

Saturs

Autores priekšvārds otrajam izdevumam	4
Ģimenes sistēma: pagale viena nedeg	5
Ģimenes sistēma	5
Mēs visi esam vienoti	6
Vienas receptes nebūs	7
Visam ir sava jēga un pamatojums!	9
Rīcības labie iemesli	10
Nozīmi notiekošajam piešķir tu pats!	11
Valoda – īstenības atspoguļojums	12
Šodienas problēma ir vakardienas risinājums	13
Katrai situācijai ir divas puses	14
Uzvedības musturi	15
Maini perspektīvu!	16
Dari vairāk to, kas padodas un sniedz vēlamu rezultātu!	18
Un viss varbūt pavisam citādi!	18
Divpadsmit Dziednieki bērniem un vecākiem: kopsavilkums	19
Septiņi Palīgi bērniem un vecākiem: kopsavilkums	30
Otrie Deviņpadsmit bērniem un vecākiem: kopsavilkums	32
Biežāk uzdotie jautājumi	36
Noslēguma vietā	39

Autores priekšvārds otrajam izdevumam

Uzticīgo 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 paļauties 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. 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

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.