

Priekšvārds

Vai esat domājuši, kāda būtu dzīve, ja visiem pieaugušajiem būtu veselīgas partnerattiecības? Attiecības, kurās mūs mīl tādus, kādi esam, kurās mūs saprot un atbalsta, kurās varam kopā pārdzīvot grūtības un priekus un kurās varam kopā attīstīties. Vai tās ir ideālas attiecības, ko piedzīvo vien retais? Taču attiecības nav konstants lielums, ko mēs iegūstam un uz mūžu paturam. Attiecības ir jāveido, atbrīvojoties no tā, kas tām traucē, kā arī cenšoties pilnveidot to, kas tām nāk par labu. Ķīmesnes psihoterapeiti uzskata, ka nemaz nav tāda cilvēka, kas pilnībā atbilstu mūsu gaidām un ar kuru mēs dzīvotu saskaņā no pirmās satikšanās dienas līdz pēdējai kopdzīves minūtei. Procentuāli partneris, lielākais, tikai par aptuveni 20% atbilst otra partnera gaidām un priekšstatiem. Protams, ir pāri, kas dzīvo saskanīgāk, taču vienas receptes veselīgām partnerattiecībām nav. Mēs, pirmām kārtām, esam atšķirīgi: mums ir dažāda bērnības pieredze (esam izjutuši dažādas bērna un vecāku attiecības, redzējuši atšķirīgas vecāku savstarpējās attiecības, kas neapšaubāmi ietekmē to, kā veidojam attiecības pašlaik), atšķirīga partnerattiecību pieredze, kā arī dažādi priekšstati par kopdzīvi un gaidas no otra cilvēka.

Šīs tematiskās grāmatas mērķis nav apkopot speciālistu viedokļus par veselīgām partnerattiecībām, atspoguļot jaunākos zinātniskos pētījumus par šo tēmu vai sniegt padomus, kā tās veidot. Grāmata piedāvā paskatīties uz partnerattiecībām caur Baha ziedu terapijas prizmu. Dažkārt tas arī ir vienīgais, kas vajadzīgs, – uz esošo situāciju jāpaskatās no cita skatupunkta, lai rastos jaunas idejas, kā spert nākamo soli.

Ideja šai tematiskajai grāmatai radās, redzot, cik lielu interesi izraisa semināri par partnerattiecībām, kā arī novērojot, cik bieži tieši attiecību jautājumi ir tie, ko cilvēki vēlas risināt ar Baha ziedu palīdzību. Profesionāli man ir tuva ne tikai Baha ziedu terapija, bet arī sistēmiskā pieeja grūtību risināšanā, tāpēc savu tālākizglītību esmu saistījusi ar sistēmisko (ģimenes) terapiju – zināšanas esmu smēlusies gan Latvijā, gan turpinu to darīt Vācijā.

Es pati šogad atskatos uz 16 gadu partnerattiecību pieredzi, kur neaizstājams ir bijis arī Baha ziedu terapijas atbalsts. Vēl tagad atceros, kā pēc iepazīšanās ar savu tagadējo vīru tik ļoti gribējās ik minūti pavadīt kopā ar viņu. Viņa vēlme kaut kur doties kopā ar draugiem mani izraisīja milzu sevis žēlošanas lēkmi ar sirdi pļošošām asarām, jo šķita, ka viņš mani nemīl, tāpēc arī nopietni saslīmu (tajā laikā Baha ziedu terapija man vēl bija sveša). Spilgti atmiņā palikuši arī pirmie laulības gadi, kad vīra spontānie lēmumi doties sērfo (jo vējš pūš tad, kad pūš, un nav iepriekš precīzi prognozējams) mani izraisīja bezspēcību un negodīguma izjūtu, jo man bija jāpaliek mājās ar maziem bērniem un ar visu jātiek galā vienai. Baha ziedu terapija man iemācīja būt patstāvīgākai, mazināt gaidas no otra cilvēka, kļūt elastīgākai domāšanā un vairāk pieņemt citādo. Mans vīrs vēl joprojām sērfo, ģimenes dēļ (jo man taču ir tik grūti!) viņam nav bijis jāatsakās no sava vaļasprieka, kas sniedz tik lielu gandarījumu. Esmu pārliecināta, ka tas noteikti ir nācis par labu attiecībām. Nez, kā būtu attīstījusies mūsu kopdzīve, ja es būtu uzstājusi, ka viņam jāupurējas ģimenes labā un jāaizmirst savs hobijs? Kopējo laimi, galu galā, veido arī tas, cik laimīgi mēs esam katrs pats par sevi.

Baha ziedu terapija piedāvā gan izzināt sevi un identificēt disharmoniskus emocionālus un prāta stāvokļus – tādus, kas posta mūs, apkārtējos un arī attiecības, gan arī reālu atbalstu pārmaiņu procesā – savvaļas augu ziedu esences, kas atjauno

mūsu dabisko iekšējo līdzsvaru. Kad esam pozitīvi noskaņoti, mēs spējam saskatīt vairāk risinājumu problēmām un vairāk iespēju attīstībai, mēs iemācāmies jaunus sadarbības modeļus un varam gūt jaunu pieredzi.

Es būšu no sirds priecīga, ja šajā grāmatā sniegtā informācija jums noderēs!

Laura Tidriķe
2017. gada jūlijā