

*Bachovy
květové esence*

Marie Kotábová

Bachovy květové esence

Brána do duše

Kotábová, Marie

Bachovy květové esence : brána do duše / Marie Kotábová. -- První vydání. -- Praha : Maitrea, 2019. -- 505 stran
ISBN 978-80-7500-457-4

615.89:633.88 * 615.851 * 616.89-008.44-053.2 * 159.942-022.212 * 159.97 * 613.86 * (035)

- Bachova květová terapie
- psychoterapie
- emoční poruchy v dětství a dospívání
- negativní emoce
- duševní poruchy
- zvládání stresu
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Marie Kotábová

Bachovy květové esence

Copyright © Marie Kotábová, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2019

ISBN 978-80-7500-457-4

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Díky, Vaše nakladatelství



Obsah

Předmluva: Moje cesta k Bachovým esencím a s Bachovými esencemi	xi
--	-----------

Úvod: MUDr. Edward Bach	xiii
--------------------------------------	-------------

I. ÚČINKY ESENCÍ, PŘÍČINY A SOUVISLOSTI EMOCÍ

Co najdete v I. části knihy	xvi
Bachovy esence – brána do duše	xvi
20 skvělých vlastností Bachovy terapie	xvi
Příprava a užívání esencí	xvii
Nástup efektu esencí	xvii
Proč doporučuji esence testovat	xviii
Jedna emoce – bezpočet variant	xix
Vyberte si ze seznamu, my vám na míru připravíme	xx
Bachovy esence a zvířátka	xx
Univerzální směsi pro všechny	xxi
Poděkování	xxiii

1. Řepík lékařský – Agrimony	1
2. Topol osika – Aspen	4
3. Buk lesní – Beech	6
4. Zeměžluč lékařská – Centaury	9
5. Rožec – Cerato	13
6. Slíva třešňová – Cherry Plum	15
7. Poupě jírovce, koňského kaštanu – Chestnut Bud	18
8. Čekanka obecná – Chicory	20
9. Bílá lesní réva – Clematis	23
10. Plané jablko – Crab Apple	26
11. Jilm – Elm	29
12. Hořec nahořklý – Gentian	32
13. Hlodaš evropský – Gorse	34
14. Vřes obecný – Heather	37
15. Cesmína ostrolistá – Holly	40

16. Zimolez kozí list – Honeysuckle	43
17. Habr obecný – Hornbeam	46
18. Netýkavka žlázonosná – Impatiens	49
19. Modřín opadavý – Larch	52
20. Kejklířka skvrnitá – Mimulus	55
21. Hořčice polní – Mustard	57
22. Dub letní – Oak	60
23. Oliva – Olive	63
24. Borovice lesní – Pine	65
25. Červený kaštan – Red Chestnut	68
26. Devaterník penízkovitý – Rock Rose	70
27. Voda z léčivých pramenů – Rock Water	73
28. Chmerek roční – Scleranthus	76
29. Snědek okoličnatý – Star of Bethlehem	79
30. Jedlý kaštan – Sweet Chestnut	81
31. Sporyš lékařský – Vervain	84
32. Vinná réva – Vine	87
33. Vlašský ořech – Walnut	90
34. Žebratka bahenní – Water Violet	93
35. Bílý kaštan – White Chestnut	96
36. Sveřep větevnatý – Wild Oat	99
37. Planá šípková růže – Wild Rose	102
38. Žlutá vrba – Willow	105
39. Krizová esence – Rescue Remedy	108

II. ESENCE VE DVOJICÍCH

Úvod	115
Co najdete ve II. části knihy	115
Jak podle knihy pracovat	115
1. Řepík lékařský – Agrimony	116
2. Topol osika – Aspen	136
3. Buk lesní – Beech	154
4. Zeměžluč lékařská – Centaury	174
5. Rožec – Cerato	193
6. Slíva třešňová – Cherry Plum	211
7. Poupě jírovce, koňského kaštanu – Chestnut Bud	228
8. Čekanka obecná – Chicory	246
9. Bílá lesní réva – Clematis	262
10. Plané jablko – Crab Apple	277
11. Jilm – Elm	292
12. Hořec nahořklý – Gentian	306

13. Hlodaš evropský (13) – Gorse	321
14. Vřes obecný – Heather	335
15. Cesmína ostrolistá – Holly	349
16. Zimolez kozí list – Honeysuckle	362
17. Habr obecný – Hornbeam	374
18. Netýkavka žlázonosná (18) – Impatiens	385
19. Modřín opadavý – Larch	397
20. Kejklířka skvrnitá – Mimulus	407
21. Hořčice polní – Mustard	418
22. Dub letní – Oak	427
23. Oliva – Olive	436
24. Borovice lesní – Pine	444
25. Červený kaštan – Red Chestnut	452
26. Devaterník penízkovitý – Rock Rose	460
27. Voda z léčivých pramenů – Rock Water	466
28. Chmerek roční – Scleranthus	473
29. Snědek okoličnatý – Star of Bethlehem	478
30. Jedlý kaštan – Sweet Chestnut	483
31. Sporýš lékařský – Vervain	488
32. Vinná réva – Vine	491
33. Vlašský ořech – Walnut	495
34. Žebratka bahenní – Water Violet	498
35. Bílý kaštan – White Chestnut	500
36. Sveřep větevnatý – Wild Oat	502
37. Planá šípková růže – Wild Rose	503
O autorce: PaedDr. Mgr. Marie Kotábová, BIEP	505



Předmluva

Moje cesta k Bachovým esencím a s Bachovými esencemi

S Bachovými esencemi jsem se seznámila v rámci kurzů One Brain, které jsem absolvovala od roku 2000. V těchto kurzech jsou Bachovy esence uváděny jako jedna z korekcí. Tehdy jsem je poznala víceméně jen jako čísla. Postupem let jsem ale začala zjišťovat, co se pod čísly vlastně ukrývá. A tak mě esence začaly čím dál více zajímat. Dnes už mohu obdivovat jejich dokonalost a výpovědní hodnotu o mysli a problémech člověka.

Když mi bylo 50 let – přesněji v období mých 50. narozenin, v říjnu, jsem dostala nápad napsat o Bachových esencích knihu. Nevěděla jsem přesně, co by v ní mělo být. V té době jsem vyučovala příčiny emocí a souvislosti mezi emocemi z psychologického hlediska. Protože využívám filosofii feng-šuej, dala jsem tehdy do zóny „přátel a pomocníků“, kde mám lahvičky s esencemi umístěny, fotografii doktora Bacha. A během dvou týdnů přišly informace, co má kniha obsahovat.

A proč jsem uvedla svůj tehdejší věk? Mudr. Bach se narodil 24. září 1886 a zemřel 27. listopadu 1936, v padesáti letech. Na svém náhrobku má nápis: „Vězte, že jsem stále zde.“ I já vnímám jeho jedinečnou moudrou energii a s velkou pokorou vám předávám informace o těchto nadčasových esencích. Jedná se o informace, které mi při psaní knihy přicházejí a které jsem rovněž získala ve své každodenní praxi.

V knize vám proto zprostředkovávám vlastní bohaté poznatky z mnohaleté terapeutické praxe, poznatky z psychologie, i získané vědomosti o Bachových květových esencích. Kniha vás provede světem jedinečných emocí a poskytne vám mnohem širší množství informací o těchto esencích, než s jakým jste se dosud mohli setkat. S její pomocí se naučíte emoce pojmenovat, pochopit jejich příčiny, podstatu, jejich vzájemné souvislosti. Kniha zcela srozumitelným způsobem přináší rozsáhlé množství informací, které jsou nezbytným návodem ke kvalitní psychoterapeutické práci a které lze současně úspěšně využít v každodenním životě tak, aby se ulevilo duši i tělu. Tyto informace poskytují návod ke kvalitnímu působení na sebe sama, na svůj vlastní život, ale i na druhé. Napomáhají ke kreativnímu psychologickému myšlení. Napomáhají rozvoji a posílení empatie. Díky této knize se lze stát kvalitním, vnímavým psychologem sebe sama i druhých.



Úvod

MUDr. Edward Bach

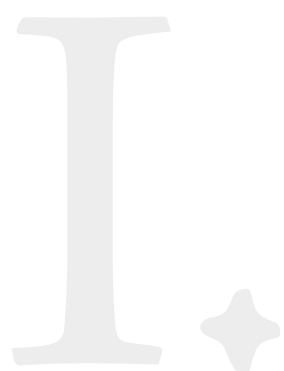
Doktor Edward Bach se narodil 24. 9. 1886 v Moseley ve Velké Británii. Už jako malý chlapec měl dar citlivě vnímat energie přírody, v níž rád pobýval. Po studiu medicíny se specializoval na chirurgii a bakteriologii. Zaujala ho a oslovila práce Samuela Hahnemanna, otce homeopatie, který si uvědomoval vztah mezi osobností člověka a nemocí. Edward Bach vytvořil sedm Bachových nosd, což byly orálně užívané očkovací látky vytvořené na základě střevních bakterií. Ty jsou dodnes v homeopatii i medicíně užívány. Přestože byl velmi pracovně vytížen, hledal jednodušší způsob pomoci.

Doktor Bach byl na svou dobu velmi pokrokový. Byl si například vědom závislosti stavu fyzického těla na stavu mysli. Uvědomoval si rovněž, že problémy člověka pramení z neochoty či neschopnosti naslouchat hlasu vlastní duše. Odmítal přijmout fakt, že bychom měli být závislí jen na lécích a skalpelu. Uvědomoval si nesmírnou sebeuzdravující schopnost těla. Proto toužil najít v přírodě léky, jež by člověku pomohly odstranit skutečné příčiny jeho potíží. V roce 1917 těžce onemocněl a lékaři mu předurčili už jen krátký čas života. To ho podnítilo k usilovné práci – hledání přírodních léků. Díky svému pracovnímu zanícení se posléze uzdravil.

V roce 1928 přišel na jednom večírku na důležitý poznatek. Pozorováním zúčastněných lidí si uvědomil, že se každý člověk projevuje svým specifickým způsobem a že lze lidi tudíž rozdělit do určitých typů. Současně zjistil, že na základě daného typu každý člověk individuálně reaguje na nemoc. Prvními dvěma rostlinami, jejichž energií začal své pacienty léčit, byly kejklířka skvrnitá a netýkavka žlázonosná. Ještě téhož roku k nim přidal bílou lesní révu. Roku 1930 odchází Edward Bach do Walesu, aby hledal rostliny na další emoce. Uvědomil si, že kapka rosy ozářená sluncem obsahuje energii rostliny, na níž leží. Toto poznání se stalo impulzem nového způsobu přípravy léčivých esencí. V roce 1934 se přestěhoval do domku v Mount Vernon v Oxfordském hrabství, kde pokračoval ve své badatelské práci, psal, léčil, přednášel. Pro své vlastní fyzické a duševní trápení hledal další a další esence. Velmi usilovně pracoval. Neměl rodinu, ocitl se v chudobě, protože mu došly peníze z dob lékařské praxe. Členové lékařské komory mu jeho činnost vyčítali. Doktor Bach se nakonec vzdal postu lékaře a prohlásil se za bylinkáře. Přes veškeré nepřízné osudu se nevzdával. Během své činnosti předal získané poznatky přátelům, kteří se tak stali pokračovateli jeho díla. Stvořil 38 esencí, které pokrývají veškeré negativní stavy mysli a také veškeré nemoci, které s těmito stavy mysli souvisí. Tehdy si uvědomil, že své poslání splnil. Nedlouho poté, 27. 11. 1936, ve spánku zemřel.

Doktor Edward Bach obětoval svému výzkumu vlastní pohodlí, luxus, rodinný život. To vše proto, aby pro nás vytvořil dokonalou medicínu budoucnosti.

V Mount Vernon se dnes nachází sídlo Bachovy nadace a vzdělávací a poradenské centrum Bachových esencí.



ÚČINKY ESENCÍ,
PŘÍČINY
A SOUVISLOSTI
EMOCÍ

Co najdete v I. části knihy

V první části knihy naleznete seznam všech třiceti devíti Bachových esencí a jejich účinků. U každé esence je pak uveden podrobný výčet příčin negativní emoce, se kterou daná esence pomáhá. V této části knihy také najdete celou škálu potíží s danou emocí souvisejících. Žádná emoce se nevyskytuje izolovaně, ale vždy ruku v ruce s dalšími pocity a obtížemi. Znalost těchto příčin i souvisejících potíží vám spolehlivě napomůže k orientaci v psychice člověka, usnadní vám výběr a kladení terapeutických otázek. Znalost příčin a souvislostí je současně velmi důležitá pro prevenci výchovných chyb u dětí, i chyb v každodenním mezilidském kontaktu. Stejně tak pochopíte, jakých chyb se dopouštíte vůči sobě samému. Díky tomu lépe proniknete do mysli své i druhých. Lépe porozumíte dítěti, které se ještě nedokáže vyjadřovat. Lépe pochopíte projevy a reakce dospělého, jež vám dosud připadají nelogické a třeba i zcela mimo téma. Naučíte se porozumět němé tváři vašeho domácího mazlíčka. Naučíte se číst mezi řádky v mnohdy zmatené a nejasné výpovědi klienta.

Bachovy esence – brána do duše

Doktor Bach vytvořil naprosto jedinečný a dokonalý přehled všech našich negativních emocí. Nenajdete emoci, se kterou by nepomohla nějaká z esencí doktora Bacha. Tyto esence ošetřují člověka jako jedinečnou bytost, ošetřují jeho individualitu. Léčí duši člověka, nikoli nemoc a její symptomy. Květy působí především na emocionální rovině. Tím odstraňují skutečné příčiny psychických potíží. Esence harmonizují negativní emoce a nálady. Působí na jemné energetické rovině. Rostlinné vibrace nepotlačují negativní emoce, ale přeladují je do jejich pozitivní podoby. Odbouráváním stresu pak pozitivně působí na zmírnění či odstranění potíží somatických. Probouzí a posilují tak sebeuzdravující schopnost těla.

Bachovy esence představují zcela dokonalý systém, díky kterému máte možnost s maximální přesností nahlédnout do psychiky, aniž byste se museli trápit vymyšlením terapeutických otázek a náročným studiem psychologie. Pokud správně určíte, jaké emoce člověka trápí, dostanete navíc dokonalý a podrobný obraz jeho momentálního psychického stavu. Stejně tak vám poskytnou poznání skutečných příčin jeho fyzických potíží. Díky tomu pak lze zahájit úspěšnou léčbu. Tímto nahlédnutím do psychiky člověka získáte dokonalou diagnózu jeho stávajícího stavu a současně spolehlivý návod na terapii.

Esence lze užívat nejen při určitém problému, ale také na to, aby se vám například co nejlépe zdařilo zvládnout určitý úkol. Esence psychiku nejen vyladují, ale také člověka rozvíjejí, zdokonalují a posouvají kupředu. Osvobozují ho od nesvobody, napětí, traumat, strachů, pocitu překážek, od potřeby přetvářet se a nebýt sebou samým.

Bachovy esence vedou člověka k jeho skutečnému já. Dokáže díky nim být sám sebou, citlivě naslouchat svojí duši a díky tomu si uvědomit své životní poslání. To ho naplňuje moudrostí, klidem a fyzickým zdravím.

20 skvělých vlastností Bachovy terapie

- Esence svými účinky mnohdy předčí působení klasické medicíny, medikamentů.
- Léčí i v případě, kdy v jejich účinky uživatel nevěří.
- Lze je druhému podávat v tekutinách či potravinách, a tak pozitivně působit na jeho psychické a fyzické zdraví.
- Děti, které zarputile odmítají léky, esence užívají bez problémů – podvědomě cítí, že jim pomáhají, samy je matkám připomínají.
- Léčí člověka, ne nemoc. Léčí skutečné příčiny, nikoli následky.
- Poskytují dokonalý obraz problému, dokonalý náhled do duše. Poskytují tak jedinečný návod na autoterapii a terapii.

- Sladněním psychiky pozitivně působí na fyzické potíže.
- Přináší úlevu od jakéhokoli problému.
- Esencemi se nelze předávkovat.
- Esence nevyvolávají alergie.
- Nevhodně vybraná esence nijak neublíží. Esencemi lze jediné pomoci.
- Terapie se může kombinovat s jakýmkoli medikamenty a léčebnými metodami.
- Terapie nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky.
- Terapie je vhodná pro těhotné ženy, děti i zvířata.
- Má většinou velmi rychlý nástup požadovaného účinku.
- Esence jsou nenáročné jak na skladování, tak na podávání.
- Jedná se o finančně nenáročný způsob léčby.
- Esence jsou velmi stabilní. Neškodí jim žádné záření (TV, PC, mobil apod.).
- Lze užívat i více než jednu směs esencí současně. V tomto případě je jen třeba dodržet rozestup mezi dávkami cca 15 min pro dosažení maximálního účinku.
- Užívání esencí není návykové. Proto je možné ho kdykoli ukončit.

Příprava a užívání esencí

Na 30 ml pramenité vody (s malým množstvím alkoholu pro konzervaci) dáme 2 kapky esence, Krizové esence 4 kapky. Z takto připravené směsi se užívají 4 kapky 4x denně. Kapou se pod jazyk, kde jsou nejcitlivější receptory pro příjem energie. Pár vteřin se pod jazykem podrží, pak polknou. Není třeba je zapíjet. Je dobré s nimi ráno začínat den a večer den končit.

Nebo dáme 2 kapky esence (Krizové 4) do cca 2 dcl vody a během dne upijíme. Je třeba tekutinu vypít alespoň ve 4 dávkách. Tento způsob užívání je vhodný zejména u akutních krátkodobých emocí, zatímco první způsob je doporučen u potíží, které jsou dlouhodobější. Stejně tak je užitečný i u potíží, provázejících určité životní období.

Čím menší je dítě, tím více se doporučuje, aby spolu s ním užívala stejné esence i jeho matka, jelikož je s ním emočně propojená. Je tomu tak proto, že dítě přebírá problémy, které jsou v jeho rodině. Vnímá emoce kolem sebe, a ty ho ovlivňují. Přitom nezáleží na tom, zda jsou esence primárně určeny dítěti, na jeho problém, nebo matce, na problém matky. Totéž platí i v případě domácího mazlíčka. Pokud má zvířátko potíže, měl by stejné esence užívat i majitel. Pokud má potíže majitel, měl by stejné esence užívat také jeho mazlíček.

Nástup efektu esencí

Moje klienty často zajímá, jak rychle esence zaberou. Samozřejmě chtějí co nejrychlejší úlevu. Vždy však záleží na tom, jak moc se musí esence „nadřít“. Je třeba si uvědomit, že čím déle problém trvá, tím déle si ho zažíváme pod kůží, tím déle pak trvá léčba. Naopak pokud se jedná o emoci krátkodobou, efekt nastupuje rychleji. Dále lze říci, že čím je člověk mladší, tím rychleji efekt nastupuje. Jinými slovy, čím méně má v mysli zažito, tím rychleji se mu uleví. Nastává tak rozdíl v rychlosti nástupu úlevy u miminka či zvířátka, kde mohou esence přinést úlevu takřka obratem, a naproti tomu u starého člověka, kde efekt nastane třeba až za dva měsíce. Obecně lze říci, že nejčastěji můžeme sledovat účinek již během několika dnů až dvou týdnů. Krizová esence přináší efekt takřka vzápětí po užití. Některou esenci je třeba i po této době opakovat, ale celkové složení se obvykle v důsledku probíhajícího užívání esencí i změnách aktuálních podmínek člověka mění.

Po odeznění problému není třeba dále na daný problém esence užívat. Protože nám ale život stále přináší v pestrých podobách různé více či méně náročné výzvy a úkoly, je velmi prospěšné je v podstatě stále užívat na průběžné harmonizování duše a těla.

Užívání esencí není návykové. Proto je možné ho kdykoli ukončit.

Bachovy esence přinášejí užitek a působí i na člověka, který neví, že je užívá (např. dítě či zvířátko) či dokonce v jejich účinky nevěří.

Proč doporučuji esence testovat

Doktor Bach esence svým pacientům vybíral na základě rozhovoru a následně dle svého uvážení. Edward Bach byl velmi jedinečný, citlivý a empatický. Já ale zásadně doporučuji potřebné esence testovat. Proč? Odpověď je snadná. Málokdo je tak empatický a vnímavý jako doktor Bach. Při výběru esencí pouhým úsudkem je třeba si uvědomit, jakou roli v tomto případě hraje lidský rozum. Jde o to, že když rozumem usuzujeme, jaké esence člověku vybrat, jsme nesmírně ovlivněni. Do hry vstupuje zejména stávající psychický a fyzický stav člověka, který esence vybírá. Dále je to jeho vzdělání, osobní zkušenosti, zážitky, dogmata, jimiž se řídí, bloky, obavy, představy o životě svém i druhých, stejně tak i mnohdy úporná snaha druhému pomoci spojená s pocitem zodpovědnosti za jeho stav. Dále jde o vzájemný vztah těchto dvou lidí, roli hrají i sympatie vůči druhému či emoce, která u člověka, jemuž je esence vybírána, vystupuje do popředí. Mám na mysli takzvaný „haló efekt“. Jenže v takové situaci se může jednat pouze o podružnou emoci. Ta hlavní je skryta. Totéž platí i v případě, že si esence vybíráte pro sebe. Výběr na základě rozumového úsudku bývá proto velmi klamný a zavádějící.

Také jde o to, že člověk, kterému esence připravujete, o sobě cosi vypovídá. Úmyslně či zcela neúmyslně neříká vše, co byste potřebovali nutně vědět k tomu, abyste pro něj zvolili správnou esenci. Pokud sáhnete po esenci, kterou nepotřebuje, neublíží mu, ale ani neprospěje. Pak bude přesvědčen, že Bachovy esence nefungují, a to by byla nesmírná škoda. Uvědomte si, že tento člověk se v sobě nevyzná. Pokud by se v sobě natolik vyznal, že by uměl přesně pojmenovat své emoce, pravděpodobně by neměl problém, jenž chce řešit. Věděl by přesně, co se v něm odehrává, a tudíž by měl i velkou šanci se se svým problémem utkat sám. Pak by nepotřeboval ani terapeuta, ani esence.

Problém je také v tom, že lidé o sobě často neradi hovoří. A pokud ano, pak svoje emoce většinou vyjadřují slovy: „Cítím se špatně.“ To bývá obvyklý popis daných pocitů laika, ale často i odborníka. Ale co je to špatně? Tento ryze obecný pojem skrývá celou řadu nepříjemných emocí. Je na nás, na našich psychologických schopnostech, abychom tyto emoce skryté pod pokličkou rozklíčovali. Když znáte příčiny, když znáte možné souvislosti, nebude to pro vás problém.

Další překážkou může být určitá oblíbenost či neoblíbenost jednotlivých esencí. Jde o to, že terapeut/uživatel může mít mezi esencemi své favority, zatímco jiné prakticky nepoužívá nebo je nepoužívá vůbec. A to i přesto, že mohou sehrát klíčovou roli při úlevě. Příčinou špatného výběru může být i neznalost veškerých účinků jednotlivých esencí. Jejich účinky je proto potřeba dokonale znát. Základní, pouze strohá znalost účinků je nepostačující. Je tomu tak proto, že esence se svými účinky shodují, či naopak odlišují ve velmi jemných nuancích. Je tedy třeba znát i tyto drobné odchylky.

Navíc – některé esence nejsou svým významem právě lichotivé a terapeut se pak při vysvětlování jejich účinků dostává do nesnází. Jedná se například o esenci Cesmíny ostrolisté či Vinné révy. A tak se těmito esencím raději vyhne. Při samovýběru esencí má také člověk obvykle potřebu danou emoci, se kterými zvolené esence pomáhají, popřít. Člověk má tendenci popřít cokoli, co v jeho očích představuje ponížení. Zejména pokud by potřeboval esenci Řepíku lékařského.

Člověk navíc může mít problém vybrat do jedné směsi esence, které jsou na zcela odlišné problémy. Tehdy může mít pocit, že zkrátka v jedné směsi nemohou být spolu. Ale věřte, že se žádná esence

nevylučuje s žádnou. Pokud člověku vyjde, že potřebuje třeba esenci Olivy, která pomáhá s maximálním vyčerpáním, a současně Sporýše lékařského, který naopak ulevuje v případě nadměrně vyvíjeného úsilí, pak jde o to, že současným problémem tohoto člověka je střídání obou stavů.

Navíc člověk působí určitým dojmem, podle kterého terapeut esence vybere. Vzbuzuje třeba dojem člověka majícího obavy. Jenže v tomto případě zrovna nepotřebuje žádnou z esencí, které jsou na obavy. Aby se obav zbavil, potřebuje například esenci Jilmu, aby posílil sebevědomí v souvislosti s určitým úkolem, který mu momentálně připadá příliš těžký, a tudíž se obává, že ho nezvládne. Nebo potřebuje esenci Plané šípkové růže, aby před problémem neutíkal, ale aktivně ho řešil. Zřejmě potřebuje také esenci Borovice lesní, aby se přestal obviňovat, protože sebeobviňování ho vzdaluje od úkolu. Může potřebovat také esenci Planého jablka, která mu uleví od obav, že nezvládne svůj úkol dokonale. Esence Vřesu obecného mu pomůže od přílišné zaujatosti vlastním problémem. Právě tím, že ho problém tolik pohlcuje, si nedokáže uvědomit své skutečné možnosti, a proto se obává neúspěchu. Takto lze pokračovat dál a dál. Projev člověka, kterým působí na okolí, bývá zkrátka vždy individuální směsicí určitých dílčích emocí, které ve svém důsledku ústí do jeho projevu. V uvedeném případě třeba vyvolává v okolí dojem, že se bojí. Představte si 100 lidí, kdy všichni vykazují známky strachu. Každý z nich bude potřebovat zcela individuální směs esencí, které budou v důsledku jejich strachy vyladovat. Přitom zdaleka ne každý bude mít ve své směsi esence přinášející úlevu od strachu.

Jedna emoce – bezpočet variant

Každý jsme jedinečný, zcela individuální jedinec. A proto jsou i naše emoce naprosto jedinečné. Znamená to, že se například projevujeme obavami, ale každý z nás na jejich přeladění potřebuje jiné, dokonce naprosto odlišné esence. Navíc složení esencí u jednoho člověka se mění. Mění se například v důsledku užívání esencí či v důsledku dalších léčebných metod, stejně jako pod vlivem měnících se podmínek, v nichž se člověk nachází. Jeden měsíc tak potřebuje nějaké, další měsíc potřebuje jiné, ačkoli se stále jedná o strach ze zkoušky ve škole. Ve výběru esencí se zohledňují dlouhodobé, chronické potíže, do kterých prolínají zcela aktuální emoce ovlivněné a dané stávajícími podmínkami člověka a jeho současným psychickým a fyzickým stavem. Co jedinec, to zcela individuální složení.

Jako příklad si uveďme osoby trpící úzkostí. Jeden člověk potřebuje Bílý kaštan na zacyklené myšlenky, Vlašský ořech na přecitlivělost vůči vnějším vlivům, Plané jablko na negativní náhled na sebe či Borovici lesní na sebevěditky. Pro jiného člověka je na stejný problém vhodná Zeměžluč lékařská na obranu před vnější či vnitřní manipulací, Voda z léčivých pramenů ke zmírnění přílišné zásadovosti, Planá šípková růže na apatii a rezignaci či Hořec nahořklý jako úleva od frustrace. A někdo jiný? Tomu pomůže Snědek okoličnatý k odstranění následků traumat, Netýkavka žlázonosná od velkého napětí a netrpělivosti, Sveřep větevnatý k nalezení vlastního směru a cíle a Hořčice polní k odeznění smutků. Další pak třeba potřebuje Modřín opadavý na posílení sebevědomí, Bílou lesní révu, aby si uvědomil své skutečné možnosti, Sporýš lékařský k potlačení přílišné horlivosti či Žlutou vrbu jako úlevu od pocitů křivdy. Všichni přitom mají stejný problém – úzkost. Každý má však své obavy „namíchané“ z jiných potíží. Ani jeden z nich přitom nepotřebuje esenci Topolu osiky, který je na úzkosti přímo určen.

Ledovec ukazuje pouze desetinu své masy. Vrchol – tuto desetinu známe, víme jak vypadá. Ale co je pod ní? Desetina je to, jak se člověk projevuje v očích okolí či v očích svých. Zbývajících devět desetin jsou emoce, ze kterých se vrchol ledovce tyčí. A stejně jako nenajdete dva naprosto shodné ledovce, nenajdete ani dva lidi, kteří by potřebovali naprosto stejnou směs. Už jen proto, že každý člověk je jedinečná bytost.

Pokud nebudete spoléhat pouze na výpověď jedince a na svůj rozumový úsudek, ale využijete například kineziologický test, nebo testování kartami či jinou spolehlivou testovací metodu, ke které

máte důvěru, bude váš přístup čistě holistický, ničím neovlivněný. Pokud esence vytestujete, budete se divit, jak jejich výběr přesně vyjadřuje a popisuje daný problém člověka, a to do detailů, na jaké byste rozumovým úsudkem nepřišli.

Ten, komu esence testujete a přesně mu vysvětlíte, co je v současnosti jeho problém, co z toho je problém základní a co a jak ho dokresluje, bude ohromen vašimi znalostmi, a zejména bude motivován k jejich užívání. Esence pro něj nebudou anonymní, ale bude je vnímat jako přesně vybrané sobě na míru.

Ani já sama sobě esence netipuji, ale testuji si je. A to přesto, že jsem studovala psychologii, i přesto, že sama mám s esencemi i v psychoterapeutické práci dlouholetou zkušenost. Připomínám – rozum je zavádějící a tudíž zrádný!

Vyberte si ze seznamu, my vám na míru připravíme

Tento pokyn či výzva se objevuje zejména na internetových stránkách různých terapeutů. Ale jak si může spolehlivě a správně vybrat sám sobě na míru někdo, kdo má problém, kdo je v úzkých, nebo dokonce v náročném či krizovém stavu? Je zcela zřejmé, že pokud by se v sobě natolik spolehlivě vyznal, že by si přesně dokázal pojmenovat emoce, z nichž se v současnosti skládá jeho stres, nejspíš by žádný problém neměl. Přesně by totiž věděl, s čím a eventuálně jak pracovat. Věděl by přesně, co se v něm odehrává, a tudíž by měl i velkou šanci se se svým problémem utkat sám. Pak by nepotřeboval ani terapeuta, ani esence. Často stačí emoce jen pojmenovat. Tím si člověk přesně ujasní, v čem jeho problém spočívá. Už jen to bývá vykročením z problému ven. Ale on je v úzkých, je zajatcem svých pocitů, které mu brání nacítit se na vlastní nitro. Není proto schopen si správně vybrat esence, které by mu pomohly. Nedokáže své potíže správně pojmenovat, už jen proto, že ho to nikdy nikdo neučil – nebo vám snad rodiče vkládali do úst slova, která by vyjadřovala určitý pocit? Dále jde o to, že o svém problému nechce nebo nedokáže hovořit. Velmi často sám sobě nalhává, že problém nemá, nebo že spočívá v něčem jiném, než jak tomu je ve skutečnosti. Roli zde hraje zkreslené vnímání reality, ať záměrné či neuvědomělé. Nezapomínejte, že se tento člověk v sobě nevyzná. Pokud má problém, ocitl se v tunelu. Nevidí napravo nalevo, nevidí světélko na jeho konci. Navíc málokdo z uživatelů esencí studoval psychologii, aby se dokázal v psychice spolehlivěji orientovat. Jde také o velmi chabou znalost či naprostou neznalost v oblasti podrobných účinků esencí. Internetové stránky seznamují pouze se základními účinky. Sotva může člověk ve stavu stresu určit přesně ty esence, které mu pomohou. Pamatujte, že každý nesprávný výběr esencí může vést ke zpochybnění jejich účinků. To je nesmírná škoda. V důsledku jde o klamání uživatele, protože pokud si člověk nevybere správně, efekt esencí se nedostaví.

„Vyberte si podle svého úsudku a my vám na míru namícháme!“ je stejně absurdní, jako kdybyste přišli do lékárny s tím, že máte rýmu, a magistra by vám řekla: „Vyberte si ze všeho, co tu máme, dle vašeho uvážení.“

Objevila jsem dokonce nabídku Bachových esencí na portálu Slevomat. Opět s pokynem: „Vyberte si, na míru namíchám“, navíc s velmi předraženou cenou. To považuji za nesmírnou urážku Bachových esencí. Jsou natolik úžasné, že si nezaslouží takovouto „reklamu“, a ani si nezaslouží znehodnocení ceny jejím neúměrným navýšením. Tím je poškozen odkaz doktora Bacha, který si přál, aby jeho esence byly dostupné každému, a nikoli aby sloužily komerčním zájmům jednotlivců, kteří druhým míchají esence nikoli proto, aby jim pomohli, ale proto, aby snadno vydělali.

Bachovy esence a zvířátka

Bachovy esence jsou určeny i zvířátkům. Mnozí zastávají názor, že zvířata nemají tak širokou emocionální škálu jako my, lidé. Zvířata přitom prožívají stejné emoce jako my. Mají své obavy, cítí lítost, křivdu, žárlí, jsou apatická, smutná, cítí ztrátu, zmatek, vzdávají se, nechají se manipulovat atd.

Nenajdeme příliš emocí, jež by jim nebyly stejně vlastní jako nám. Samozřejmě ale existují pocity, které jsou zvířatům vzdálené, zatímco nám, lidem, jsou vlastní. Je to např. závist, touha po pomstě, kritický náhled na svět, odkládání plnění úkolů, přetvářka, faleš, škodolibost. Je třeba si však uvědomit, že zvíře přejímá emoce, problémy od svého pána. Tím se jeho emocionální škála rozšiřuje. Nerozumí jim, ale přesto ho sužují. Proto se také doporučuje, aby pán užíval stejné esence se svým zvířátkem, bez ohledu na to, zda jsou původně určeny jemu, nebo jeho mazlíčkovi.

Univerzální směsi pro všechny

V současné době mnozí terapeuti i výrobci nabízejí na stejný problém univerzální směsi. Ty mohou ale pomoci pouze tomu, kdo potřebuje alespoň jednu z esencí, z nichž je směs připravena. Doktor Bach zásadně prosazoval holistický přístup ke každému pacientovi. Má to svou logiku. Každý z nás má problém namíchaný z různých emocí. Nejsme stejně naprogramovaní roboti. Univerzální léčba, která nabízí každému z uživatelů zcela stejné složení na určitý konkrétní problém, je v rozporu s holistickým přístupem Edwarda Bacha. Doktor Bach zásadně prosazoval zcela individuální přístup ke každému svému pacientovi. Vždyť každý z nás je zcela jedinečná bytost. Proto stovka lidí se „stejným“ problémem, kterým je touha zhubnout, bude potřebovat sto různých směsí. Proč? Protože každý z nich má emoční příčiny problému „namíchaný“ ve svém nitru zcela individuálně. Každý z nich se potýká v životě s něčím jiným. Každý má jiné starosti a radosti. Každý má zcela jinou minulost a každý má zcela jiné momentální podmínky. Každý na zátěžové situace reaguje jinak. Proto – univerzální směs pomůže pouze tomu, kdo opravdu potřebuje některou z obsažených esencí. A navíc ji potřebuje jen po určitou dobu, protože v důsledku užívání esencí se mění jeho nitro, a tím i složení esencí v souvislosti s úspěchy či neúspěchy, v souvislosti s vlivy a působením okolí, v souvislosti s minulostí dané osoby a jejích zážitků a zkušeností s vlastním tělem. Roli hraje vůle, motivace, momentální stav energie, podpora okolí, sebeláska, stejně jako měnící se životní podmínky a probíhající události.

A proč nenalákat spotřebitele na parfémy s Bachovými esencemi? I s takovou podobou esencí se už můžete setkat. Problém je v tom, že esence, nejsou-li vybrány správně, neublíží. Ale také ani nepomohou, pokud je uživatel nepotřebuje, jinými slovy – pokud potřebuje jiné. A pokud očekáváte od parfému, do kterého je přidána esence Slívy třešňové, že vám pomůže od stresu, jak je na parfému uvedeno (od stresu přitom pomáhá každá z esencí), nejspíš budete zklamáni. Aby nastal efekt, museli byste tuto esenci především užívat vnitřně, a navíc byste museli potřebovat na odbourání právě vašeho stresu zrovna esenci Slívy třešňové.



Poděkování

Poděkování náleží především moudrému doktoru Bachovi za jeho citlivost, obětavost, lásku k lidem, nesobeckost a za jedinečný a nadčasový dar, jakým esence jsou, za jedinečný dar, který nám zanechal.

Děkuji všem úžasným, moudrým a pokorným lidem, které jsem doposud v životě potkala osobně, či prostřednictvím knih. Děkuji za jejich světlo, jež se stalo i mým světlem, aby nádherně zářilo na mé cestě životem.

Děkuji všem svým klientům, kteří mě jedinečnými příběhy každodenně vedou k úžasnému a cennému poznávání.

Děkuji svému manželu Pavlovi za jeho cennou podporu a důvěru ve smysl mých psychologicko-spisovatelských snah.



1. Agrimony

1. Řepík lékařský – Agrimony

Agrimonia eupatoria

ÚČINKY ESENCE: Esence pomáhá v případě skrývání problémů za usměvavý obličej, kdy si člověk nasazuje masku. **Nedokáže či záměrně nechce dát najevo, co ho trápí.** Potíž nastává tehdy, když je mu toto utajování k neprospěchu. Pokud problém nepřiznává ani sám sobě, nemá šanci se mu věnovat, řešit ho. **Problém ignoruje,** snaží se nebrat ho vážně. Výsledkem je **stagnace**, člověk si brzdí pohyb, změnu. Dokonce ani fyzickou bolest nedává najevo. Pak se ve chvílích klidu či samoty může díky tomu ocitat ve stavech velmi nepříjemných. Má potřebu utíkat mezi lidi, aby se mohl od svého trápení alespoň na chvíli odpoutat. Často proto bývá hodně společenský. Nic nemůže pokazit jeho „smysl pro humor“. Jeho **radost bývá neupřímná.** V klidných chví-

lích, když ho nic nerozptyluje a když maska praskne, může prožívat naprostou **beznaděj a neštěstí**, může se ocitat až v depresivních stavech s pocitem zoufalství. Díky tomu, že se tváří spokojeně a jako sluníčko, jež nic netíží, se mu druzí svěřují se svými problémy. Tento člověk je pak pohlcen svým vlastním problémem a **navíc problémy druhých.** Trápí se nepříjemnými myšlenkami, které neventiluje, a tudíž ani neřeší. **Realitu vnímá zkresleně**, překrucuje ji, ať neúmyslně, či zcela záměrně a cíleně. Sám sebe klame a manipuluje do mylného přesvědčení. Nedokáže adekvátně diagnostikovat svoje myšlenky a emoce, ani realitu, ve které se nalézá. Tím, že své problémy popírá, je **nedokáže využít ve svůj prospěch.** Typickou odpovědí bývá lehkomyšlná poznámka, kterou se snaží situaci zlehčit. Tato esence ulevuje také od trýznivých myšlenek, které člověka trápí právě v důsledku neřešeného problému. Pojem „řepíkové děti“ vystihuje děti, které v noci špatně spí, protože jejich spánek je vlivem rušivých myšlenek neklidný.

PŘÍČINY: Obvyklou příčinou bývá **výchova dítěte k dokonalosti.** Je vedeno k tomu, aby odvádělo co nejlepší výkony, protože ty špatné jsou hodny odsouzení a posměchu. Právě touha po dokonalosti vede k tomu, že si člověk nedokáže či nechce přiznat svůj problém. Bývá to také příčina toho, že svůj **problém svádí a svaluje na druhého člověka, kterého z něj viní.** Jen aby on sám unikl podezření. Nedospělý dospělý. Dítě si také všímá „dokonalosti“ svých rodičů. Pokud vyrůstá v rodině, kde si otec nepřiznává problém, kde se dokonce otec hněvá, pokud někdo na jeho problém poukáže, nebo problém zcela degraduje či zlehčí, pak dítě toto jednání přebírá jako svůj vzor. **Nedokáže se omluvit.** Dítě například vnímá, že otec má zdravotní problém, ale otec ho popírá či popírá jeho závažnost. Nebo dítě slyší, jak matka kamarádce cosi líčí ve skvělém světle, ačkoli skutečnost je zcela opačná. Příčinou pak bývá **vyrůstání v neupřímnosti či dokonce v cíleném lhaní.** Důvodem může být i snaha jednoduše se vyhnout řešení určitého úkolu jen pro pouhou **pohodlnost či dokonce lenost.** Člověk je veden a vychováván k tomu, že **emoce se nesluší dát najevo.** Že je třeba se za ně stydět. Že jsou projevem nevyzrálosti, slabosti – „Přece nebudeš brečet, jsi velký chlap“. Nebo že nikoho nezajímají, že druhé obtěžují. „Nikoho to nezajímá, to si musíš zvládnout sám“ a nebo „To nezvládneš!“ Právě **nízké sebevědomí** bývá nejčastější příčinou, díky níž si člověk nedokáže či nechce přiznat nějaký problém.

Dopředu je přesvědčený, že by ho nedokázal zvládnout. Proto se raději o zlepšení nepokusí a svůj problém sám před sebou či před druhými popře. Jde o důsledek vnitřní slabosti. Často se v tomto případě objevuje závislost na cigaretách, alkoholu. Mnohdy by se člověk svého problému i rád zbavil, ale právě tato nesebedůvěra ho dovede k rezignaci. Další příčinou je **obava ze ztráty prestiže**, ze ztráty postavení, pokud by svůj problém dal najevo. Obává se třeba ztráty zaměstnání ze zdravotních důvodů. Příčina spočívá i v **prožitku zklamání**, kdy se člověk někomu svěřil a druhý se mu vysmál nebo jeho tajemství prozradil dalšímu. **Obává se výsměchu, pocitu poskvrněnosti**, obává se, aby si na něj druzí neukazovali. Ale bývá to také **obava ze závisti, ze škodolibosti, intrik, pomluv**. Příčiny se přitom mohou odehrávat opakovaně, ale mnohdy stačí i pouze jeden prožitek. Zvláště citlivě si dotýčný zažije pocit zklamání, výsměchu, odsouzení, pokud se odehrává před skupinou lidí. Maskou není situace, kdy se člověk záměrně nesvěří tomu, komu se svěřit prostě nechce. Nikdo není povinen svěřovat se každému, kdo se ho zeptá, jak se mu daří. O masce hovoříme tehdy, když člověk především sám sobě nedokáže či nechce přiznat svůj problém, problém, který by řešit měl. Nebo se uzavírá před někým, kdo by mu mohl pomoci. Může to být i tím, že se člověk v sobě prostě nevyzná. Nedokáže si proto svůj problém uvědomit. Nebo **je přesvědčený, že žádný problém nemá**, protože se dané téma týká i mnohých kolem něj. Může to být někdo, kdo často bývá nervózní, podrážděný nebo kdo často podléhá obavám, je obézní či závislý na cigaretách a podobně. „Celá rodina je taková, nejsem výjimka.“ Příčinou je také přesvědčení „Mě se to netýká.“ Člověk si **odmítá či nedokáže připustit svoji zodpovědnost**. Další příčinou bývá i skutečnost, že **dítě nenapadne, že se může se svým trápením svěřit**. Proto ho neúmyslně drží v sobě, aniž by jeho rodiče cokoli zpozorovali. V určitém případě – například pokud je obětí šikany – se záměrně snaží své potíže skrývat a snaží se působit tak, aby u svých rodičů nevyvolalo podezření, že se něco děje. V tomto případě je strach z vyzrazení problému spojen s tím, že by se jeho situace ještě zhoršila. Dítě rovněž **vnímá negativní energii svých rodičů**. Ačkoli ho trápí, co se doma děje, přesto svoje trápení nedává najevo. Netuší, že ho najevo dát může. V tomto případě hraje příčinnou roli **nezralost ve vztazích**. Za zastíráním problému bývá také **strach ze změny**, byt by vedla ke zlepšení či odstranění potíží. Příčinou je také prostý fakt, že **se v sobě člověk nedokáže vyznat**. Nechápe pak, co se v něm odehrává, neumí pojmenovat svoje pocity, které ho ovládají, nedokáže diagnostikovat svoje myšlenky a místo toho je nechává „bez ladu a skladu“ vznikat a bujet v mysli.

MOŽNÉ SOUVISEJÍCÍ POTÍŽE

- Silná sociální stránka – vyhledávání společnosti k úniku před vlastními problémy
- Snaha nebrat věci vážně – sklon až k nezdravé lehkovážnosti
- Neklidný a nespokojený spánek – usínání často provázejí stresuplné až trýznivé myšlenky
- Vyčerpání z nevyspání
- Úmyslná přetvářka
- Lže sám sobě
- Agrese jako maska, jako krycí manévr
- Vyčerpání z přetvářky – musí se kontrolovat, aby se nepodřekl
- Inklinace k umění, knihám, ale i drogám pro touhu uniknout před problémy, před realitou
- Nehledá radu
- Snaha vyhýbat se sporům – chce si zachovat veselost
- Nepřirozená až křečovitá veselost
- Neochota či obava postavit se strachům
- Strach z vyzrazení problémů a pocitů
- Strach ze samoty

- Strach z nepochopení druhými, z odmítnutí, ze zesměšnění
- Strach, že by svůj problém nedokázal vyřešit
- Absence vůle k řešení problémů
- Nesebevědomí, nesebedůvěra
- Zastíráním problémů si současně zastírá své skutečné možnosti, proto si je neuvědomuje, jak by měl; zkreslené vnímání
- Odtržení se od reality
- Absence upřímné radosti
- Stále se opakující mučivé myšlenky
- Podezřívavost – člověk se domnívá, že se ho druhý vyptává, aby se dozvěděl, že se mu nedaří dobře, podezřívá druhého ze škodolibosti
- Pocit zrady, zranění
- Nepochyba či neschopnost čelit reakcím okolí na jeho emoce
- Větší zájem o druhé než o sebe
- Zahlcení problémy druhých lidí – protože působí na druhé vesele a bezstarostně, svěřují se mu se svými potížemi. Pak se trápí problémy svými a současně si zvnitřňuje potíže druhých, pokud se jejich stresu nedokáže adekvátně bránit
- Zodpovědnost za sebe přehrává například na lékaře a na léky, než by své potíže adekvátně řešil; neuvědomuje si nebo si nechce uvědomit svou zodpovědnost za sebe
- Neuvědomuje si, že má nejen právo, ale i povinnost vůči sobě svoje potíže řešit, že si nesmí škodit
- Strach ze sebepoznání – často tento člověk utíká sám před sebou. Obává se nahlédnout do svého nitra, obává se bolesti, kterou by mu toto nahlédnutí mohlo způsobit
- Odmítá se změnit, odmítá změny ve svém životě
- Obyčejná lidská lenost a neochota cokoli měnit
- Ve společnosti se snaží být společenský. Jeho maska ho ale může vyčerpávat. Přes veškerou snahu může působit strojeným dojmem
- To, co se v něm odehrává, považuje za normální – zejména, pokud se srovnává s jinými, kteří se přetvařují
- Protože nedává najevo své potíže, nechává se využívat a manipulovat
- Jeho neřešené myšlenky mohou být až nutkavé, vtíravé, neodbytné
- Nehledá chybu v sobě, ale v druhých, aby si nemusel přiznat svou roli ve svém problému
- Myslí si, že naslouchá své duši, ale naslouchá rozumu
- Sklon k depresi, ke špatným vztahům, k syndromu vyhoření, zejména pokud potíže trvají déle nebo jsou příliš silné
- Odkládání dosud nepoznaného
- Obliba domácího mazlíčka – nemusí mu nic vysvětlovat, může si mu kdykoli postěžovat
- Unikání do přírody, do samoty, kde může být sám sebou
- Závist vůči druhým, kteří takové potíže nemají
- Pro neřešený problém narůstající napětí, narůstá vnitřní zmatek
- Pocit, že mu okolí nerozumí, pocit nepochopení
- Neschopnost či neochota nahlédnout problému „pod pokličku“
- Maskou může být i agresivní jednání – zejména verbální agrese, pod ní skrývá svůj skutečný problém, jde zejména o důsledek strachu
- „Mimoň“
- Bere problém na lehkou váhu

- Neřešený problém narůstá
- Pocit, že mu to takto vyhovuje, sebemanipulace v tomto smyslu
- Vytváření a setrvávání ve vztazích na základě přetvářky a z toho plynoucí napětí
- Rád žertuje



2. Topol osika – Aspen

Populus tremula

ÚČINKY ESENCE: Esence ulevuje při obavách z neznámých příčin, při **neurčitých obavách**, které člověk nedokáže pojmenovat. Tyto stavy se nazývají úzkosti. Jde o **pocit tísnivého napětí**. Člověk se více či méně stále něčeho obává, tudíž je téměř stále v napětí. Nebo tyto nepříjemné pocity a stavy přicházejí náhle, bez zjevné příčiny. Jedná se o stav vzrušeného napětí při pocitu akutního ohrožení. Člověk si často toto napětí a své podvědomé obavy ani neuvědomuje. Protože je na své napětí zvyklý, tento stav mu připadá normální, takže ho ani nemá potřebu řešit. Dokonce mu naopak přijde divné, pokud se takto necítí, pokud se cítí uvolněný. V tomto případě se už jedná o úzkostlivost, kdy hovoříme o vlastnosti člověka. Člověk pak **pocituje nepříjemné napětí, aniž by se ocital ve stavu, který vnímá**

jako akutně ohrožující. Je stále připraven čelit něčemu, co vnímá jako ohrožující. **Bere život příliš vážně. Obavy cítí všude tam, kde k nim nemá důvod.** Bývají v jeho mysli přítomné ve dne i v noci. **Stále očekává, že se něco stane**, ačkoli neví, co by to mělo být a kdy by to mělo přijít. Nedokáže se uvolnit, nedokáže si užívat život. Často je tento stav podbarven a vygradován **pocitem zodpovědnosti a touhou po dokonalosti**, což si člověk mnohdy ani neuvědomuje.

PŘÍČINY: Příčiny úzkostí lze vždy hledat v **pocitu ohrožení**, a to z jakéhokoli důvodu. Jedná se o pocit ohrožení zejména v oblasti zdraví, bezpečí, či prestiže, a to nejen u sebe, ale i u druhých. Ve skutečnosti přitom o ohrožení ani nemuselo jít, ale člověk to takto vnímal či v současnosti vnímá. Zejména dítě vidí ohrožení doslova kdekoli, protože nerozumí světu tak jako dospělý. Proto vnímá nebezpečí i tam, kde by ho dospělý rozhodně neviděl. Úzkostně například na dítě působí napětí v rodině, hádka rodičů či jen pouhá výměna jejich názorů. Dítě situaci nechápe, a proto ji vnímá výrazně traumaticky. To, co ještě k úzkostem vede, je skutečnost, že dítě nenapadne jít za matkou a zeptat se jí na vysvětlení situace, jíž bylo svědkem, aby si udělalo ve věci jasno. Příčinou může být **jednorázový či opakující se prožitek vždy spojený s pocitem ohrožení, s pocitem ztráty bezpečí**. Příčiny úzkostí si člověk obvykle neuvědomuje, jejich odhalení je většinou problematické. Je tomu tak proto, že tento typ obav **nedokáže pojmenovat**. Náhle a často se bez zjevného důvodu cítí úzkostně. Tyto pocity se spouštějí

jakoby bez příčin třeba v určité situaci, na určitém místě či v souvislosti s jistým člověkem a podobně. Člověk kdysi v minulosti v této souvislosti prožil cosi, co vnímal jako ohrožující a co už si dávno nepamatuje. Uveďme si jako příklad „syndrom bílého pláště“. Člověk je naplněn obavami, už jen když pomyslí na to, že má jít k lékaři. Vědomě si ale nevybavuje žádnou negativní vzpomínku v souvislosti s lékařem. Stačí jen, byl-li jako miminko očkovaný a nesl to velmi těžce. Často jde o hluboko ponořená traumata. Roli hrají jakékoli **zážitky spojené s pocitem ztráty někoho či se strachem ze ztráty**. Jedná se například o různé zážitky, které dítě prožívá při nemoci svojí či někoho blízkého – přitom nemocného či jinak ohroženého člověka ani nemusí znát nebo nemusí o jeho potížích vědět. Stačí jen, když o nich slyší. Emoce pociťuje nejčastěji přes rodiče, nejvíce přes matku. Čím je dítě menší, tím bezvýznamnější podnět může tyto stavy vyvolat – obdobně jako i u ostatních typů obav (strachy – Kejklička, panika – Devaterník). Jde o to, že dítě nahlíží na svět černobíle. To znamená, že vnímá-li něco negativně, vnímá to negativně na 100%, vnímá tento podnět jako trauma. Úzkost je **nepojmenovatelná obava**. Proto je pro ni typické, že člověk neumí pojmenovat to, čeho se obává. Úzkosti jsou zejména na podvědomé rovině a jsou takřka všudypřítomné. Zpočátku si člověk příčiny vlastního strachu uvědomuje, jeho strach je ještě ve vědomé rovině. Později tato emoce přechází do podvědomí. Pak už si příčiny neuvědomuje. Vnímá jen, že se cítí nesvůj, stísněně, divně, aniž by tušil proč a o jaký pocit se jedná. Nevyřešený strach sklouzl do podvědomí. Člověk si na napětí, které obavy způsobují, natolik zvykne, že mu **připadá normální se takto cítit** a přestane ho proto posléze vnímat, takže ho ani neřeší. Pokud se od něj odpoutá, připadá si nezvykle divně. Pro úzkosti je typická **stálá předtucha něčeho špatného, vážného**. Je tomu na vině také příliš **negativní ladění** konkrétního člověka. To znamená, že prioritně na svět nahlíží kriticky, negativně, skepticky. Příčinou úzkostí bývá také **pocit velké zátěže, velké zodpovědnosti, zaměření se na výkon, touha po dokonalosti, po odvádění co nejlepších výkonů, přetížení zodpovědností, úkoly a prací**. Dalším důvodem jsou také **dogmata**, která ženou člověka do úzkostných stavů. Jde zejména o různá přesvědčení, díky nimž se má člověk začlenit do společnosti. On to ale cítí jinak, chce jednat jinak. V jeho nitru vzniká konflikt, který v něm vyvolává rozporuplné myšlenky a v důsledku vede k vyvolání úzkostného napětí, k obavě, že se zachová chybně.

MOŽNÉ SOUVISEJÍCÍ POTÍŽE

- Nevysvětlitelné jednání v určitých situacích, například potřeba vyhnout se určitému člověku, situaci, místu
- Obava z nového, vedoucí ke stagnaci
- Neschopnost uvolnit se, neschopnost být spontánní
- Zvýšená sebekontrola
- Neschopnost užívat si život
- Podléhání svazujícím morálním pravidlům
- Závislost na morálních pravidlech, ačkoli i tuší, že mu toto jednání škodí, ale nedokáže jinak – spoutání dogmaty
- Pocit spoutanosti vede k pocitu nesvobody
- Vymýšlení katastrofických scénářů
- Ovlivňování okolí úzkostmi, úzkosti tohoto člověka se přenáší na jeho okolí
- Nesní, a pokud má cíle, pak jsou obvykle nízké. Nevěří v uskutečnění svých snů
- Plané fantazírování o něčem, v čehož uskutečnění nevěří
- Přílišné zaměření se na neúspěch, vzdávání se dopředu či při první překážce, nízká frustrační odolnost. Pokud se přece jen nevzdává, pak pokračuje v úsilí s obavami
- Úzkosti se objevují náhle, nečekaně

- Úzkosti mohou být slabé i ochromující
- Pocit nenaplněného života
- Silná nesebedůvěra, sebekritika, pocity viny
- Hněv na sebe pro pocit neúspěšnosti, či na druhé, vůči nimž může cítit i závist či nenávisť, považuje-li je za spokojené a úspěšné
- Pocit kleští, pastí, bezvýchodnosti a bezmoci
- Chybějící výdrž, slabá vůle, absence motivace
- Roztěkaná pozornost, neschopnost soustředit se, zmatkování
- Pokud jsou úzkosti spojeny s lidmi, pak se objevuje sklon k sociální izolaci s neschopností projevit se a prosadit mezi druhými
- Neschopnost asertivity
- Podezřívavost, nedůvěřivost, plachost
- Pesimismus, sarkasmus, sklony k ironii
- Křečovitost, zaťatost
- Hledání uvolnění a útěchy v jídle, drogách
- Apatie
- Oslabená nebo chybějící kreativita
- Vyčerpání z mentálního napětí
- Nespavost
- Neadekvátní zbrklé reakce plynoucí z napětí
- Důvody k obavám nachází i tam, kde nejsou, „malování čerta na zed“



3. Buk lesní – Beech

Fagus sylvatica

ÚČINKY ESENCE: Esence pomáhá na **kritiku a netolerantnost** vůči ostatním, věcem, zvířatům, situacím. Je vhodná v případě, kdy člověk nedokáže pochopit, jak mohou druzí žít jinak než on. Lze říci, že mu na druhých vadí cokoli, co není v souladu s jeho náhledem na svět, s jeho názory, principy a požadavky. Dokonce ho odlišný názor druhých může dovádět až k šílenství. Člověk je **prioritně negativně** zaměřen. Stačí mu velmi málo, drobnost, aby se ocitl v negativním náhledu. Má tendenci a potřebu pohlížet na druhé zkresleně, černě. Dopředu o nich **vymýšlí nelichotivé domněnky**. **Primárně jeho pozornost upoutává to, co vnímá jako negativní.** Přitom se ani o nic negativního nemusí jednat, jde jen o jeho úhel pohledu. Nedokáže u druhých vnímat jejich

pozitivní stránky. **Kritizuje, odsuzuje.** Tuto **nesmlouvavou kritiku ale může obrátit i vůči sobě.** Tehdy se jedná o vyhocené emoce, které pomáhá zmírňovat či odstraňovat Borovice lesní nebo Plané jablko. Člověk pak pociťuje negativní pocity vůči sobě kvůli čemukoli, co se nějak týká jeho osoby.

PŘÍČINY: Nejčastější příčinu najdeme už v dětství člověka. Především je třeba zmínit potřebu lásky, potřebu dítěte být milováno. Pocit, že tomu tak není, vede k **citové frustraci**, a pokud tento stav trvá dlouho, pak k **citové deprivaci**. Takové dítě se pak necítí v bezpečí. Cítí se druhými lidmi **nepřijímáno**, a tudíž ohroženo. To je hlavní důvod, proč nemá v oblíbě lidi. Z takového dítěte vyroste člověk s **negativním vztahem k lidem**. Má pak potřebu na druhých lidech hledat na prvním místě to špatné. Vždy si najde důvod ke kritice. Další příčinou je, že **dítě vyrůstá v kritickém prostředí**. Bývá často káráno, často bývá poukazováno na jeho nedostatky. Rodiče mu tak srážejí sebevědomí. Díky tomu se učí na druhé nahlížet především kriticky. Přijde mu to tak normální. A nejen to. **Rodiče jsou primárně velmi kritičtí vůči druhým lidem.** Nedokážou pochválit, najít na druhém něco pěkného. V rodině se druzí kritizují, hanobí, sráží. Dítě tak vyrůstá v tzv. hadím hnízdě. To se samozřejmě netýká pouze lidí, ale i událostí, věcí. Dítěti tak přijde zcela normální a v pořádku takto nahlížet na svět. Je vedeno ke **zkreslenému vnímání reality**, kdy je jeho pozornost zaměřována na negativní věci, vlastnosti, události. V takové výchově často chybí radost. Rodiče dítě vychovávají kritikou. Často zaznívá: „Tohle nedělej, tohle jsi udělal špatně!“, než aby dítě slyšelo: „Tohle se ti povedlo, tohle dělej.“ Na úkor motivace pozitivní využívají **motivaci negativní**. Rodiče nadávají na celý svět, jeden na druhého, neváží si sebe navzájem, neváží si dítěte. Dítě je trestané, potlačované slovně či fyzicky, na rozdíl od tolik potřebných zdravých hranic. Obdobný výsledek má i zcela opačná výchova. **Rodiče se naopak až nezdravě vyvyšují nad ostatní**, poukazují na své skvělé stránky, které neadekvátně vyzdvihují. Stejně tak hodnotí dítě. V tomto případě se jedná o **prostou namyšlenost**. Dítě je přesvědčováno o tom, jak je skvělé, může si dělat co chce, nedostává žádné hranice. Vyrůstá tak s pocitem, že nad něho není a že jsou ti ostatní kolem něho méně schopní. Logicky má pak potřebu druhé primárně kritizovat. Srovnává je přitom se svou „dokonalostí“. Vždy, když člověk neoprávněně kritizuje druhé, je přesvědčen o tom, že je v dané oblasti, které se kritika či výsměch týká, lepší než druhý. Další příčinou je **pocit zklamání** z někoho, zejména z toho, na kom dotyčným hodně záleží. Toto zklamání ho může poznamenat natolik, že zanevře nejen na danou osobu, ale i na ostatní lidi. Další příčinou je **pocit či skutečnost, že se člověku nedaří**. Celkově je pak negativně laděn, plný nedůvěry, zlosti, bolesti. **Zanevře pak na každého**, koho považuje za úspěšnějšího, zdravějšího, schopnějšího, než je on sám. Má na něho zlost, závidí mu, nepřeje mu dobré, nepřeje mu úspěch, zdraví. Postupně si tak zvykne na svůj negativní náhled na druhé. Začne v nich principiálně nacházet negativní a kritiky hodné stránky. Není třeba dodávat, že u druhých hledá a nachází chyby a vady i tam, kde nejsou, nebo za nedostatky považuje něco, co nedostatkem ve skutečnosti vůbec není. Bývá to tak proto, že touží podvědomě druhého degradovat, aby sám ve svých očích mohl vyrůst. Další příčina spočívá také v tom, že se dotyčný **jen tak s něčím nespokojí**. Nic a ani nikdo mu není dost dobrý. Stále hledá něco víc, něco lepšího s tím, že stávající stav jen kritizuje. Stejně tak **nízké sebevědomí** žene člověka do kritického náhledu na svět. Protože si nevěří, nevěří v možnost svých úspěchů, neuvědomuje si své skutečné možnosti, kritizuje druhé, má potřebu je zašlapávat do bláta, aby alespoň takto ve svých očích vyrostl. Příčinou bývá také **nevědek**. Nedokáže být spokojený s tím, co má. Příčinu lze spolehlivě nalézt v **pubertě dítěte**, které je v tomto vývojovém období přehnaně a nesmlouvavě kritické a sebekritické.

MOŽNÉ SOUVISEJÍCÍ POTÍŽE

- Citový chlad
- Zveličování negativního náhledu
- Nachází negativní i tam, kde není

- Podezřívavost, nedůvěra, pocit ohrožení, pocit nepřijetí druhými
- Závist
- Hněv
- S ničím není spokojený
- Žije v omylech, ve zkreslené realitě
- Druzí se mu vyhýbají, což vede až k samotě
- Nepříjemný kverulant, v horším případě nelze najít téma, které by bylo pro druhého příjemné
- Přecitlivělost – ostatní vidí primárně v horším světle
- Téměř neustálé napětí
- Pohotovost k útoku, ke kritice
- Chybí porozumění vůči druhým
- Odmítá dělat ústupky – on má pravdu
- Má potřebu se vměšovat a radit
- Má snahu ovládat druhé, řídit jejich kroky
- Neempatie, netolerance
- Strach, že bude přemožen, že se ocitne na druhé koleji
- Rychlý nástup frustrace
- Rychle a ochotně se připojí ke kritice druhých
- Přehánění negativního, aby zaujal pozornost
- Podvědomě si vybírá to, co ho negativně ladí, tato témata mu dělají dobře, ventiluje si díky nim své napětí
- Neschopnost a neochota se nad sebou zamyslet
- Nespokojenost pro pocit nenaplněného života
- Škodolibost, závist, nepřejícnost
- Negativní postoj vůči druhým se projevuje na více rovinách: verbální, psané, fyzické
- Pomlouvání, donášení, žalování, intrikování, sarkasmus, ironie
- Zaťatost
- Raduje se z negativního u druhých
- Maskování negativního postoje vůči druhým např. falešným přátelstvím, úlisností, lichotkami, přeslazeným jednáním
- Potřeba druhého převychovat podle svých představ
- Neoblomné přesvědčení o své pravdě
- Pocit nepochopení od druhých
- Nemá rád změny, strach ze změn, změnu vnímá negativně
- Sebestřednost, nedá se umlčet
- Drží se své pravdy bez ohledu na postoj druhých, postoj druhých ho ani nezajímá
- K úlevě od napětí obvykle potřebuje společnost, aby se mohl vypovídat
- Neovladatelná potřeba kritizovat, v horším případě obsedantní jednání
- Časem ani nedokáže vidět pozitivní
- I kdyby pochválit chtěl, už to ani nedokáže
- Vždy si najde příležitost k vyjadřování svých názorů
- Kritizuje ze strachu z ohrožení, z nedostatku sebevědomí
- Viní druhého, aniž by si přiznal svou vlastní chybu, viní druhého ze své vlastní chyby
- Dopředu a bezdůvodně útočí ze strachu, že bude napaden kritikou
- Tvrdošíjnost, zarputilost, neoblomnost
- Strach z prohry, ze ztráty postavení

- Vyhledávání konfliktů
- Stagnace – tím, že se zabývá negativními tématy namísto pozitivních, neposouvá se, nerozvíjí se
- Přehazuje zodpovědnost ze sebe na druhé – ty za to můžeš, kdepak já!
- Vymýšlení katastrofických scénářů



4. Zeměžluč lékařská – Centaury *Centaureum umbellatum*

ÚČINKY ESENCE: Esence pomáhá v případě **slabé vůle a ovlivnitelnosti**, neschopnosti bránit se, čelit manipulaci. Jde o člověka, který má problém říci druhému asertivní NE. Má sklon či dokonce potřebu každé žádosti vyhovět. Nechává se pak využívat, ať rád a ochotně, aniž by si domýšlel pro sebe důsledky, nebo nerad, ale s pocitem, že nemá vyhnoutí. Obvykle tento člověk slouží druhému velmi obětavě, a protože se **nechává využívat** až zneužívat, přepíná se. Problém je zejména v tom, že **nedokáže určit hranice**, za které by neměl zajít. Člověk nedokáže uhájit a prosadit svoji pozici a svoji vůli. Má strach z vyjád-

ření a prosazení vlastního názoru, pocitů či postoje. Obvykle si ani svá **vlastní přání a potřeby neuvědomuje**, nedokáže proto jít svou vlastní cestou, v tomto směru je **závislý na názorech druhých**. Problém se může týkat pouze vztahu s určitou osobou. Manipulace ale neprobíhá jen ve směru od okolí k člověku, ale také vůči sobě samému. Zeměžluč proto pomáhá i k obraně vůči **sebemanipulaci**, kdy člověk přesvědčuje sám sebe o něčem, co pro něho není výhodné. Je zřejmé, že tento člověk nežije svůj život, protože sebe odsouvá na úkor druhých, a nebo na úkor svých povinností. Esence pomáhá i tehdy, kdy člověk vnímá manipulaci z okolí, ve skutečnosti se však o manipulaci nejedná. Danou situaci by měl přijmout, je pro něj výhodná, ale on s jejím přijetím vnitřně nesouhlasí. Proto má pocit, že je na něho vyvíjen tlak, a tudíž si připadá do čehosi nucený. V tomto případě esence pomáhá ke spolupráci. Člověk může mít také **pocit manipulace** určitou situací či změnou zdravotního stavu, kdy se pouze pasivně podvoluje tlaku na něj vyvíjeného tlaku, vyplývajícího z daných okolností. Sám sobě namlouvá, že musí být nemocný. Zejména tehdy, když je nemoc dědičná. Často se také jedná o pocit, že si nemoc zaslouží. Jde o to, že se nastalé situaci nedokáže asertivně postavit a řešit ji. Podléhá vnějším podnětům, aniž by se jim aktivně bránil, např. zvukům, chladu. Závislost na jídle, na sladkém, na drogách s pocitem „musím to mít“.