji na duši. Ali ne radimo to. Da li zato što to nije u redu? Ili zbog toga što

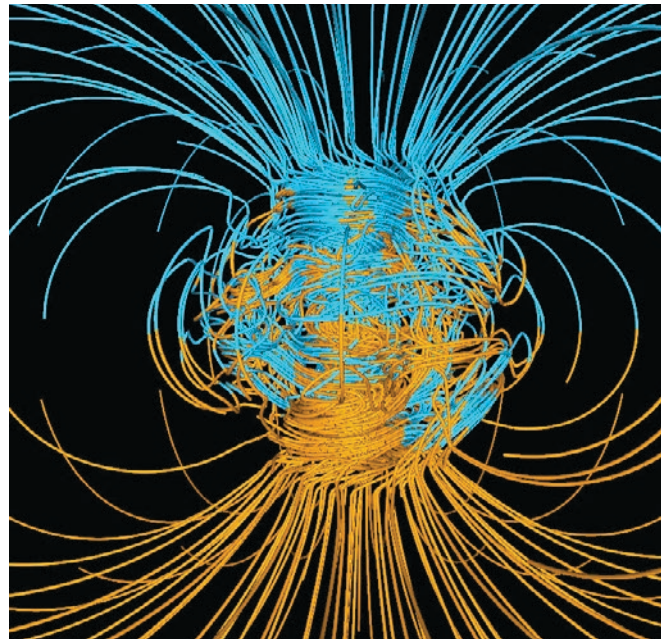
želimo da izbegnemo konflikte? A možda budemo svrstani u neke loše osobe, one koje etiketiraju kao negativce? Da to ne bismo iskusili, radije ćemo se upinjati da budemo savršeni. Da imamo kristalno čiste, pozitivne misli, osećanja. Da smo najplemenitija bića. Osobe koje su prema svima pažljive, dobronamerne, ljubazne... puno toga što ima predznak plus.

A šta se dešava sa svim onim što ima predznak minus? U kom delu nas se nalazi ono što je manje prijatno, manje čisto, nedobronamerno? Gde je naša ljutnja, bes, zavist, ljubomora, sklonost ka svađama, eksplozivnost? Tu je, u nama, na istom mestu i pozitivno i negativno. Naše lice i naličje. Kao dve niti prepliću se i vuku nas napred. Nikada

ne ide jedna. Nije usamljena. U društvu je one druge. U paru. I uvek u težnji da ova jedna nadvlada drugu. U borbi za koji pedalj više, a potpomognuti našim uverenjima da nije lepo pokazati i onu manje prijatnu stranu sebe. To je nešto što se skriva od očiju drugih. Ponekad i naši najbliži ne poznaju dovoljno dobro taj deo nas. Ne poznaju, jer smo ko zna koliko puta nešto prećutali, nismo odreagovali, pravili se da je sve u redu. A unutar sebe pravili zbrku od osećanja nemoći, ljutnje, negodovanja... i sakupljali u sebi sve što nismo bili u stanju da ispoljimo ili nismo imali snage za to. I slagali jedno nezadovoljstvo na drugo, bes na bes, strah na strah, sve do... do momenta kada nas preplave minusi kao ogromni teret. I pošto smo već usvojili model ponašanja da vešto prikrijemo kada smo u minus fazi, to se negde mora skladištiti. Skladišti se u našem fizičkom telu koje se bori i balansira do određenog momenta kada puca po šavovima. Tada nam blinka da je prevelika disharmonija nastala. Pokušava da nas upozori da obratimo pažnju na njega. Da se pozabavimo i vidimo šta to nije u redu. Šta je dovelo do toga? Ako se prepustimo i oslušnemo mudrost koja iz nas govori, naći ćemo i izlaz iz nesklada i shvatiti da je suština u prihvatanju suprotnosti. Treba ih jednako prigriliti. Razumeti da su to delovi koji zajedno čine nas. Nikako ne treba da isključujemo jednu, a prihvatamo drugu. Isključivost nas ne vodi ka lakoći življenja. Ona je put ka rigidnosti, ka stvaranju oklopa koji nas ograničavaju i sputavaju. Negacija postojanja „lošeg” u nama, vodi takođe ka neudobnosti. Kako ćemo znati da uživamo u lepoti sunčanog dana, ako ne znamo za sumoran i olujni? Kako prepoznati radost, ako tuga nije bila naše iskustvo?

KADA SE U NAMA ISPREPLETU TE
DVE NITI I SVOJIM RITMOM NAS VODE
KROZ ISKUSTVA, MI DOPUŠTAMO
ŽIVOTU DA KROZ NAS TEČE U SVOJ
NJEGOVOJ PUNOĆI.

Svetlo i tama su međusobno prožeti u nama. Podjednako smo sačinjeni od svih vrsta polariteta. I svi oni jesu deo nas. Ne postoji čovek koji nije nekad nekog uvredio, povredio, naneo nekom bol, uputio grubu reč. Možda nije svesno to učinio, ali je sigurno učinio. Nema bića na planeti Zemlji koje je sačinjeno samo od vrlina. Niti onog koji je satkan samo od mana. U svakom biću postoji i jedan i drugi deo. Zavisi od nivoa naše svesti i svesnosti koji deo ćemo više hraniti. Hoćemo li se truditi da promenimo mračnu misao koja nam je došla ili ćemo na nju davati još jednu, po još jednu? Hoćemo li stalno upadati u svađe i rasprave ili ćemo naučiti kako da ne dolazimo u takve situacije?



Dopustimo da svetlo obasja one zabačene delove nas prekrivene tamom. Neka nam pokaže kakav je užitek biti njime obasjan. A da bismo to znali, moramo upasti i u tamu. Iskustvo tame nam pojačava doživljaj svetla. Prigrlimo ga i razumimo jednako kao što to činimo sa svetlom. Sa svim našim vrlinama. Prigrlimo i naše mane na isti način kao i vrline. Prihvatimo ih kao deo sebe.

To jeste život. Stvaran, praktičan, svakodnevan. Onaj koji nam se dešava, a ne onaj koji se nalazi u teorijama i knjigama. Spoznaja da je u redu pokazati i ispoljiti delove nas došlih iz tame, čini da trenutke svetla živimo inspirativnije i sadržajnije.

Kada se u nama isprepletu te dve niti i svojim ritmom nas vode kroz iskustva, mi dopuštamo životu da kroz nas teče u svoj njegovoj punoći. Ne opiremo mu se, nego ga prihvatamo i živimo. Punim plućima. Ne ometajmo trake svetla i tame da se same spajaju i razdvajaju. Ne zaustavljajmo im korak. Ne ometajmo im ritam. Samo njihov zajednički ples je ono što nas čini celovitim. Jedno bez drugog ne ide. Uz pomoć jednog, bolje razumemo ono drugo. Dve suprotnosti u nama spojene u jedno celo čine da živimo život koji je sadržajan. Njihov ritam nas baca čas na hridi, čas dovodi do mirne luke. Da se ne kreću zajedno, mi nikada ne bismo spoznali brojna iskustva, veoma dragocena. Kada nas prožimaju celim bićem, onda znamo da kroz sopstveni život ne prolazimo usput. Nismo stranci u nekoj sporednoj ulozi.

Iskustvo odbačenosti

Na koji način socijalna neprihvaćenost, odbačenost može povrediti naše telo? Kako odbačenost može da utiče na fizičku bol?

Dr Naomi Ajznerberger (Dr. Naomi Eisenberger, UCLA) je pokazala da su socijalno obacivanje i fizička bol usko povezani u mozgu. U eksperimentu koji je publikovan 2006. godine u časopisu „Pain“, koristila je grupu od 75 učesnika, volontera, kako bi istražila doživljaj fizičkog bola u kontekstu neke socijalne situacije.

Napre su istraživači utvrdili prag osetljivosti na bol pojedinačno za svakog učesnika eksperimenta. To su uradili tako što su im podlakticu izlagali toploti različitog intenziteta. Učesnici su, svako za sebe, opisivali različit intenzitet nadražaja od „ugodno“ preko nekoliko stepenica do „vrlo neprijatno“. To je obezbeđivalo bazičnu skalu intenziteta za svakog učesnika i to u normalnim, tj. uobičajenim uslovima.

MINOGE STUDIJE U KOJIMA
SE KORISTI FMRI TEHNIKA
DOKAZUJU DA I EMOTIVNI I FIZIČKI
BOL AKTIVIRAJU ISTI DEO MOZGA

Posle toga učestvovali su u video igrici. Imali su na raspolaganju tri ličnosti na kompjuterskom ekranu koji su se dobacivali loptom. Jedan od njih troje predstavljao je učesnika eksperimenta lično. Istraživači su rekli učesniku da su druga dva lika na ekranu pokretani sa druga dva stvarna učesnika u igrici, dok je u stvari, sve te pokrete kontrolisao kompjuter. Učesnik je bio ili socijalno uključen (dakle, lopta je bila dobacivana do njega, tj. njegovog lika u igrici) ili je bio isključen, ignorisan od strane druga dva učesnika (tj. lopta nikada nije dobacena u njegovom pravcu). Posle ove igre, koja je trajala 30 sekundi, učesnik je opet bio izložen toplotnom sti-



mulansu i ponovnom merenju nivoa neprijatnosti i bola koji je osećao.

Kao što se i očekivalo, grupa učesnika eksperimenta koji nisu bili uključivani u igru loptom pokazala je 67% više nezadovoljstva igrom nego što je prosek koji su pokazali drugi učesnici eksperimenta koji su bili uključeni u igru. Značajno je bilo to što su oni učesnici koji su prijavili veliko nezadovoljstvo povodom igre takođe prijavili viši stepen bola posle igrice. Isti nadržaj toplotom sada su doživljavali kao veći bol nego u prvom merenju. Pokazalo se da postoji veza između doživljaja nezadovoljstva, osuđenosti proisteklog iz socijalne situacije (video igrice) i fizičkog bola.

Mnoge studije u kojima se koristi fMRI tehnika (magnetna rezonanca) dokazuju da i emotivni i fizički bol aktiviraju isti deo mozga (dorsal anterior cingulate cortex). I druge studije beleže da su ljudi koji pate od fizičkog hroničnog stanja, kao što je hronični bol, više skloni da pate od anksioznosti i da su posebno osetljivi na socijalno obacivanje ili neprihvatanje.

Objavljeno uz odobrenje Centra za promociju nauke

Piše:

Slobodan Bubnjević

Rulja

Zašto dobijate snažan poriv da se uključite i ako je lavina koja okupira medije i društvene mreže za vas lično nebitna?

Da li ste primetili kako povremeno neka tema na neoobično snažan način prostruji društvenim mrežama? Stotine i hiljade tvitova, fejsbuk postova, komentara i blogova, praćenih milionima lajkova, najjednom zaspu internet prostor i čini se da niko ne misli ni o čemu drugom. Na stotine vaših prijatelja prenose jednu istu vest, njene varijacije i tumačenja. I onda, kao posle oluje, sve pođe.

Može se desiti da, tokom tog perioda, sticajem okolnosti niste u toku, pa s čuđenjem posmatrate ekran računara ili mobilnog uređaja i pitate se šta se to uopšte dešava. Koliko ste otporni na takvu bujicu? Hoćete li uspeti da ostanete imuni? Zašto uopšte dobijate tako snažan poriv da se uključite čak i ako ste prethodno smatrali da je tema o kojoj svi diskutuju za vas lično nebitna?

Kako nastaje i da li postoji „internet rulja“?

Očigledno je i da ovaj fenomen ima dublje sociološke korene i možda bi se mogao dodatno razjasniti kroz tumačenje pojedinih grupnih ponašanja. Danas opšteprihvaćena ideja o beslovesnom ponašanju mase ljudi, pobunjene gomile ili uspaničene grupe u stampedu, javlja se u predindustrijsko doba, u vreme kad veliki broj ljudi počinje da živi na malom, urbanom prostoru, a revolucije i javna linčovanja postaju učestale pojave na ulicama evropskih gradova.

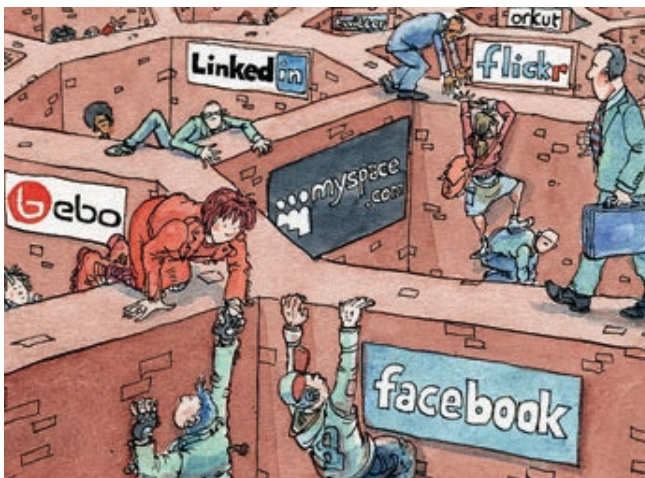
Fizičari bi ovakvu pojavu nazvali samoorganizovano kritični fenomen. Reč je o ponašanju složenih dinamičkih sistema koji povremeno, kad dospeju u kritično stanje, prerastu u lavinu.

Francuski sociolog i antropolog Gistav le Bon (1841–1931) u knjizi *Psychologie des Foules* iz 1895. godine, prvi sveobuhvatno opisuje ponašanje rulje, stvarajući ono što se danas smatra klasičnom teorijom. Prema njoj, rulju predstavljaju ujedinjene mase čije ponašanje može da se kategoriše kao aktivno, izražajno, gramzivo i neprijateljsko. Pojedinci u takvoj grupi su vođeni spontanošću, iracionalnošću, gutbitkom samokontrole i osećajem anonimnosti.

STOTINE I HILJADE TVITOVA,
FEJSBUK POSTOVA, KOMENTARA
I BLOGOVA, PRAĆENIH MILIONIMA
LAJKOVA, NAJEDNOM ZASPU
INTERNET PROSTOR

Le Bon je izdvojio nekoliko karakteristika organizovane rulje kao što su uranjanje pojedinca u masu, zaraza pojedinca kolektivnim ciljem i sugestibilnost koja pripadnike grupe uvodi u neku vrstu hipnotičkog stanja. Ovakva, prilično mizantropska tumačenja, skoro ceo vek su karakterisala sociološka i psihološka istraživanja masovnih ponašanja, posebno nakon Drugog svetskog rata kad se javila potreba da se objasni kako sasvim obični, mirni ljudi pristaju da učestvuju u masovnim zločinima.

Moderne teorije rulje ipak daju sofisticiraniju sliku. Kritičari Le Bona, kao što je Karl Kouč (1925–1994), ukazuju na činjenicu da rulja nije homogena, da se sastoji od više manjih grupa koje su u međusobnoj interakciji i da pojedinci nisu sasvim lišeni ličnih interesa. Savremeni mo-



del poznat kao ESIM (Elaborated Social Identity Model), koji su razvili Rajčer, Druri i Stot, odbacuje pripadnost određenoj socijalnoj kategoriji pojedinca u rulji i bavi se različitim socijalnim identitetima.

Savremeni kompjuterski modeli i simulacije analiziraju ne samo ljudsko nego i ponašanje životinja u grupi, otkrivajući vrlo zanimljiva pravila. Poznata studija iz 2001. sa Univerziteta u Pensilvaniji, na ovu temu, uvodi tri faze u opis ponašanja rulje: proces organizovanja, privremeno okupljanje i razilaženje.

Mnoge od ovih pojavnih oblika danas vidimo i kod lavina na društvenim mrežama. No, za razliku od neartikulirane grupe koja srlja ulicom i razbija sve pred sobom, organizovane gomile koja hara nekim prostorom, ili pak pobesnele grupe navijača na stadionu, „internet rulja“ je fizički bezazlena.

Ali, ako je u 19. i 20. veku bilo jednostavno skloniti se u drugu ulicu ili ostati zaključan iza spuštenih roletni, danas se nije nimalo jednostavno izmaći poplavi nekog grupnog ponašanja na internetu. Pojedinač koga ne zanima tema koja je okupirala sve medije i društvene mreže, posebno onaj čiji se stav razlikuje od većinskog, nema mnogo izbora, osim da isključi sve uređaje oko sebe.

Slične pojave smo već videli i mnogo pre interneta – u ponašanju klasičnih medija. Često se događa da neka tema od javnog interesa potpuno okupira medijski prostor. U takvim trenucima obično se govori da je „otvorena afera“, a sve televizijske emisije, naslovne strane novina i internet portala prenose istu priču, sa varijacijama i raznim uredničkim tumačenjima. Novinari se upinju da otkriju sve poznate i nepoznate detalje, a izveštaji u grupama, poput klasične rulje, progone aktere priče. I onda, oluja utihne, sve prođe i tema potpuno iščili iz javnog prostora.

Konvencionalno objašnjenje kako je generator ovakvog uniformisanog ponašanja medija, koje podseća na lavinu, isključivo borba za tiraž i prestiž u medijskom prostoru, nije održivo. Mada počiva na novinarskim tradicijama sa kraja 19. veka, nadmetanje medija daje jako veliku snagu nekoj aferi, ali teško da je faktor uniformisanja.

Mediji bi, ekonomski posmatrano, mnogo veću dobit ostvarili šarolikom ponudom i segmentacijom vesti, ali to ne čine, dopuštajući da budu mobilisani u okviru onog što stručnjaci za odnose sa javnošću smatraju „kampanjom“. Sa druge strane, društvene mreže, gde se javlja isti sindrom, a gde pojedinci nemaju nikakve materijalne koristi od prenošenja iste vesti, pokazuju da je u korenu ovakvih fenomena isti socijalni mehanizam.

U istraživanju koje je za potrebe Vlade Velike Britanije sprovedeno na Univerzitetu Lids razjasnilo se zašto je tako lako manipulirati ruljom. Samo šest odsto pripadnika rulje je dovoljno da opredeli kretanje i ponašanje cele grupe. Ovaj nalaz ne važi samo za ljude nego i za životinje, kao što su rojevi insekata, jata riba ili ptica.

Verovatno najuticajnije moderno tumačenje kolektivnog ponašanja dao je Nil Smelser, američki sociolog sa Univerziteta u Berkliju, u Kaliforniji, koji je dao šest uslova neophodnih da se dođe do kolektivizacije nekog grupnog ponašanja. Ova vrsta istraživanja dragocena je, pre svega, vlastima koje prirodno, u raznim sistemima i sa različitim motivima, pokušavaju da kontrolišu kako mase tako i medije.

Kad je reč o grupama, stotine radova je napisano na temu kako miroljubiva i agresivna grupa ljudi reaguje na policijsku represiju, ali mnogo su zanimljiviji razni „socijalni patenti“ koji koriste (ne)intuitivna sredstva za kontrolu. Kako bi se, na primer, smanjili efekti panike, ponegde se u blizini vrata za evakuaciju postavlja stub koji usporava kretanje uspaničene gomile – ovo jednostavno rešenje ubrzava evakuaciju velikih prostorija za 30 odsto.

Istovremeno, razumevanje grupnog ponašanja i novih metoda za kontrolu rulje se ne koristi uvek na dobrobit pojedinca, radi njegove zaštite od posledica panike i stampe, nego i za postizanje vrlo jasnih političkih i ekonomskih ciljeva. Manipulacija gomilom, propaganda i kontrola sloboda pojedinca oživljavaju u sve moćnijim socijalnim instrumentima.

Tako je, zapravo, pojava prvih internet političkih kampanja, izlazak političara i njihovih sledbenika na društvene mreže, kao širenje dometa medijskih kampanja, stvorilo teren za uniformisano ponašanje i samih internet korisnika. Lavina se potom lako pretvorila u rulju.



Za sve porudžbine preko 3000 din besplatna dostava na kućnu adresu

- kompleti bahovih cvetnih esencija
- pojedinačne cvetne esencije
- gotove kombinacije cvetnih esencija
- kombinacije esencija po narudžbi
- konsultacija sa psihologom - bahovim praktičarem
- kozmetika i eliksiri na bazi bahovih cvetnih esencija

Piše:
Ljubica Zarić

Bes i strah su braća

Iako se u krajnjem ispoljavanju strah i ljutnja manifestuju različito, ove dve emocije imaju zajedničko poreklo, odnosno, situacija koja ih izaziva je: doživljaj ugroženosti.

No, krenimo redom – od nastanka emocija. Jedan od najčešće upotrebljivanih modela u psihoterapiji emocija je „Model kružne emocionalne reakcije“



Dakle, emocije nastaju tako što se određena situacija primeći, te se stvori njena mentalna predstava, što se dalje obrađuje kroz procese pridavanja značenja situaciji, a odmah potom i pripisivanja značaja, odnosno važnosti situacije. Nakon ove obrade sukcesivno nastaju emocionalne telesne reakcije, mentalni produkti (misli) i određene akcione tendencije, što zbirno dovodi do krajnje (re)akcije. U kružnom modelu ove poslednje akcije mogu poslužiti kao nova stimulusna draž, ali na ovom mestu dalje pojašnjenje modela nije presuđujuće bitno. Važno je upamtiti da se na osnovu određenog događaja (stimulusne situacije) kroz procese

aprepcije i valorizacije formira doživljaj, koji je presudan za dalje procese nastanka emocionalnih i akcionih odgovora svake osobe.

Strahovi su grupa osećanja koja se javljaju kada osoba proceni da je (na bilo koji način) ugrožena njena egzistencija, zdravlje ili druga dobrobit, ili da je pak ugrožena neka njena vrednost i kada istovremeno proceni da **nema dovoljnu snagu/moć** da se ugrožavajućoj sili adekvatno **suprotstavi**. Ako se uz opisanu procenu, javi i procena da je iz situacije moguće pobeći, nastaje **strah**; ako osoba ne zna da li može, ili ne može da se skloni iz ugrožavajuće situacije, javiće se **panika**, a ako proceni da ne može ni da se suprotstavi, ni da se ukloni/ pobjegne ugrožavajućoj sili, javiće se **užas**. Postoje i strahovi koji su vezani za mogućnost pojave ugrožavajuće situacije i ovi strahovi se zajednički nazivaju **strepnjom**, a ispoljavaju se u različitim formama, kao: zabrinutost, trema i anksioznost.

Bes, odnosno **ljutnja** je emocija koja je javlja kada osoba proceni da se neko (neopravdano) ponaša na način koji **ugrožava** osobu, ili neku njenu vrednost i kada istovremeno proceni da je **sposobna da se suprotstavi** ugrožavanju. Ako se proceni da je ugrožena neka visoka vrednost, da se to čini bez adekvatnog povoda i da se čini svesno i namerno – javiće se emocija **mržnje**, čiji će afekat biti gnev ili furor (kao što je i bes ili srdžba afektivni izraz emocije ljutnje).

Ugroženost koju osoba percipira može biti stvarna, ili simbolička, i može biti direktna ili indirektna (ugroženost se može događati u okruženju, bliskim osobama), dok procena sopstvene moći može biti i ispravna i pogrešna. No, svakako upravo u ovoj **proceni sopstvene moći** leži razlika između ljutnje i straha, kao i potonjih ponašanja da li će se osoba boriti tj. da li će usmeriti snagu na eliminaciju prepreke, objekta ili promenu ugrožavajućeg ponašanja druge osobe, ili će svoje kapacitete usmeriti na izbegavanje situacije, odnosno – ugrožavajućeg ponašanja druge osobe, na bežanje (engl. fight or flight). Obe opisane emocije se mogu

javljati u situacijama kada se ugrožavanje odvija kroz aktivnost, ali i kada se odvija kroz pasivnost neke druge osobe (grupe ljudi, institucije, više sile itd.). Možemo se, dakle, i uplašiti i naljutiti i zbog nečijeg nedelovanja, odnosno zbog propuštanja da se učini nešto što je očekivano, dogovoreno ili opštedruštveno podrazumevajuće.

U NAŠOJ KULTURI JE, TOKOM
ODRASTANJA, MUŠKARCIMA
NAJČEŠĆE ZABRANJIVANO DA
OSEĆAJU I POKAŽU STRAH (KAO
I TUGU), A ŽENAMA DA POKAŽU I
OSEĆAJU BES.

Kao i sve druge emocije i strah i bes mogu biti i adekvatne i neadekvatne:

Adekvatan strah podrazumeva:

- ▶ da ugrožavanje zaista postoji, da je ugrožavanje moćnije od subjekta i da je udaljavanje iz takve situacije adaptivno ponašanje
- ▶ da je intenzitet straha u razumljivoj srazmeri sa stepenom ugroženosti
- ▶ da se strah ispoljava na socijalno prihvatljiv način
- ▶ da je ponašanje koje proističe iz straha zaista obavlja zaštitnu funkciju (u ovom svetlu i panika i užas u nekim specifičnim situacijama mogu biti visoko funkcionalne i adekvatne emocije, jer panika omogućava znatno bržu obradu informacija i silovitiju fizički reakciju od straha, a užas svojim paralizujućim efektima može omogućiti neprimetnost do prolaska ugrožavajuće sile)

Adekvatan bes podrazumeva:

- ▶ da zaista postoji (neopravdana) ugroženost neke subjektive vrednosti
- ▶ intenzitet i trajanje ljutnje odgovaraju stepenu stvarne ugroženosti
- ▶ ljutnja se upućuje odgovornoj osobi (onoj koja zaista doprinosi ugrožavanju, a ne onoj koja sprovodi nečiju odluku ili volju)
- ▶ ljutnja se izražava na socijalno prihvatljiv način
- ▶ izražavanje ljutnje je usmereno na ponašanje druge osobe

Neadekvatne emocije straha i ljutnje nastaju kada je dodje do grešaka u percepciji i apercepciji, odnosno kada stvarna

ugroženost ne postoji, ili kada je došlo do grešaka u valorizaciji – kada je ugroženost u stvarnosti manja (ređe veća) od procenjene, kao i kada dođe do grešaka u emocionalnom, mentalnom ili akcionom odgovoru, pa emocija po svom intenzitetu, ili trajanju ne odgovara situaciji, iako sama situacija može biti ispravno protumačena i vrednovana.

U svakodnevnom psihoterapijskom radu se vrlo često mogu sresti klijenti sa neadekvatnim emocionalnim odgovorima, sa strahovima koji se u govoru nazivaju iracionalnim (stvarna ugroženost je mala, ili uopšte ne postoji), kao i klijenti sa neadekvatnim formama ljutnje (izostanak ljutnje, ili pak njen neprimeren intenzitet, trajanje ili način ispoljavanja). Upravo zbog jakog vaspitnog uticaja na izražavanje emocija straha i ljutnje u našem društvu, važno je dobro ih identifikovati, naročito onda kada su ove emocije maskirane, ili kada je njihovo prisustvo nedovoljno jasno. Podpitanjima se može puno pomoći klijentu da izrazi svoje procene, a u slučaju opisanih emocija najvažnije je obratiti pažnju na klijentovu procenu izvora ugroženosti, stepena ugroženosti i procenu sopstvene moći u odnosu na ugrožavajući objekat. U našoj kulturi je, tokom odrastanja, muškarcima najčešće zabranjivano da osećaju i pokažu strah (kao i tugu), a ženama da pokažu i osećaju bes. Većini klijenata sa zabranom na osećanje i manifestaciju ljutnje i straha objašnjenje o adaptivnim funkcijama, a time i formama ovih emocija, donese olakšanje i pomak u početku psihoterapije. A kako je objašnjenje da se radi o srodnim emocijama, ima prostora za pretpostavku da pojedini klijenti izvrše zamenu, ili falsifikuju procenu sopstvene moći, te da u suštini osećaju suprotnu emociju od one koja je na površini manifestovana. Bratske emocije mogu i da smene jedna drugu, te da se nakon intenzivnog straha doživi vrlo intenzivna emocija ljutnje, kao i obrnuto, da se nakon intenzivnog izliva besa doživi strah. Zbog ovog fenomena (srodnosti) u radu sa klijentima i njihovim emocijama se može očekivati posebna nepredvidivost.

I na kraju je najvažnije naglasiti da se emocije u uobičajenim životnim okolnostima vrlo retko javljaju u „čistim“ oblicima, kakvi se mogu naći u teorijskim opisima, a da se znatno češće sreću pomešane emotivne slike, te da od veština introspekcije (samoopažanja) i verbalnog izražavanja klijenta u velikoj meri zavisi predstava koju će steći terapeut. Radi povećanja razumevanja, a naravno i ključne transformacije emocija, naročitu pažnju treba obratiti na srodne emocije, odnosno na emotivnu braću – strah i bes, koje se ponekad mogu zamaskirati jedno u drugo. Terapeut povratnim pitanjima može da navede klijenta da uoči važne komponente svojih emotivnih odgovora, ili pak emotivnih konfuznosti, a time ih u nekom delu transformiše, ili prevaziđe.

Zorica Milosavljević



Maser



Masaža prirodnim uljima
i eteričnim uljima
Holistički pristup masaži
Refleksomasaža
Relaks masaža
Anticelulit masaža
Masaža ventuzama

Bahov praktičar



Internacionalni
registar



Dula



Nežna pomoć i
podrška
trudnicama i
porodiljama