

Budite sebi prijatelj



DR BACH JE SMATRAO DA DO NEZADOVLJSTVA I BOLESTI DOLAZI USLED UDALJAVANJA ČOVEKA OD SOPSTVENE PRIRODE, OD ONOGA ŠTO ON STVARNO JESTE. KADA ŽIVIMO ONAKO KAKO SE OD NAS OČEKUJE, TO ČESTO MOŽE BITI U SUPROTNOSTI SA NAMA SAMIMA, SA NAŠIM AUTENTIČNIM "JA". TAKO JE BOLEST UZROKOVANA KONFLIKTOM EMOTIVNE ILI DUHOVNE PRIRODE DUBOKO UNUTAR NAŠEG BIĆA. BACHOVE CVETNE KAPI POMAŽU NAM DA STEKNEMO MUDROST I DA SE SA ŽIVOTNIM I LIČNIM PREPREKAMA KONSTUKTIVNO SUOČAVAMO.

Da li postoji razlika između ljutnje i besa? Naravno da postoji. Da li je intenzitet osećanja jedina ili suštinska razlika između ljutnje i besa? Naravno da ne.

I za jednu i za drugu emociju razlog („okidač“) je isti, a to je nezadovoljstvo sobom, ili nezadovoljstvo nekim drugim ili nekom situacijom. Suštinska razlika je što se u besu, osim nezadovoljstva javlja i neprijateljstvo. A doživljaj neprijateljstva traži osvetu i kaznu! Neprijateljstvo prema našem izvoru besa budi nam primitivni instinkt: ili ti ili ja! Ti primitivni instinkti bili su veoma korisni za naše davne pretke kada su se nalazili u situaciji da sačuavaju goli život, u susretu sa divljom životinjom koja je bila deo njihove svakodnevice ili sa neprijateljskim plemenom sa kojima su se borili za oskudne izvore hrane.

Danas pobesnimo ako moramo da čekamo u redu, ako je gužva u autobusu, ako neko nije ispunio obećanje... Retko koja od svakodnevnih situacija modernog čoveka liči na situaciju naših davnih predaka - spasavanja golog života.

Postoji još jedna važna razlika između ljutnje i besa: u besu lako izgubimo samokontrolu, pa kažemo i ono što ne mislimo... i uradimo ono što nikad ne bismo i zbog čega se kasnije kajemo. Drugo, kad pobesnimo na nekoga, ta druga osoba je u tom trenutku jedino svesna našeg neprijateljstva i instinktivno se brani ili napadom ili paralisanošću (kao kad se *pravimo mrtvi* kad se sretnemo sa npr. medvedom u šumi). Zbog toga sve ono što smo rekli u besu toj drugoj osobi, pogotovo kad je naše nezadovoljstvo opravdano, osnovano, ni ne dođe do nje jer je bila fokusirana samo na naše neprijateljstvo i branila se od toga.

Kada smo ljuti nikada ne izgubimo kontrolu nad sobom. Zato nam pođe za rukom da kažemo samo ono što smo nameravali da kažemo i nikad ne uradimo nešto zbog čega bismo se posle kajali. Druga osoba se u takvoj situaciji ne oseća ugroženo, pa je sposobna da čuje šta nam se ne dopada.

Bes nije jedini način da pokažemo da smo nezadovoljni. Bes, takođe, ne povećava verovatnoću da će se stvari odvijati onako kako mi mislimo da treba.

Bes ne pomaže da smireno prihvatimo ono što ne može da bude promenjeno.

U Bachovim kapima postoje različiti preparati za ljutnju i bes (i ljutnja može biti bezrazložna, pa ima smisla osloboditi je se). Za različite razloge besa i za različite načine na koji pobesnimo – postoje različite Bahove kapi.

Bachovi cvetni lekovi protiv besa

Božikovina (Holly) je glavni lek za svaku vrstu negativnog i destruktivnog osećanja kao što su bes, mržnja, sumnjičavost, ljubomora... Čak i nasilno ili prgavo ponašanje može biti ublaženo i eliminisano ovim lekom.

Cvet vrbe (Willow) izuzetno je koristan za one koju su besni na nepravdu koju im neko učini. Iz tog besa proistekne osvetoljubivost i mržnja. Nemogućnost osвете stvara ogorčenost prema životu „što ne pruža takvu šansu“. I tako postanemo ljudi koji pre podne mrze sebe, a popodne ceo svet...

Ako ste nervozni, nestrpljivi i besni sto su drugi sporiji od vas, ili vas usporavaju, probajte cvet **Nedirka (Impatiens)**.

Ako ste netolerantni na razlike, tuđe navike, njihovu nekompetentnost ili glupost, i zbog toga skloni besu, kritici i konfliktima, preporučan je cvet **bukve (Beech)**.

Kada pobesnite zato što su drugi neposlušni i ne izvršavaju vaša naređenja ili zato što vam kontriraju, pomoći će cvet **vinove loze (Vine)**.

Cvet **Crvene dženerike (Cherry Plum)** izuzetan je za napade nekontrolisanog besa, kada možete dovesti svoj ili tuđi život u opasnost.

Kada ste besni na sebe zato što ste slabi i ne umete da se suprotstavite nagovaranju ili traženju drugih, pa postupate suprotno svojim interesima i interesima svojih bližnjih, cvet **kičice (Centaury)** će pomoći da prevaziđete tu slabost.

Kada ste besni na život (ili Boga) što je nepravedan i što dopušta da i nevini pate, od velike koristi biće cvet **sporiša (Vervain)**. On će pomoći da razvijete mudrost kako da menjate ono što je moguće, a kako da prihvatite ono što nije moguće menjati.