

Czym Forest&Aroma NIE jest

Ten dokument jest jednym z najważniejszych w całej Bibliotece Forest&Aroma. Nie dlatego, że mówi „czego nie wolno”, ale dlatego, że **chroni sens systemu** – przed uproszczeniem, nadinterpretacją i niewłaściwym użyciem.

Forest&Aroma nie jest kolejną propozycją „szybkiego wsparcia na wszystko”. Jest systemem regulacyjnym, a każdy system potrzebuje jasno postawionych granic.

Forest&Aroma nie jest leczeniem

Forest&Aroma nie leczy chorób.

Nie stawia diagnoz, nie zastępuje opieki medycznej, nie konkuruje z leczeniem farmakologicznym ani psychoterapią kliniczną.

To rozróżnienie jest kluczowe.

System Forest&Aroma działa w obszarze:

- regulacji układu nerwowego,
- redukcji przeciążenia,
- wspierania dobrostanu psychofizycznego,
- profilaktyki zdrowotnej w codziennym funkcjonowaniu.

Nie działa w obszarze:

- rozpoznawania jednostek chorobowych,
- leczenia zaburzeń psychiatrycznych,
- podejmowania decyzji medycznych.

To nie jest ograniczenie systemu.

To **warunek jego uczciwości i bezpieczeństwa**.

Forest&Aroma może towarzyszyć procesowi zdrowienia, ale **nie przejmuje roli lekarza ani terapeuty klinicznego**.

Forest&Aroma nie jest terapią kliniczną

Choć Forest&Aroma pracuje z realnymi stanami człowieka – stresem, zmęczeniem, napięciem, poczuciem odłączenia – nie jest terapią kliniczną w sensie formalnym.

System:

- nie prowadzi procesu terapeutycznego w rozumieniu psychoterapii,
- nie analizuje traum,
- nie pracuje na głębokich strukturach psychopatologii.

Forest&Aroma działa **przed, obok** lub **równolegle**, ale nie **zamiast**.

Jego rolą jest:

- stworzenie bezpiecznych warunków regulacji,
- obniżenie przeciążenia,
- przywrócenie kontaktu z ciałem, zmysłami i środowiskiem,
- przygotowanie gruntu pod dalszą pracę – jeśli jest potrzebna.

W wielu przypadkach to właśnie regulacja, rytm i zmniejszenie pobudzenia są pierwszym, niezbędnym krokiem.

Ale system **nie udaje**, że to wystarczy zawsze i dla każdego.

Forest&Aroma nie jest aromaterapią „na objawy”

Forest&Aroma nie działa według schematu:

„Masz problem → użyj zapachu X”.

To jedna z najważniejszych różnic.

System **nie traktuje zapachu jako leku na objaw**, lecz jako bodziec neuroemocjonalny, który:

- może wspierać regulację,
- może ją pogłębiać,
- ale w niewłaściwym momencie może też przeciążać.

Dlatego Forest&Aroma:

- nie obiecuje „olejku na stres”, „olejku na sen” ani „olejku na lęk” w oderwaniu od kontekstu,
- nie upraszcza złożonych stanów do jednej substancji,
- nie zachęca do automatycznego stosowania zapachów.

Zapach w systemie jest **narzędziem w procesie**, a nie rozwiązaniem samym w sobie.

Bez decyzji, granic i kontekstu nawet naturalne bodźce mogą przestać służyć.

Dlaczego to rozróżnienie jest tak ważne

Granice systemu Forest&Aroma nie są formalnością.

Są elementem terapeutycznym samym w sobie.

Brak jasnych granic prowadzi do:

- nadmiernych oczekiwań,
- rozczarowania,
- nadużywania narzędzi,
- a w skrajnych przypadkach – do pogorszenia stanu.

Forest&Aroma jasno mówi:

- **nie wszystko da się „uregulować zapachem”,**
- **nie każdy stan wymaga działania,**
- **nie każda trudność powinna być „naprawiana”.**

To podejście:

- zmniejsza presję,
- zwiększa bezpieczeństwo,
- przywraca odpowiedzialność po stronie użytkownika.

System nie obiecuje cudów.

Oferuje ramy, w których **można działać sensownie albo świadomie się zatrzymać.**

Co z tego wynika dla Ciebie jako odbiorcy

Jeśli trafiasz do Forest&Aroma z myślą:

- „chcę szybkiego rozwiązania”,
- „chcę gotowej recepty”,
- „chcę jednego zapachu, który wszystko załatwi”,

to ten system **nie jest dla Ciebie w tym momencie.**

Jeśli natomiast:

- chcesz lepiej rozumieć swoje reakcje,
- chcesz zmniejszyć przeciążenie zamiast je maskować,
- chcesz nauczyć się podejmować decyzje terapeutyczne,
- i zależy Ci na bezpieczeństwie oraz długofalowym efekcie,

Forest&Aroma może być dla Ciebie właściwą drogą.

Jeśli chcesz pracować z tym zagadnieniem praktycznie i bezpiecznie, na platformie Forest&Aroma dostępne są pełne protokoły i kursy.