

Cvetne remedije kad ste setni i tužni

TUGA I DEPRESIJA IMAJU ISTE UZROKE ILI RAZLOGE, A TO SU NA PRVOM MESTU GUBITAK NEKOGA ILI NEČEGA DRAGOCENOG ILI BITNOG, A DRUGI RAZLOG JE NEDOSTATAK NEČEGA ŠTO SMATRAMO DA NAM JE BITNO.

I na jedan i na drugi razlog možemo da reagujemo ili tugom ili depresijom. Oba ova osećanja (neraspoloženja) spadaju u grupu negativnih emocija, za razliku od npr. radosti ili ponosa koji spadaju u grupu pozitivnih stanja. Ali, postoji značajna razlika između tuge i depresije. Tuga je konstruktivno osećanje, spada u prirodna stanja duha, a to znači da se iz tuge izlazi spontano, kad tad prođe. Kao što je i san prirodno stanje – koliko god dugo spavali, sami ćete se probuditi, nisu potrebne intervencije drugih da se probudite, makar i posle 30 i više sati spavanja – buđenje spontano nastane. Tako je i sa tugom. Tuga je konstruktivna, tj. od pomoći, korisna je u svim situacijama gubitka (npr. voljene osobe). Tada nas tuga uspori, smanji potrebu za obilnom komunikacijom i akcijom i na taj način „pruži” na poštudu. Poštuda nam je potrebna da se energetski oporavimo, prilagodimo novonastaloj situaciji i prihvatimo gubitak – ceo ovaj proces zove se „rad tuge”.

Zato je dobro *odtugovati svoje gubitke*: nije dobro potiskivati tugu i braniti se od nje, nije ni zdravo. Setite se navedene paralele sa spavanjem. Kao što nam nije dobro posle neprospavanih noći i moramo to nekako da nadoknadimo – isto je i sa tugom, potrebna nam je da se konsolidujemo, oporavimo, povratimo posle nekog značajnog gubitka.

A šta je sa depresijom? Zašto nam ona nije od koristi? Zato što depresija ne prolazi, ona može na duge staze da nas drži nemotivisanima za rad, za komunikaciju... Ona učini dalje življenje besmislenim.

A „živeti se mora”... valjda zato da vidimo kako će priča da bude završena. Život ide dalje hteli mi to ili ne. Pošto je to činjenica, onda nas depresija u tome veoma ometa. U depresiji nema energetskog oporavljanja! Suština tog stanja

je upravo nedostatak i pad energije. I – najčešće nam treba pomoć da se iz takvog stanja izbavimo!

BAHOVI CVETNI LEKOVI NAMENJENI OČAJU I DEPRESIJI

Jedna od karakteristika depresivnog nerazpoloženja jesu samoopuživanje i samoocrnjivanje. Kako je svako depresivno raspoloženje destruktivno (sa aspekta svakodnevnog postojanja), tako su i ova dva ponašanja takođe destruktivna, tj. nisu nam od koristi jer nas uvlače u dublje slojeve depresije, a ne u oslobađanje od nje. To znači ima smisla uticati na takvo viđenje sebe i eliminisati ga kako bi se naše raspoloženje promenilo na bolje, tj. na zdravo. Pravi lek za to je bahov preparat napravljen od *cveta crnog bora (Pine)*.

Sweet Chestnut, Pitomi kesten pomaže u situacijama kad smo preplavljeni očajem nakon gubitka, a prethodno smo radili sve što je u našoj moći da taj gubitak izbegnemo. Očaj koji nas preplavi, sa mnogo plakanja i doživljaja beznađa, kao da smo se našli na kraju tunela, u bezizlazu, savladaćemo i eliminisati bahovim preparatom napravljenim od ovog cveta.

Star of Bethlehem, Ptičije mleko, travnata biljka koja ima zanosno lep zvezdast cvet, pomoći će nam u svim situacijama šoka i traume... kada ne možemo da verujemo da nam se desilo to što se desilo, kad odbijamo da prihvatimo gubitak, pa nam osećanja bivaju paralisana, zamrznuta, lice skamenjeno...

Willow, *cvet Vrbe*, pokriva ona depresivna stanja koja su nastala nakon doživljene lične nepravde, nepravde koja nam oboji godine života pa postanemo ogorčeni, potpuno nesposobni da vidimo i ono lepo što nam se dešava i što je preostalo u našem životu posle te nepravde preko koje ne možemo da pređemo.

Walnut, *cvet Oraha*, pomaže da se adaptiramo na novonastale okolnosti. Zbunjeni promenom (bolest, starost, klimaks, preseljenje) ostanemo negde „ni na nebu ni na zemlji“... Depresivna stanja koja su posledica naše neadaptiranosti i neuklopljenosti odlično se sanira ovim lekom.

Mustard, *cvet Gorčice (senf)* odličan je preparat za epizode iznenadne depresije, ničim uslovljene u okolnostima u kojima nas zadese. Za nepredvidljive epizode iznenadnog mračnog neraspoloženja (što je npr. karakteristično za tinejdžere, ili npr. jutarnje turobno raspoloženje dok se ne razbudi-mo...) vrlo brzo se otklanja ovim preparatom.

Gorse, *Štipavac*, za depresivna stanja preplavljena totalnim beznadom, pesimizmom. To je mentalno stanje kad zaključujemo da „tu više nema šta da se traži“ ili „da od toga nema ništa“ i nimalo ne sumnjamo u naš zaključak. Uz takvo razmišljanje može da se nadoveže očaj, gorčina... Pesimizam može obojiti samo neki domen naše svakodnevice, na primer neki zdravstveni problem, ali lako može da se proširi na ukupan smisao našeg postojanja. Ovaj preparat budi „nerv života“.

Honeysuckle, *Orlovi nokti*, prekrasna žbunovita biljka puzavica, sa medeno žutim ili roze cvetovima nalik sitnim orhidejama, odličan je lek za ljude sklone nostalgiji, kad nam je duša ostala negde u prošlosti, vezana za neka prošla vremena, zbog čega smo potpuno nesposobni da u daljem životu vidimo išta što bi vredelo življenja... Odličan preparat i za sve ljude proterane ili izbegle iz svog doma.

Olive, *cvet Masline* dobro se bori sa našom fizičkom i mentalnom iscrpljenosti. Iscrpljen čovek postaje odsutan i otupeo, svestan neraspoloženja i potpune odsutnosti motivacije na šta se lako nadovezuje depresivno neraspoloženje... „umoran od života“ obično je njihov komentar. Maslina rekonstruiše našu energiju, čini nas svesnim da smo umorni i vitalne potrebe za snom i odmorom. Odlična je za eliminisanje nesanice koja je posledica naše iscrpljenosti.