



iespējams izvairīties no daudziem fiziskiem un garīgiem traucējumiem un nevajadzīgām ciešanām pieaugot.<sup>10</sup>

Baha ziedu terapiju bērniem izmanto, gan neitralizējot negatīvus emocionālus stāvokļus (piemēram, greizsirdību, bailes, nedrošību u. c.), gan ārstējot akūtas un hroniskas kaites (piemēram, astmu, alerģijas). Tāpat Baha ziedu terapija var palīdzēt novērst miega traucējumus, pārvarēt bailes, gremošanas traucējumus, tā palīdz pret galvassāpēm un migrēnu, ekzēmu, alerģiju, bronhiālo astmu, neirodermatītu, enurēzi, stiprina imunitāti, atvieglo zobu nākšanu, mazina agresivitāti, palīdz atbrīvoties no tikiem un stostišanās, to lieto, lai pārvarētu mācīšanās problēmas, kā arī disleksijas, uzmanības deficīta sindroma un hiperaktivitātes gadījumā u. c.<sup>11</sup>

Taču bērns nav vientuļa sala. Bieži vien tad, kad vecāki ierodas uz konsultāciju par Baha ziedu terapiju, lai risinātu problēmas, kādas vērojamas bērnam, drīz vien kļūst skaidrs, ka tā ir tikai aisberga redzamā daļa.

Reiz kāda māte sūdzējās par piecus gadus vecās meitas uzvedību. Sarunas gaitā atklājās, ka problēmas rodas tikai tad, kad bērns ir kopā ar tēvu. Iedziļinoties atšķirībās starp meitas attiecībām ar māti un tēvu, kļuva skaidrs, ka vecākiem ir dažādi uzskati par robežām, kādas noteikt bērnam. To, ko māte neļāva, tēvs ļāva. Situācijās, kad bērnam robežas bija skaidras, uzvedība neradīja problēmas, savukārt, nonākot tēva ietekmē, bērns kļuva nevaldāms. Šādā gadījumā Baha ziedu palīdzība daudz vairāk ir nepieciešama vecākiem.

## Ģimenes sistēma: pagale viena nedeg

“Baha ziedi bērniem” vai līdzīgi nosaukumi rotā daudzu grāmatu vākus svešās mēlēs. Arī es, vadot pirmos seminārus par šo tēmu, tos dēvēju tieši tāpat. Taču nepagāja ilgs laiks, līdz sapratu, ka ģimenē darbojas latviešu sakāmvārds “Pagale viena nedeg”. Es nespēju runāt par Baha ziedu lietošanu bērniem, ignorējot vecākus un citus ģimenes locekļus, jo bērns ir ģimenes sistēmas daļa. Tieši šī atziņa rosināja mani iepazīties ar ģimenes psihoterapiju – sākotnēji to apguvu Latvijā, taču, kad izglītības programmas īstenošana tika pārtraukta, nolēmu izmantot savas svešvalodas zināšanas un doties šo terapiju, kas mūsdienās attīstījusies par sistēmisko terapiju, apgūt uz Vācijas vecāko sistēmiskās terapijas institūtu. Šajā nodaļā īsumā par to, ko būtu vērts zināt par ģimenes sistēmu un kā šīs zināšanas var noderēt, gan piemeklējot Baha ziedus ģimenē, gan ikdienas dzīvē.

### Ģimenes sistēma

Ģimenes terapija radās pagājušā gadsimta 60. gados, kad individuālajā psihoterapijā tika secināts, ka klientu problēmsituāciju risināšanā daudz efektīvāk ir strādāt ar vairākiem vai visiem ģimenes locekļiem, jo tāds spēks kā ģimene ietekmē ikvienu ģimenei piederīgo. Spilgts piemērs ir situācija ar pusaudzi, kura cieš no ēšanas traucējumiem. Viņa tiek aizsūtīta uz klīniku, lai ārstētu šo problēmu. Meitenei ārstniecības kurss nāk par labu, un viņa izārstējas, taču, atgriežoties ģimenē, viņai drīz vien atkal parādās problēmas ar ēšanu. Analizējot situāciju ģimenē, tiek secināts, ka ēšanas traucējumi ir veids, kā meitene reaģē uz vecāku savstarpējiem konfliktiem.

Pētījumi ģimenes terapijā ļāva secināt, ka ģimenē valda noteiktas likumsakarības. Turklāt tās ir raksturīgas ikvienai sociālajai sistēmai – vai tas būtu darba kolektīvs vai semināra dalībnieku grupa. Tāpēc kopš pagājušā gadsimta 80. gadiem runa ir par sistēmisko terapiju – psihoterapijas novirzienu, kurā izmantoto metožu iedarbība ir zinātniski pamatota un ko izmanto gan individuālajā, gan pāru, ģimenes, grupu terapijā, kā arī darba kolektīvu supervīzijās.

Kas ir raksturīgs sociālajām sistēmām un jāņem vērā, cenšoties rast risinājumu situācijām ģimenē? Vispirms jāatceras, ka mēs esam sociālas būtnes, mums ir nepieciešamas attiecības un ikviens indivīds ir vairāku sistēmu daļa (ģimenes, skolas, darba kolektīva, valsts utt.). Sociālās sistēmas atrodas nepārtrauktā kustībā. Ja kāds no kādas sistēmas dalībniekiem mainās, tas ietekmē pārējos sistēmai piederīgos.

### **Mēs visi esam vienoti**

Ģimene ir spilgts piemērs un apliecinājums E. Baha uzskatam, ka mēs visi esam vienoti. Ģimenes locekļus vieno spēcīgas saites, kas būtiski ietekmē ikvienu no viņiem ne tikai pašreizējā mirklī, bet arī visā dzīvē. Iedomājieties ģimeni ar mazu bērnu, kurā viss vairāk vai mazāk rit ierastu gaitu – vīrs strādā, bet sieva ar bērnu dzīvo mājās. Vakaros vīrs pārnāk mājās, sieva viņu sagaida ar vakariņām, tad visi pavada laiku kopā, spēlējoties ar atvasi. Taču kādu dienu vīrs atgriežas nomākts, nerunīgs un nervozs. Sieva, nojaušot ko nelāgu, uzreiz apjautājas, kas noticis. Vīrs pavēsta, ka zaudējis darbu. Pie vakariņu galda notiek raizīpilnas sarunas par nākotni, tās nerimst līdz gulētiešanas laikam. Ierastais ritms ir izjaukts. Naktī bērnam paaugstinās temperatūra. Šis piemērs liecina, ka tas, ko piedzīvo viens ģimenes loceklis, ietekmē pārējos. Taču bieži vien arī tad, kad esam pieauguši un izveidojuši paši savu ģimeni, attiecības ar vecākiem ietekmē mūsu pašsajūtu. Piemēram, kāda pieaugusi sieviete ļoti pārdzīvoja, ka saziņa ar māti ir apgrūtināta, jo aizvainojums pret viņu vēl joprojām liek justies kā upurim, kas nespēj atbrīvoties no viņas ietekmes, pagātnes pāridarījumiem un pieņemt, ka cilvēki ir dažādi.

Ģimene tāpat kā ikviena sociālā sistēma ir dzīva sistēma, kuru ar noteiktu uzvedību veido un uztur visi ģimenes locekļi. Dažkārt cilvēki brīnās, kāpēc vienas ģimenes bērni ir tik dažādi. Pirmkārt, visticamāk, viņi ir dažāda tipa bērni, turklāt viņi arī piedzimst dažādās ģimenēs. Pirmdzimtais ienāk ģimenē, kurā ir tikai māte un tēvs. Otrā bērna ģimenē ir māte, tēvs un māsa vai brālis. Trešais bērns piedzimst ģimenē, kurā jau ir četri cilvēki, utt. Katru reizi, kad ģimenei pievienojas vēl viens bērns, ģimenes sistēma mainās, jo veidojas jaunas attiecības – starp trim, četriem vai pieciem cilvēkiem. Katrs ar savu raksturu un attieksmi citam pret citu veido konkrētās ģimenes sistēmu. Arī Baha ziedu terapijā, izvēloties ziedu līdzekļus, ir jāatceras, ka nav iespējams dzīvot ģimenē izolēti, jo