

Psychologie éterických olejů

„Smysl nelze dát — je nutné jej najít.“

Viktor Frankl

Éterickým olejům se někdy též říká duše rostliny, její energetická podstata. Jak pravil Shakespeare: „A kdyby nebylo trestí těch sladkých dob v krůpěži vězněné ve stěnách flakonu, zašel by s krásou též její dech beze stop...“ (přel. Jan Vladislav) Tak jemně hrají vůně éterických olejů na struny našich emocí. Každý éterický olej přispívá svým dílem k „celkové symfonii“. Můžete zahrát valčík, fugu nebo jazz — při každém setkání s vůněmi bude hrát jiná, nová hudba.

Vzhledem k tomu, že všichni jsme jedinečné individuality, na každého z nás působí éterické oleje jinak. Zvláště je to patrné při provedení asociačního testu. Dokonce i při testování pomerančového éterického oleje, který nejčastěji vyvolává podobné asociace, každý člověk uvádí vlastní nuance: svátek, vánoční nálada, dětství, radost, prázdniny, slunce atd.

Všechny éterické oleje ovlivňují emoce a nervovou soustavu, působí bioregulačně a umožňují účinněji prožívat přítomnost. Právě regulační působení aromaterapie je v psychologické rovině nejdůležitější. Proto lze veškerou různorodost účinků aromaterapie chápat jako optimalizaci nervového a psychického stavu, jako doplnění vnitřních zdrojů organismu.

Éterické oleje ovlivňují nervovou soustavu a psychiku třemi možnými způsoby: stimulačně, adaptačně a relaxačně.

Stimulace a uvolnění charakterizuje vliv éterických olejů na psychiku a emoce, na procesy povzbuzení nebo utlumení centrální nervové soustavy. Adaptace je především doplnění adaptačních zdrojů nervového systému a celého organismu.

Stimulační účinek se projevuje tonizací nervové soustavy, stimulací psychických procesů, zvýšenou duševní a fyzickou výkonností, zlepšením koncentrace, pocitem „energie a emoční vzpruhy“.

Každý éterický olej může při regulaci nervového a psychického stavu působit stimulačně. Zvláštnosti jednotlivých éterických olejů se projevují v síle účinku. Rozlišujeme tři stupně stimulačního účinku: silný, střední a mírný.

Éterické oleje s výrazným stimulačním účinkem tedy působí jako silná stimulancia. Jedná se například o skořici čínskou, rozmarýn, litseu a další éterické oleje.

Středně silná stimulancia mají o něco slabší stimulační efekt. Patří mezi ně například grapefruit, máta peprná, jedle a další éterické oleje.

Mírná stimulancia obvykle mohou působit také výrazně relaxačně. V některých případech se však při regulaci nervového a psychického stavu může i u těchto látek projevit spíše silnější stimulační účinek. Lze jej sledovat při únavě, slabosti, tj. v případech, kdy organismus potřebuje tonizovat a stimulovat. Mezi mírná stimulancia řadíme pačuli, anýz a fenykl.

Relaxační účinek se projevuje uvolněním, odstraněním nervového a psychického napětí, rozvojem tlumivých procesů v nervové soustavě, snížením svalového napětí, pocitem „klidu, odpočinku, harmonie“.

Tento účinek se někdy může jevit jako sedativní, uspávací, může se stát, že během některých procedur klient usne,

například při masáži éterickými oleji. Relaxace se může dostat působením každého éterického oleje, je-li daný účinek pro nervový a psychický stav nezbytný. Relaxační působení éterických olejů dělíme na tři stupně: silné, střední a mírné.

Mezi éterické oleje se silným relaxačním účinkem se řadí dobromysl, heřmánek pravý a šalvěj muškátová.

Středně silná relaxancia jsou méně účinná než éterické oleje se silným relaxačním účinkem. Tato skupina často především vyvažuje a reguluje nervový a psychický stav. Patří do ní například petitgrain, palma rosa, kafr a další éterické oleje.

Slabá relaxancia jsou často také stimulantia, proto se u této skupiny více projevuje stimulační působení. Jedná se například o cedr, lemongras, zázvor atd.

Adaptogenní působení přináší zřetelné výsledky při stresových a poststresových poruchách (reakcích na závažný stres, posttraumatické stresové poruše), poruchách adaptace (přizpůsobení), aklimatizaci a meteopatických reakcích (tj. reakcích na výkyvy počasí). Adaptogenní efekt se projevuje zlepšením celkového duševního stavu, stabilizací psychického tonusu, regulací činnosti vegetativní nervové soustavy, sympatického i parasympatického nervstva. Adaptogenně působí všechny éterické oleje a míra působení se u každého vyjadřuje v stupních: silné, střední a slabé.

Největší účinek mají éterické oleje s vysokým stupněm adaptogenního působení, neboli adaptogeny. Patří mezi ně smrk, bergamot, lemongras.

Éterické oleje se středním stupněm adaptogenního působení mají menší vliv na adaptační procesy. Radíme sem například citron, muškátový oříšek, růžové dřevo atd.

Při slabém adaptogenním působení se prosazují jiné vlastnosti éterických olejů, což má na psychiku relaxační