

*Laba veselība ir laimes izjūta, un laimi sasniegt ir ļoti viegli,
jo tā rodama vienkāršajās lietās – darot to, ko mums ļoti patīk darīt,
un esot kopā ar cilvēkiem, kuri mums patiešām patīk.*

/Edvards Bahs/

Priekšvārds.

Kāds ir šīs grāmatas mērķis?

Edvards Bahs, ziedu terapijas pamatlicējs, bija ārsts un ar savvaļas dziedinošo augu ziedu esencēm ārstēja cilvēkus. Mūsdienās Baha ziedu terapiju galvenokārt izmanto, rūpējoties par emocionālo higiēnu, kā arī imunitātes stiprināšanai, taču ļoti bieži šajā terapijā cilvēki arī meklē un atrod alternatīvus un dabiskus līdzekļus slimību ārstēšanai.

E. Bahu meklēt jaunu ārstniecības metodi motivēja vairāki aspekti: pirmkārt, sava darba mūža laikā viņš secināja, ka svarīgākais ir ārstēt cilvēku, nevis viņa slimību – palīdzēt cilvēkam justies atkal *savā ādā, savā elementā*, atjaunojot viņa dabisko iekšējo līdzsvaru (jo tad optimāli darbojas cilvēka pašdziedzināšanās spēki), nevis piešķirt viņam diagnozi un ārstēt to. Otrkārt, ārsts vēlējās ārstniecības līdzekļus, ko viņš izmantoja un kas bija pagatavoti no hroniski slimu cilvēku zarnās mītošajām baktērijām, aizstāt ar tīriem, nekaitīgiem un dabiskiem, taču tikpat iedarbīgiem līdzekļiem. Treškārt, viņš vēlējās izveidot vienkāršu terapiju, kuru kā pašpalīdzības metodi varētu izmantot ikviens, kurš vēlas uzlabot savu veselību vai palīdzēt to darīt citiem.

Es neesmu ārste, es neārstēju citus. Taču es ārstēju sevi un savu ģimeni, ja tas ir nepieciešams. Mācoties* par sistēmisko terapieti**, esmu trenējusies strādāt arī ar klientiem, kuriem ir klīniskās diagnozes. Mūsdienās dominē priekšstats, ka ārstēt vai par veselību runāt drīkst tikai ārstniecības

* Rakstot šo grāmatu, atrodos tālākizglītības “Sistēmiskais terapeits” (Vācijas vecākajā sistēmiskās izglītības institūtā *IF Weinheim*) noslēdzošajā posmā.

** Sistēmiskā konsultēšana un terapija 20. gs. 80. gados attīstījās no ģimenes psihoterapijas, to izmanto individu un dažādu sociālo sistēmu (pāru, ģimeņu, klases, darba u.c. kolektīvu) konsultēšanā un terapijā. Tās pamatā ir uzskats, ka klients pats ir savas dzīves eksperts, viņam ir visi nepieciešamie resursi savas problēmas risināšanai, atliek tikai tos aktivizēt, ļaujot klientam paraudzīties uz notiekošo vai notikušo no citas perspektīvas. Gan Baha ziedu terapijā, gan sistēmiskajā terapijā konsultants un terapeits ir tikai kā ceļabiedrs, kurš kopā ar klientu dodas atbīlžu meklējumos. Sistēmiskā terapija ir viena no četriem psihoterapijas virzieniem, kuras izmantošanu Vācijā iedzīvotājiem nodrošina valsts, jo tās iedarbība ir zinātniski pamatota.

personas. E. Bahs uzskatīja, ka veselība ir mūsu tiesības, kuras esam ieguvuši piedzimstot, un veselība ir mūsu atbildība, tāpēc par veselību drīkst runāt ikviens.

Šajā grāmatā vēlos sniegt visu man šobrīd pieejamo informāciju, kas tev var noderēt, ja ciet no kādas slimības un gribi izmantot Baha ziedu terapiju savas veselības atgūšanā vai vēlies palīdzēt citiem atbrīvoties no slimības izraisītām ciešanām. Nepretendēju uz vienu vienīgo patiesību, tikai dalos savā pieredzē, kura uzkrāta, vairāk nekā 15 gadus izmantojot šo terapiju savā ģimenē, konsultējot klientus, vadot seminārus un kursus par Baha ziedu terapiju, kā arī tulkojot un rakstot grāmatas par šo tēmu.

Baha ziedu terapijas uzdevums nav tikai ieteikt piemērotākās ziedu esences, bet arī palīdzēt klientam apzināties, ar ko ciešanas varētu būt saistītas. Tāpēc šajā grāmatā rakstu ne tikai par to, kā slimības ārstē Baha ziedu terapijā, bet arī piedāvāju dažādas sistēmiskās terapijas metodes, kuras lietoju savā praksē un kas var palīdzēt gūt citu skatpunktu uz pašreizējo situāciju, kā arī aktivizēt sevī mītošos resursus – pašdziedzināšanās spēkus.

Baha ziedu terapija ir labs atbalsts mazāku un lielāku grūtību pārvarēšanā, tā paplašina mūsu rīcības iespēju spektru un stiprina vienu no mūsu pašpaļāvības avotiem – palīdzēt sev pašam.

Novēlu tev izdošanos!

Laura Tidriķe

Rīgā 2021. gada maijā