

Autores priekšvārds otrajam izdevumam

Dārgais grāmatas lasītāj!

Ir pagājuši desmit gadi, kopš sarakstīju šo grāmatu. Kas ir mainījies, un kas – ne?

Es esmu kļuvusi par četru bērnu māmiņu. Esmu guvusi daudz vairāk pieredzes darbā ar Baha ziedu terapiju – gan izmantojot to ikdienā sev un ģimenei, gan konsultējot un mācot citus. Lai arī Baha ziedu terapija neatbilst mūsdienās tik plaši izplatītajam priekšstatam, ka pašauties var tikai uz to, kas ir zinātniski pierādīts, es ziedu esences izmantoju kā pirmo palīdzību ikvienā situācijā, kad nepieciešams atbalsts – gan, lai tikai līdzsvarotu emocijas, gan arī slimības gadījumā. Šo desmit gadu laikā esmu vēl vairāk pārliecinājusies, ka precīzi piemeklētas ziedu esences palīdz ļoti ātri sasniegt vēlamo rezultātu. Pateicoties Baha ziediem, esmu tikusi galā ar mazākiem un lielākiem izaicinājumiem, jā, pat izvairījusies no bērna vešanas uz slimnīcu, kad situācija šķita kritiska.

Iespējams, lielākais sasniegums šajos desmit gados ir bijusi mana tālākizglītība Vācijas vecākajā un pieredzes bagātākajā sistēmiskās terapijas institūtā *IF Weinheim*, kur no 2017. līdz 2022. gadam apguvu sistēmiskās terapijas zināšanas un ieguvu gan sistēmiskās terapijas konsultantes, gan sistēmiskās terapeites sertifikātu. Sistēmiskā terapija ir psihoterapijas novirziens, kas pagājušā gadsimta 80. gados attīstījās no ģimenes psihoterapijas (sk. 51. lpp.). Iegūtās zināšanas izmantoju gan personiski ikdienā, gan darbā ar klientiem, gan īstenojot izglītības programmu “Baha ziedu terapijas praktiķis konsultants”.

Vēl joprojām manas darbošanās svarīgākais uzdevums ir sniegt informāciju citiem, lai, kā vēlēja E. Bahs, ikviens var palīdzēt pats sev. Esmu iztulkojusi, sarakstījusi un izdevusi daudzas grāmatas par Baha ziedu terapiju, un arī par citām saistošām tēmām – pašdziedināšanās spēku stiprināšanu, baiļu neirobioloģiju u.c.

Grāmatu “Baha ziedu terapija bērniem un viņu vecākiem” esmu papildinājusi gan ar noderīgām sistēmiskās terapijas atziņām, gan informāciju, kura palīdzēs vecākiem vēl vieglāk izvēlēties piemērotākos Baha ziedus bērnam.

Vēlos pateikties par visām labajām atsauksmēm, ko saņēmu par grāmatas pirmo izdevumu.

Laura Tidriķe
Rīgā 2022. gada augustā

Autores priekšvārds pirmajam izdevumam

Dārgie vecāki!

Mūsdienās arvien biežāk tiek uzsvērta cilvēka emocionālās pašsajūtas nozīme fiziskās veselības saglabāšanā. Jau vairāk nekā pirms 80 gadiem angļu ārsts Edvards Bahs secināja, ka tieši emocionālais stāvoklis visbūtiskāk ietekmē imūnsistēmu, turklāt negatīvās emocijas, jūtas un prāta stāvokļi, viņaprāt, ir slimību patiesie cēloņi. 20. gadsimta 30. gados ārsts izveidoja jaunu ārstniecības metodi – ziedu terapiju, kuras uzmanības centrā ir cilvēks, viņa pašsajūta, dzīves jēgas meklējumi un personības pilnveide.

E. Bahs mums mantojumā atstājis vien pāris grāmatu par ziedu ārstniecības līdzekļiem, taču publikāciju par Baha ziedu terapiju netrūkst – pēc ārsta nāves atklājums kļuva zināms visā pasaulē, jo viņa izveidotā ārstniecības metode ir dabiska, vienkārša un pārsteidzoši efektīva.

Daudzās grāmatās ir aprakstīta ziedu terapijas izmantošana bērniem. Tāpēc, ka bērns atrodas īpašā stāvoklī. No vienas puses, bērni līdz septiņu gadu vecumam ļoti tieši un spēcīgi izrāda savas emocijas, turklāt negatīvās emocijas dažkārt izpaužas arī kā fiziska kaite, taču, no otras puses, bērnu uzvedību nereti ir grūti izprast – viņi ne tikai pauž savus pārdzīvojumus, bet arī atspoguļo mūsu, vecāku, problēmas un izjūtas. Bērni cieš no postošiem emocionāliem stāvokļiem, taču nespēj tos nosaukt vārdā – šo prasmi apgūt palīdzam mēs, vecāki. Turklāt, ja arī bērns spēj apzināties un atpazīt emocijas, viņš bieži vien tomēr nespēj sev praktiski palīdzēt. Arī domu spēks, ko mēs, pieaugušie, varam izmantot, lai noskaņotu sevi pozitīvi, bērnam nav īsti izprotams. Lai ņemtu talkā Baha ziedu terapiju, bērnam ir nepieciešama vecāku palīdzība – gan gatavojot vai iegādājoties, gan izvēloties un lietojot. Teiksim tā – bērns, kaut arī individualitāte un personība, savā ziņā ir fiziski vājāks, atkarīgs no cilvēkiem, kas viņu aprūpē.

Lai izvairītos no liekiem pārpratumiem, vēlos precizēt, ko saprotu ar vārdu *bērns*, jo to var lietot šaurākā un plašākā nozīmē. Reiz kāda sieviete lūdza, lai palīdzu izvēlēties Baha ziedus viņas bērnam. Kad apvaicājos, cik tad bērniņš vecs, viņa atbildēja: “44 gadi.” Vecākiem bērni visu mūžu ir bērni, lai cik pieauguši viņi arī būtu, vārda *bērns* lietojums šajā gadījumā parāda attiecības starp ģimenes locekļiem. Taču šajā grāmatā par bērniem uzskatīti indivīdi līdz aptuveni četrpadsmit gadu vecumam – tik ilgi bērnu spēcīgi ietekmē notiekošais ģimenē, īpaši dzīves pirmajos gados. Runājot par bērniem, vēlos izdalīt divas lielākas grupas.

1. Bērns līdz aptuveni septiņu gadu vecumam (atsevišķi aplūkošu zīdaiņus un bērnus līdz trīs gadu vecumam). Bērnu šajā vecumā dēvē par vēdera bērnu – viņa dzīve pakļauta emocijām, kuras viņš pamazām mācās apzināties un kontrolēt. Šajā vecumā bērnu spēcīgi ietekmē mikroklimats ģimenē.

2. Bērns no septiņu līdz četrpadsmit gadu vecumam – tā dēvētais galvas bērns. Sasniedzot septiņu gadu vecumu, bērns sāk skolas gaitas, viņam attīstās loģiskā domāšana (bērns sāk “domāt ar galvu”), viņš kļūst patstāvīgāks, spēj apzināties un analizēt savu pašsajūtu. Aptuveni četrpadsmit gadu vecumā bērns kļūst emocionāli neatkarīgāks no vecākiem.

Tāpēc, mīļie vecāki, patiesībā šī ir grāmata jums, jo jūsu rokās ir liela vara – ne tikai palīdzēt attīstīt bērnam emocionālo inteliģenci, respektīvi, spēju apzināties un pazīt savas un līdzcilvēku emocijas un tādējādi veiksmīgāk pārvarēt stresu, bet arī spēt palīdzēt viņam izaugt pašpārliecinātam, apmierinātam un laimīgam. Jūsu ietekme un attieksme pret bērnu uzkrājas viņa dzīves pieredzes “mugursomā”, un tā visu mūžu guls viņa plecos. Bērniņā piedzīvotais tiek ierakstīts zemapziņā un liek par sevi manīt, bērnam pieaugot, un spilgti izpaužas, kļūstot par vecāku. Baha ziedu terapija visā pasaulē ir iecienīta daudzās ģimenēs, jo tā sniedz palīdzīgu roku dažādos dzīves brīžos, kad esam “sapinušies” savās emocijās un nespējam rast risinājumu – bērns neklausā, naktīs neguļ, rausta valodu, ir agresīvs, nespēj apgūt mācību vielu utt. Taču neaizmirsīsim arī mūsu, vecāku, attiecības – vīrs “nedzird”, sieva pārlietu daudz pļāpā vai komandē, vīramāte iejaucas bērna audzināšanā, sievasmāte uzņēmusies tēva lomu... Baha ziedu terapiju ģimenē var lietot daudzveidīgi, taču tikai jūsu ziņā ir, to izmantot vai ne.

Mans ceļojums Baha ziedu pasaulē sākās, kad 2006. gadā mūsu ģimenē ienāca otra atvase. Pirmdzimtā meita, kurai tolaik bija nedaudz vairāk par diviem gadiem, pēkšņi sāka no visa baidīties. Bailes, bailes, bailes... Centos skaidrot, pārliecināt, stāstīt... Nekāda rezultāta, meita visur saskatīja tikai un vienīgi bailes. Es biju izmisumā. Tolaik apmeklējām ārsti homeopāti. Zinot, ka homeopātijā izmanto tūkstošiem zāļu, lielā cerībā lūdzu palīdzību: “Vai jums nav kāds līdzeklis pret bailēm?” “Baha ziedus gribat?” dakterīte jautāja. Atklāti sakot, man svarīgi bija tikai viens – lai bērns atkal kļūst par tādu, kāds viņš patiesībā bija. Saņēmām pirmo Baha ziedu pudelīti, pat īsti neatceros, kas tur bija iekšā, tāpat arī nebija nekāda priekšstata, kas Baha ziedi ir. Taču rezultāts atmiņā palicis pavisam spilgti – pēc divām dienām vārds *bailes* meitas vārdu krājumā bija izzudis. Biju patīkami pārsteigta. Starp citu daži Latvijas homeopāti Baha ziedu terapiju savā darbā izmanto jau kopš 1996. gada!

Nedaudz vēlāk devos uz konferenci Vācijā. Kādas grāmatnīcas plauktā atklāju sev jaunu pasauli – grāmatas par Baha ziedu terapiju. Viena no pirmajām grāmatām, kas iegūla manās rokās, bija vācu autore Z. Šmites (*S. Schmidt*) darbs *Bachblüten für Kinder (Baha ziedi bērniem)*. Kurš gan vecāks nealkst palīdzēt savam bērnam? Kurš gan nevēlas “instrumentu”, kas ir vienkāršs, dabisks, turklāt drošs lietošanā?

Baha ziedu terapijā mani uzrunāja divas lietas, un tās vēl joprojām ir manas darbošanās divi lielie balsti. Pirmkārt, angļu ārsts Edvards Bahs, ziedu terapijas pamatlicējs, savu atklājumu atstāja mantojumā visiem, lai katrs, kurš vēlas, var palīdzēt sev un saviem tuvajiem. Otrkārt, lai apgūtu Baha ziedu terapiju, nav nepieciešama nedz medicīniskā, nedz psiholoģiskā izglītība, tas ir pa spēkam ikvienam – ir tikai jāizprot trīsdesmit astoņi precīzi definētie psiholoģiskie stāvokļi un jāiemācās tos pazīt sevī un citos. Baha ziedu terapijas pamatprincipi ir ļoti vienkārši.

Baha ziedu terapija mani uzrunāja ļoti spēcīgi, tāpat kā daudzus cilvēkus visā pasaulē. Izmantoju savas svešvalodu zināšanas, lai grāmatas par Baha ziediem būtu lasāmas arī latviešu valodā. Ieguldīju savu enerģiju, lai Baha ziedu līdzekļi būtu pieejami Latvijā ikvienam, kas vēlas tos lietot. Ar Anglijā un Vācijā iegūtajām un personiskajā pieredzē uzkrātajām zināšanām dalos semināros un konsultācijās.

Māmiņ! Tēti! Vecmāmiņ! Vectētiņ!

Es nezinu, kā rokās tagad atrodas šī grāmata, tāpēc turpmāk izmantošu uzrunu “vecāki”, lai vērstos pie visiem, kam ir bērni un kas šo grāmatu lasa, lai palīdzētu sev un saviem vistuvākajiem cilvēkiem šajā pasaulē dzīvot laimīgu un veselīgu dzīvi katram atsevišķi un visiem kopā.

Tāpat man nav ne jausmas, cik daudz jūs jau zināt par Baha ziedu terapiju. Varbūt ar to saskaraties pirmo reizi, varbūt esat kaut ko dzirdējuši vai pat jau guvuši pieredzi Baha ziedu līdzekļu lietošanā, iespējams arī, ka gadiem ilgi to izmantojat un šajā grāmatā cerat atrast vēl ko jaunu un noderīgu.

Mans mērķis nav apkopot visu, kas līdz šim uzrakstīts par Baha ziedu terapiju bērniem, daudz vairāk vēlos, lai rakstītais palīdz saskatīt, kā, kad un kam Baha ziedi var noderēt jūsu ģimenē, kā arī dod ierosmi praktiskai darbībai. Šajā grāmatā apkopotas gan citu autoru atziņas, gan manas zināšanas un pieredze – tas, ko es kā vecāks varu sniegt jums, citiem vecākiem. Priecāšos, ja jums tas noderēs!

Pateicībā par iespēju veikt šo darbu

Laura Tidriķe

Rīgā 2012. gada vasarā