

UNIONE DI FLORITERAPIA DI ROMA



Formazione Triennale in *Counseling in Fiori di Bach*

Accreditata dalla SIAF



(Società italiana Armonizzatori Familiari, Counselor Olistici, Counselor ed Operatori Olistici)
n° iscrizione SC 40\10

***Alla ri-scoperta dei rimedi floreali di E. Bach.
Anemos, energia, soma: una unità inscindibile***



Candidata:
Michelina Guerra

2013/2014

“Pochissime persone sono coscienti della necessità di aggiungere ogni giorno qualcosa di nuovo alla loro vita, qualcosa di più potente, di più luminoso; non si rendono nemmeno conto dei pericoli che fa loro correre una vita condotta al rallentatore: tutte le malattie fisiche e psichiche sono in agguato, in attesa del momento adatto per penetrare in loro allo scopo di corroderle. L’Intelligenza cosmica non ha costruito così mirabilmente l’essere umano per poi lasciare che si addormenti, che si cloroformizzi, ma l’ha predisposto affinché possa avanzare senza sosta sul cammino dell’evoluzione ...” (Aïvanhov O. M., 1997, p. 111)

INDICE

Introduzione	p. 5
---------------------	-------------

Capitolo I **Tra *psyché* e *ànemos*: il soffio “caldo” dell’anima**

Introduzione	9
1. Tra “ <i>psyché</i> ” e “ <i>ànemos</i> ” : interpretazione e significati nell’antica Grecia	10
2. “ <i>Per ritrovare l’anima bisogna ritornare all’antichità</i> ”	13
3. Alla ricerca di ... una <i>collocazione</i>	15
4. Per una concezione <i>olistica</i> dell’anima	17
5. Una <i>spia</i> luminosa in continuo mutamento	19

Capitolo II **Dai *Messaggi dell’Anima* all’ *Energia dei Fiori*.** **Una circolarità in continua evoluzione**

1. <i>Vibrazioni</i> silenziose alla ricerca di attenzione	21
2. Disagio, malessere, disarmonia. <i>L’ apporto del pensiero di Bach</i>	24
2.1 <i>L’Io</i> tra <i>salute</i> e <i>malattia</i>	26
3. I principi fondamentali della Floriterapia	28
4. I dodici stati d’animo che causano la malattia	31
5. I “dodici guaritori” denominati <i>caratteriali</i>	33
6. I sette aiuti	34
7. I diciannove fiori di derivazione o di estensione	35
8. I sette gruppi di emozioni e stati d’animo	38
9. Come agiscono i rimedi floreali?	41
9.1 Reazioni dell’organismo e caratteristiche della cura	42
9.2 L’eventualità dell’aggravamento della cura	44
9.3 Metodi di somministrazione delle essenze floreali	45
9.4 L’importanza del colloquio nella scelta dei fiori	46
9.5 Modalità di assunzione	49
9.5.1 Il metodo del bicchiere	51
9.5.2 Il metodo della bottiglia	51

Capitolo III **Dalla *Segnatura* alle *Emozioni*.** **Una riflessione su alcuni “Disturbi psicosomatici”**

1. Dalla <i>Dottrina delle segnature</i> all’ <i>Armonia della natura</i>	54
2. La pianta: un <i>architettura curativa</i>	57
3. <i>Simbolismo psicosomatico</i> tra <i>psiche</i> e <i>corpo</i>	58
4. Uno sguardo ad alcuni <i>dati</i>	61

5.	Malattia e Emozioni	62
----	---------------------	----

Capitolo IV
La sperimentazione dei Fiori di Bach

	Introduzione	90
1.	L'incontro con i Fiori di Bach	92
2.	Autotrattamento con i rimedi floreali	95
3.	I primi passi nella "relazione d' aiuto"	97
4.	La <i>sperimentazione</i> e l'apporto della scuola	98
4.1	La mia esperienza con <i>Water Violet</i>	113
4.2	La mia esperienza con <i>Walnut</i>	128
5.	Alcuni casi	132
6.	Alcune testimonianze	147

Capitolo V
La ricerca sperimentale.
Indagine sulle *forme non tradizionali* di medicina

1.	Il punto di partenza dell'indagine	158
2.	La scelta dei casi: il campionamento a valanga	159
3.	La rilevazione delle informazioni: l' <i>intervista strutturata</i>	160
4.	I risultati dell'indagine	164

Conclusioni	171
Bibliografia	173

Répertoire	176
Appendice	
Biografia e pensiero di Bach	182
Appendice A	187
Appendice B	189
Appendice C	190



Introduzione

Il presente elaborato nasce a seguito di un particolare interesse per le discipline olistiche; esso è frutto di un'accurata e costante ricerca in merito ai vari metodi naturali mirati a preservare e salvaguardare la salute, questo bene così prezioso che, purtroppo, a causa del nostro modo di interagire in una società che "corre" e che adotta uno stile di vita frenetico e caotico, tende a perdere il suo valore iniziale, venendo spesso trascurata.

La scelta di iniziare un percorso formativo sui Fiori di Bach segue dalla personale convinzione che si tratti di un metodo complesso ma non molto articolato, grazie al quale risulta possibile stabilire un *feedback* costante tra *anima* e *personalità* a garanzia di benessere, armonia, equilibrio.

Come si avrà modo di specificare, i *Fiori di Bach* aumentano la consapevolezza personale, allineano l'individuo al suo scopo di vita e a sviluppare al meglio il suo potenziale. I diversi rimedi sono la somma dell'azione congiunta dell'acqua e del fuoco; si basano sul principio energetico che ogni pianta possiede, la vibrazione, ossia il messaggio che porta in sé, la sua qualità superiore. Essi non curano direttamente i disturbi, ma agiscono sugli stati d'animo e le reazioni personali agli eventi, stimolando il benessere in ogni livello dell'individuo.

Partendo da tali presupposti, la scelta di strutturare il lavoro in 5 capitoli segue dall'esigenza di *non lasciare nulla al caso* cercando di approfondire quegli aspetti spesso trascurati ma certamente rilevanti.

Nel Capitolo I, infatti, si focalizzerà l'attenzione sul "concetto di anima", di fondamentale importanza per una migliore comprensione del ruolo del counselor in fiori di Bach. Come per gli antichi greci, parlare dell'anima significa alludere alla quota di mistero che appartiene all'esistenza umana, a quella dimensione sfumata e indicibile che il pensiero razionale insistentemente vorrebbe negare, ma che una visione più ampia ed *olistica* dell'esistenza inequivocabilmente ripropone. Non è detto che qualcosa che non si vede né si tocca con mano non esista, anzi. Ma per cogliere questa evidenza impalpabile, serve "percepire" quel senso nascosto dell'anima che viene tenacemente negato dalla razionalità.

Come sostiene Caprioglio: *imparare a vivere nel presente è una regola chiave per star bene, solo in quel modo i pensieri se ne vanno e percepiamo una gioia che, spontaneamente, affiora da dentro. E' la gioia dell'anima* (2012, p. 77). L'anima dunque, ha le sue radici nel cosmo e pesca in un serbatoio di conoscenze che supera di molto, quello individuale. Affidarsi a lei significa godere appieno di questo patrimonio universale e far in modo che la "porzione" di Natura che è condensata in noi si realizzi appieno.

Nel Capitolo II particolare attenzione è stata dedicata al pensiero del Dr. Bach e ai Rimedi Floreali. Nello specifico, come si avrà modo di argomentare dettagliatamente, il "sistema di cura" previsto dal Dr. Bach ha avuto la sua origine nei primi decenni del novecento; si basa sul presupposto che sia uno stato d'animo negativo a provocare una malattia e non viceversa e, partendo da questo presupposto, si pone come scopo fondamentale quello di ricostruire l'armonia con se stessi "guarendo" la mente in modo che il corpo ne tragga i vantaggi. Tale metodo consente di diventare "terapeuta dell'anima", acquisendo una particolare consapevolezza individuale che è in

armonia con i concetti filosofici dell'uomo nuovo dell'era della *New Age* ove si predilige il “sentito” e il “percepito” al fine di ritrovare il benessere psicofisico. Il sistema di cura del Dr. Bach è basato sull'utilizzo di 38 essenze floreali naturali mirate a riequilibrare in dolcezza vari stati emozionali dell'uomo al fine di riportare benessere e salute.

Perché il Dr. Bach aveva proprio scelto i fiori per alleviare le sofferenze dell'anima? Perché la vita della pianta si concentra nel fiore ed è nel fiore che si trova il seme che ritornerà alla terra per rigenerarsi. Quindi grazie ai fiori e alla preparazione dei rimedi è possibile agire sui quattro elementi fondamentali che regolano l'armonia del pianeta: *terra, fuoco, acqua, aria*.

Passando al Capitolo III “Dalla *Segnatura* alle *Emozioni*”, ci si è soffermati sulla descrizione di alcuni disturbi psicosomatici piuttosto comuni corredandoli da potenziali rimedi floriterapici. Dopo aver specificato la differenza tra la “teoria della specificità della malattia rispetto alla personalità” di H.F. Dunbar e la “teoria della specificità di conflitto con la specificità di atteggiamento” avanzata intorno agli anni Quaranta da F. Alexander, fondatore della scuola psicosomatica di Chicago, si è diretta l'attenzione sul rapporto tra malattia e emozioni, di forte rilevanza in floriterapia.

Passando al capitolo IV, “La sperimentazione dei fiori di Bach”, si è ritenuto opportuno descrivere le modalità personali di incontro con i fiori di Bach, i primi passi nella “relazione d' aiuto”, la sperimentazione e l'apporto della scuola, l'approfondimento di un fiore caratteriale che mi “rappresenta” e di un ulteriore rimedio di “transizione”, la descrizione di vari casi trattati e diverse testimonianze di clienti che hanno avuto modo di entrare in contatto diretto con i rimedi floreali.

Il capitolo V, diversamente agli altri capitoli, assume una veste rigorosamente sperimentale; nello specifico, verranno presentati e discussi i risultati di una “Ricerca sulle forme non tradizionali di medicina” di natura eminentemente qualitativa. In tal senso, è da precisare sin da subito, che la

presente indagine si configura come uno studio pilota di “tipo esplorativo”; dopo un accurato studio dei diversi tipi di campionamento esistenti – data la indole *qualitativo/esplorativa* della ricerca – si è ritenuto opportuno optare per un campionamento a valanga (o a catena); come si avrà modo di vedere, si tratta specificamente di un campionamento in cui le persone scelte inizialmente per il campione sono utilizzate come informatori per individuare altre persone dotate delle necessarie caratteristiche che le rendono adatte per il medesimo. Le macro unità territoriali selezionate sono Roma, Bruxelles, Parigi e Londra. Considerata la natura innovativa degli aspetti da indagare e l’esigenza di “scendere in profondità” (aspetto peculiare delle ricerche qualitative) cogliendo i diversi punti di vista del soggetto intervistato, si è ritenuto opportuno adottare uno strumento di rilevazione come l’intervista strutturata; le dimensioni analizzate sono state: *Opinioni* rispetto alle forme non tradizionali di medicina; *Opinioni e atteggiamenti* rispetto alla “relazione d’ aiuto”; *Opinioni e atteggiamenti* rispetto all’approccio con i Fiori di Bach; *Opinioni* rispetto al concetto di salvaguardia della salute.

CAPITOLO I

Tra *psyché* e *ànemos* : il soffio “caldo” dell’anima

*L’anima si esprime nel corpo,
nella struttura del volto, delle
braccia, delle gambe, in ogni
linea e in ogni tratto della
conformazione corporea.*
(Florenskij P. A., 2007, p. 191).

Introduzione

Dare una definizione del concetto di anima non è semplice; richiamando l’attenzione alla etimologia della parola “anima” (dal latino *anima*) risulta connesso col greco *ànemos*, ossia, “soffio”, “vento”. Rispetto alla dimensione meramente religiosa, è importante sottolineare come essa non sia altro che la parte spirituale ed eterna di un essere vivente, comunemente ritenuta indipendente dal corpo, poiché distinta dalla parte fisica. Si pensa che consista nella “coscienza” della personalità di un essere umano, e può essere sinonimo di “spirito”, “mente” o “io”; si crede inoltre che l’anima continui a vivere dopo la morte fisica della persona, e alcune religioni postulano che sia Dio a creare o generare le anime. Da un punto di vista antropologico, il concetto di anima viene associato a quello di “animismo”, ossia l’idea secondo cui anche gli esseri viventi non umani come i fiumi, le pietre, le piante, risultano provvisti di un’anima.

1. Tra “*psyché*” e “*ànemos*” : interpretazione e significati nell’antica Grecia

Nel linguaggio comune, i termini “anima” e “*psyché*” possono essere considerati come sinonimi, sebbene “*psiche*” abbia connotazioni relativamente più fisiche, mentre “l’anima” è collegata più strettamente alla metafisica e alla religione. Nella Grecia antica infatti si faceva a volte riferimento all’anima con il termine “*psyché*”, da collegare con “*psychein*”: “respirare”, “soffiare”.

Una differenza di estensione concettuale esiste poi tra i termini italiani “anima” e “animo” dalla stessa origine etimologica ma che viene usato con significati più limitati rispetto ad anima. “Animo” infatti viene riferito a mente (attenzione, inclinazione), pensiero, memoria, luogo degli affetti e dei sentimenti, come origine della volontà (proposito), disposizione di spirito, coraggio (cfr. Reale, 1975).

Il concetto di anima compare la prima volta con Socrate, il quale ne fece il centro degli interessi della filosofia. Prima di lui, i filosofi erano soliti occuparsi di questioni attinenti al mondo o alla natura, e la nozione di “anima” possedeva connotati esclusivamente mitologici, ad esempio negli autori epici come Omero e Virgilio, dove era assimilata ad un “soffio” che abbandona il corpo nel momento della morte; allora si riteneva che essa avesse la consistenza di un’ombra, capace di sopravvivere nell’Ade ma senza più poter esplicare la sua energia vivificatrice (De Ruggiero G., 1967).

Secondo l’interpretazione data da alcuni studiosi quali John Burnet (1863-1928), Alfred Edward Taylor (1869-1945), Socrate fu di fatto il primo filosofo occidentale a porre in risalto il carattere personale dell’anima umana (cfr. Reale, 1975).

E’ solo con Socrate, e col suo discepolo Platone, che sarà utilizzato il termine “*psyché*” (anima) per designare il mondo interiore dell’uomo, a cui

viene assegnata piena dignità. Secondo Socrate la “*psyché*” costituisce la vera essenza dell’uomo. Sebbene la tradizione orfica e pitagorica avessero già identificato l’uomo con la sua anima, in Socrate questa parola risuona in forma del tutto nuova e si carica di significati antropologici ed etici¹.

Mentre gli Orfici e i Pitagorici consideravano l’anima ancora alla stregua di un demone divino, Socrate la fa coincidere con l’Io, con la coscienza pensante di ognuno, di cui egli si propone come maestro e curatore. Non sono i sensi ad esaurire l’identità di un essere umano, come insegnavano i Sofisti, l’uomo non è solo corpo ma anche ragione, conoscenza intellettuale, cui bisogna fare appello al fine di indagare la propria essenza. Non solo Platone in diversi passi dei suoi dialoghi ma anche la cosiddetta tradizione “indiretta” testimoniano come Socrate, al contrario dei Sofisti, riconducesse la cura dell’anima alla conoscenza dell’intima natura umana nel senso su indicato (Reale G., 1975).

Socrate inoltre diceva che il compito dell’uomo è la cura dell’anima: la psicoterapia, si potrebbe dire. E ancora, secondo Platone l’anima è per sua natura simbolo di purezza e spiritualità; ha la sua origine nel soffio divino (da cui il significato stesso della parola, ossia: *vento, soffio*). Essa non ha un inizio, in quanto è ingenerata; ed è immortale e incorporea. L’anima presente in ogni uomo sarebbe inoltre un frammento dell’anima del mondo; secondo la contrapposizione gnostica tra Dio (pura perfezione, bene) e materia (imperfezione, male), ripresa dallo stesso Platone, l’anima sarebbe stata calata da Dio in un corpo materiale e perciò contaminata dall’intrinseca malvagità della materia stessa.

Nel tentativo di superare il dualismo platonico, Aristotele intende l’anima come *entelechia*: essa non è distinta dal corpo, ma coincide con la sua

¹ Dalla traduzione di Giovanni Reale (1993), si legge: *Tu, ottimo uomo, poiché sei ateniese, cittadino della Polis più grande e più famosa per sapienza e potenza, non ti vergogni di occuparti delle ricchezze, per guadagnarne il più possibile, e della fama e dell’onore, e invece non ti occupi e non ti dai pensiero della saggezza, della verità, e della tua anima, perché diventi il più possibile buona?*

forma. L'anima per lui rappresenta la capacità di realizzare le potenzialità vitali del corpo, e dunque non è da questo separabile; per conseguenza, sarebbe mortale, anche se si tratta di una conclusione su cui egli non dà un giudizio definitivo. Un principio di eternità riposa in effetti nell'anima intellettiva, che però opera senza il supporto di un organo corporeo. Aristotele non chiarisce i rapporti tra quest'anima e le altre, né se l'eternità dell'anima intellettiva sia anche individuale; del problema discuterà la filosofia medievale (Reale G., 1975).

Di tale principio Aristotele distingue invece le funzioni, personificandole in tre anime:

- *L'anima vegetativa* che governa le funzioni fisiologiche istintive (quelle che noi chiamiamo "animali", appunto: nutrizione, crescita, riproduzione);
- *L'anima sensitiva* che presiede al movimento e all'attività sensitiva, comprende la sensibilità ed è propria degli animali e dell'uomo;
- *L'anima intellettiva* che è propria dell'uomo, è la fonte del pensiero razionale e governa la conoscenza, la volontà e la scelta.

Le funzioni più elevate possono far le veci delle funzioni inferiori, ma non viceversa; così nell'uomo l'anima intellettiva compie anche le funzioni che negli animali sono compiute dall'anima sensitiva e nelle piante da quella vegetativa².

² Diversamente dai pensatori Greci, è importante sottolineare come i Latini non furono grandi speculatori di pensiero astratto, e utilizzarono serenamente per le proprie speculazioni filosofiche strutture provenienti da altre culture. Tanto che il grande filosofo-poeta epicureo Lucrezio, all'inizio del suo *De rerum natura*, afferma di non sapere in cosa consista la natura dell'anima, limitandosi ad accennare alle teorie correnti, compresa quella della reincarnazione, senza mostrare alcun interesse a privilegiarne una (Per approfondimenti cfr., De Paola F., 1939)

2. *“Per ritrovare l’anima bisogna ritornare all’antichità”*³

Un tempo, soprattutto nel mondo pagano, la vita di tutti i giorni era permeata dalla presenza dell’anima; c’era nell’aria una religiosità che si toccava con mano e, come afferma il filosofo greco Talete “tutte le cose erano piene di dei” (cit. in Caprioglio, 2012, p. 34). Con questa affermazione intendeva dire che ogni gesto, ogni evento era collegato a una componente non visibile, peraltro ritenuta vera come e più di qualsiasi oggetto concreto: il senso di religiosità, la presenza delle divinità in ogni cosa, l’anima erano tutt’altro che lontani e irraggiungibili, bensì rappresentavano il divino che – dietro le quinte – partecipava alla nostra quotidianità, ispirandoci e guidandoci nelle difficoltà, avendo cura di noi, inviandoci messaggi, dando indicazioni, allertandoci con i presentimenti.

Per l’uomo antico l’anima era una realtà concreta, qualcosa di molto diverso dalla concezione astratta e lontana in cui la visione religiosa cristiana l’ha confinata. Per trovare una prospettiva simile dobbiamo risalire, appunto, al mondo greco e latino, o a quello egizio, o spostarci nel mondo orientale oppure rifarci alle religioni mistiche; in quelle tradizioni del passato (o non occidentali) l’anima è ben presente e percepibile in ogni individuo, tutt’altro che lontana e irraggiungibile. Ad esempio, presso i Greci e i Latini il sacro era tangibile, a portata di mano, gli dei dialogavano tutti i giorni con l’anima dell’uomo e a sua volta lei con noi; era la nostra interlocutrice privilegiata e il Sacro si affacciava di continuo in tutti gli eventi della vita: un colpo di fortuna arrivava solo se Apollo era favorevole, l’incontro con una fanciulla era voluto da Eros, si concludeva un affare per desiderio di Giove, ecc.

Anche i diversi moti dell’animo come le emozioni, le intuizioni, gli istinti erano sempre influenzati dagli dei, quindi di portata cosmica: la mano

³ In: Caprioglio, 2012, p. 34.

che colpiva era sospinta da Marte, il furto o l'inganno ispirato da Mercurio, la decisione sollecitata da Atena (Caprioglio, 2012).

La vita e l'individuo stesso erano concepiti come un grande campo energetico dove le forze in gioco, dentro e fuori di noi, mostravano nello stesso tempo una radice umana e divina, terrena e cosmica. In quanto presenza concreta quindi, l'anima svolgeva una funzione di "perno dell'esistenza" attorno a cui tutto ruotava.

Rappresentava un riferimento pratico con cui misurarsi, una bussola da cui farsi orientare, una immagine-guida da tenere d'occhio ogni giorno e a cui affidarsi nei momenti più delicati dell'esistenza. Una specie di "jolly", determinante per trovare l'equilibrio tra il mondo esterno foriero di imprevisti e di rischi, che può metterti in crisi sino ad esserti nemico e schiacciarti e un mondo interiore che ti è amico, che ti viene in aiuto, ti guida e protegge.

Nelle epoche passate, vivere era sicuramente più duro e rischioso di oggi, ma grazie alla "presenza" dell'anima l'esistenza assumeva un senso più compiuto, come un teatro invisibile ma ricco di fascino dove le forze che reggono l'universo sono comunque lì, percepibili, che calcano la scena.

Oggi il mondo è dominato da Internet e le innumerevoli possibilità di collegamento in rete ci danno l'impressione di poter "spalmare" all'infinito la conoscenza, ma ciò comporta una visione che trascura la profondità, che applica le regole della geometria piana a una realtà tridimensionale. Serve però una concezione nuova, diversa, laica e pragmatica dell'anima; un suggerimento potrebbe venire da ciò che la psicologia cognitiva contemporanea specifica nel concetto di *Frame* o immagine concettuale (Limonati – Russiello, 2005). Detto ciò, in linea con Caprioglio (2012), è possibile concepire come un' *anima-immagine-seme*⁴; sono tre termini che

⁴ Il seme contiene il destino della pianta prima ancora di radicarsi nella terra, ognuno di noi possiede un'immagine-anima che contiene le linee-guida del nostro carattere, la nostra personale inclinazione. Questo è ciò che tramandano molte tradizioni, presso le quali il termine "immagine" è stato di volta in volta inteso

rappresentano perfettamente il concetto di ciò che “abita in noi”, tre sinonimi che descrivono bene il principio originario che ispira la vita e la dirige con un sapere innato.

3. Alla ricerca di ... una *collocazione*

Dare una collocazione precisa dell'anima nell'ambito del corpo umano è un'operazione un po' riduzionistica, così come è illusorio attribuirle un volto unico. A farlo ci aveva già provato John Eccles, famoso neurofisiologo australiano premio Nobel nel 1963, posizionandola all'interno della corteccia cerebrale. E prima di lui Cartesio, quando riteneva che l'anima fosse nell'epifisi, ghiandola endocrina rimasta per lungo tempo sottovalutata, considerata, ancora pochi decenni fa, un orfanello arcaico e misterioso, vestigia del passato, e oggi ritenuta, al contrario, elemento nevralgico al centro del sistema neuro-endocrino-immunitario. Riprendendo un concetto caro a Plotino⁵ (1967), dobbiamo ipotizzare che la sua “casa” sia ovunque e il suo centro in nessun luogo; e se vogliamo conoscere l'anima per davvero dobbiamo avvicinarla in modo differente: più che individuarne la collocazione proviamo a sentirla, intuirne l'orientamento, viverla pienamente.

Richiamando l'attenzione sull'asse un'*anima-immagine-seme* come non potremo mai trovare il seme da cui è originata una pianta, neppure cercando a lungo tra le sue radici, allo stesso modo l'anima, oltre che invisibile, è fisicamente irrintracciabile, pur essendo in noi l'origine di ogni cosa; il seme si spacca e si dissolve dando via all'albero. L'anima si dissemina nel corpo e dà origine all'uomo; se osserviamo come si sviluppa una reazione chimica, vedremo che si formano un precipitato e una parte volatile: sono lo stesso elemento, ma di densità differente. Anche la nebbia, ad esempio, ha un suo

come presenza interiore misteriosa, enigmatica, collegato a concetti come genio, destino, carattere, fato. (Caprioglio, 2012)

⁵ Per approfondimenti, si rinvia a: Carbonara, 1954; Mathieu, 2004; www.treccani.it

corrispettivo un po' più denso nell'umidità intrisa nel terreno o nell'acqua del lago o del mare; allo stesso modo è per l'anima: aleggia nella coscienza e prende forma nel corpo, che rappresenta, dell'anima, l'aspetto più pesante e visibile. Ma di preciso non riusciremo mai a scoprirla.

In molte tradizioni del passato, l'anima era considerata come una sorta di invisibile calco della figura umana; per gli Egizi, che la chiamavano "Ka", riassumeva in tutto e per tutto le caratteristiche dell'individuo a cui apparteneva.

I neo-platonici ne parlavano come di un "corpo immaginale" che funge da vero e proprio contenitore dell'individuo (Reale G., 1975).

Se la concepiamo come un'immagine depositata dentro di noi sin dalle nostre origini, possiamo vederla come un ideogramma, un'impronta impressa nella nostra trama biologica: in quell'immagine sono iscritti il nostro modo di essere, la nostra struttura fisica, la nostra predisposizione alle malattie, cosa ci appassiona e cosa detestiamo, come amiamo, il nostro talento, i nostri gusti, il modo che abbiamo di reagire alle difficoltà, che strada siamo portati a percorrere nella vita, insomma il nostro carattere e mille altre sfumature ancora.

L'anima è come un'impronta luminosa che impressiona la pellicola quando scattiamo una fotografia: si fissa nella materia e, durante la vita, si sviluppa dandoci un senso e un orientamento (Caprioglio, 2012).

Perché l'anima abita nel profondo della nostra interiorità? Perché lì trova il silenzio e l'oscurità necessari per svilupparsi; il silenzio rimanda al vuoto, all'assenza di parole, convinzioni, pensieri. Questi ultimi sono come erbe infestanti in un giardino: vanno estirpati. Ecco perché in tutte le tradizioni religiose è opportuno dedicare alcuni momenti della giornata, scegliendo un luogo appartato e tranquillo a sostare in silenzio e in penombra. Solo così, dopo aver fugato le voci e i suoni disturbanti della giornata, l'anima può scendere in campo. Non è un caso che uno dei maggiori esponenti del pensiero

affidente al mondo divino abbia sviluppato nelle sue numerose opere, vari argomenti inerenti il percorso di perfezionamento dell'uomo, la ricerca della pace interiore, ecc. Scrive infatti O. M. Aïvanhov:

“in apparenza è molto facile trovare la pace: basta andare in alta montagna, dove regnano il silenzio e la solitudine. Ma anche lassù l'uomo non ha pace. Perché? Perché porta nella sua mente un transistor; un transistor dal quale non si separa mai e che è sempre in funzione... E cosa ascolta? Spesso è sintonizzato sulle stazioni dei mondi inferiori; anche là si suonano delle musiche, ma che musiche! Che frastuono! Eppure lassù si trova nella tranquillità e nel silenzio. Sì, esteriormente tutto è calmo, ma dentro imperversano tempeste e uragani...” (1993, p. 16).

Come sottolinea inoltre anche Louise L. Hay:

“la trasformazione dei nostri pensieri ci porta quasi sempre alla guarigione. Nulla e nessuno possiede il minimo potere su di noi, poiché 'noi' siamo gli unici a gestire il nostro pensiero. Se riusciamo a rendere il nostro pensiero armonioso e equilibrato, anche la nostra vita migliorerà” (1996, prefazione alla IV ed.).

4. Per una concezione *olistica* dell'anima

Come per gli antichi Greci, parlare dell'anima significa alludere alla quota di mistero che appartiene all'esistenza umana, a quella dimensione sfumata e indicibile che il pensiero razionale insistentemente vorrebbe negare, ma che una visione più ampia ed *olistica* dell'esistenza inequivocabilmente ripropone. Non è detto che qualcosa che non si vede né si tocca con mano non esista, anzi. Ma per cogliere questa evidenza impalpabile, serve “percepire” quel senso nascosto dell'anima che viene tenacemente negato dalla razionalità.

Oggi giorno l'esigenza di occuparsi della propria sfera invisibile è quanto mai opportuna: se accettiamo di avventurarci in questa dimensione “oltre” i ristretti confini del razionale, quando ci decidiamo a scavalcare i paletti del “finito” in cui l'Io ci relega, siamo finalmente in grado di sconfiggere l'ansia del futuro e dell'aldilà e la vita non incombe più su di noi

(Limonati – Russiello, 2005). Come sostiene Caprioglio: *imparare a vivere nel presente è una regola chiave per star bene, solo in quel modo i pensieri se ne vanno e percepiamo una gioia che, spontaneamente, affiora da dentro. E' la gioia dell'anima* (2012, p. 77). L'anima dunque, ha le sue radici nel cosmo e pesca in un serbatoio di conoscenze che supera di molto, quello individuale. Affidarsi a lei significa godere appieno di questo patrimonio universale e far in modo che la "porzione" di Natura che è condensata in noi si realizzi appieno.

Per quanto si cammini, pur battendo ogni strada, sarà impossibile raggiungere i confini della nostra anima, in quanto troppo profonda e imperscrutabile per l'occhio umano. Facendo ancora una volta appello ai molteplici significati negoziabili in riferimento al termine anima è possibile ritrovare il concetto di invisibile, inafferrabile, indefinibile; quello di indeterminabile, di oscuro, di incomprensibile; il concetto di anima, quindi, mal si sposa con quello di superficie, esteriorità, di chiarezza, di identificabilità. Come evidenziato altresì da Caprioglio, *lei abita la nostra interiorità più buia; e tanto più sostiamo lì, nell'ombra, nel mistero, nelle profondità, tanto più ci occultiamo tra le pieghe dell'anima, tanto meglio questo mondo misterioso risolverà ogni nostro disagio. Il mistero e il buio -* continua l'autore - *sono già una cura: evitiamo di chiederci continuamente chi siamo, che obiettivi dobbiamo raggiungere, cosa è giusto pensare, cosa è giusto dire* (2012, pp. 86-87).

Concepirne l'esistenza, dunque, è il primo passo da compiere affinché nella nostra mente, prenda corpo un'idea di centro, di equilibrio, di armonia, di un tuttuno in continua fluttuazione. C. G. Yung a tal proposito, scriveva: *"Noi contiamo qualcosa solo in virtù dell'essenza che incarniamo, e se non la realizziamo, la vita è sprecata"* (2004, p. 231; cit. in Caprioglio, 2012).

In effetti l'anima rappresenta il ponte di passaggio verso la dimensione più profonda di noi stessi, una sorta di cordone ombelicale che ci lega

all'infinito; attraverso di lei ci affacciamo su un mondo che parla il linguaggio della totalità, ci caliamo in un substrato collettivo, dove l'uomo, l'animale, il vegetale, il minerale non sono più distinti l'uno dall'altro⁶.

5. Una *spia* luminosa in continuo mutamento

Paura, desiderio, eccitazione, diffidenza; segnali che la nostra anima ci invia e ci invita ad ascoltare; spesso ci ispira attraverso incontri fortuiti, intuizioni improvvise, sogni. Essa funziona come un vecchio saggio che ci ammonisce sul da farsi o meglio come il navigatore di un'auto che ci indica la strada. Il problema nasce quando si è sordi alla sua voce, quando le sue indicazioni sembrano scomode o inopportune e si oppone resistenza. Rifiutando i suoi segnali non facciamo altro che respingere il nostro più intimo, più profondo, più vulnerabile, sconosciuto. L'anima però non si arrende; tende dunque a usare l'organismo come il palco di un teatro e le malattie come attori attraverso cui esprimere il proprio disagio e comunicare con noi⁷.

I nostri disturbi dunque sono “messaggi dell'anima” che chiedono di essere ascoltati: quando compaiono in forma acuta, sono veri e propri imperativi con cui l'anima cerca, in modo drastico, di ammonirci⁸.

⁶ Per favorire l'incontro con l'anima il Monaco buddista Thich Nhat Hanh nel suo libro *Soyez libre là où vous êtes* (2003) ci propone strumenti chiari per riconciliarsi con noi stessi e con gli altri per vivere nel momento presente, cioè vivere nella piena consapevolezza che rappresenta un'energia che ci permette di distinguere ciò che succede dentro di noi; la tecnica di consapevolezza ideata è basata sulla meditazione ed il respiro, esercizio che può dare sollievo nei momenti difficili: “L'istante presente, che meraviglia: Ispirando, so che ispiro; espirando, so che espiro; ispirando, noto che il mio respiro si fa più profondo; espirando, noto che il mio respiro si fa più lento; ispirando, divento calmo; espirando, mi sento bene; ispirando, sorrido; espirando, mollo la presa; ispirando, rimango nell'istante presente; espirando, provo tanto benessere” (2003, p. 32).

⁷ Per approfondimenti si rinvia a: Pessoa, 1979; Montanari, 2007; Watts, 2000.

⁸ I “messaggi dell'anima” sono assimilabili alle prescrizioni che comunemente il medico curante suggerisce ai propri pazienti; in tal senso, in riferimento ai segnali lanciati dalla nostra anima, si vedrà come la filosofia di Bach e i fiori che rappresentano il nocciolo del suo pensiero, costituiscono le armi a nostra disposizione per correre ai ripari e offrire delle cure alternative per la salvaguardia della nostra “interiorità”. Ulteriori approfondimenti verranno discussi nel prossimo capitolo.

La sofferenza dunque appartiene alla vita; è un passaggio necessario, a volte indispensabile. Troppe volte la nostra vita assume l'aspetto di un lungo sonno e scorre via senza che neppure si tenti il risveglio; viviamo di automatismi, siamo come macchine, ma nel frattempo la nostra anima va spegnendosi, ben prima che sopravvenga la morte fisica.

E' mia convinzione ribadire il ruolo fondamentale che l'anima riveste nella nostra vita quotidiana; essa è come una doppia pelle intorno al nostro corpo fisico, come un involucro sottile che regge tutti i nostri stati d'animo e ci protegge dagli eventuali pericoli. E' importante dunque essere consapevoli della sua esistenza e coccolarla come se fosse un neonato che ha bisogno di cibo e di amore. L'anima può essere paragonata ad un faro sempre presente in un porto che illumina il mare ad una lunga distanza e che aiuta i comandanti delle navi a trovare la rotta e a non disperdersi nell'oscurità. Il faro rappresenta la luce, l'orientamento, la bussola che ci portano verso la giusta direzione. Purtroppo, spesso, non la prendiamo in considerazione in quanto entità invisibile, lasciandola nel dimenticatoio.

Scrivo a tal proposito Aïvanhov (2011):

“Vi siete mai chiesti perché l'Intelligenza cosmica abbia posto la testa alla sommità del nostro corpo e il cuore un po' più in basso? E' esattamente come in una nave: in alto sta il capitano, e in basso le macchine. Le macchine fanno avanzare la nave, ma è il capitano a decidere la direzione. Anche noi abbiamo un motore, ossia il cuore, che spinge la nostra nave. Ma dove andrà il cuore se non è orientato dalla testa, cioè dal capitano là in alto, che osserva e dà ordini affinché la nave giunga in porto”? (Pensieri quotidiani, 14 gennaio 2011)

CAPITOLO II

Dai Messaggi dell'Anima all' Energia dei Fiori. **Una circolarità in continua evoluzione**

“Tutto quello che dobbiamo fare è conservare la nostra personalità, vivere la nostra vera vita, essere capitano della vera nave” (Bach, 2006; p. 140)⁹.



1. *Vibrazioni* silenziose alla ricerca di attenzione

Prima di analizzare con attenzione le immutevoli declinazioni dell'energia racchiusa nei fiori e le sue concrete applicazioni è necessario compiere un piccolo passo indietro e focalizzare l'attenzione sull'origine del concetto di energia; a tal proposito è opportuno risalire alla Scuola taoista che invita a comportarsi secondo le leggi della natura, incitando l'uomo ad adeguarsi alla natura¹⁰.

Secondo il pensiero cosmologico cinese, la realtà deriva da un *quid* unico, all'origine indistinto, unità primordiale da cui tutto prende origine; l'Uno è il *Qi*, termine che significa forza vitale, chiamata “energia” o “Soffi”, paragonata alle correnti, fiumi, laghi, mari e oceani della terra. Per la filosofia cinese antica tutta la realtà è energia in costante movimento e mutamento. Tutto è energia e tutto ciò che avviene nell'universo come nell'uomo dipende dalle sue modificazioni. L'uomo inoltre risponde al Cielo e alla Terra; vi sono delle leggi che definiscono le modalità di esistenza e del funzionamento dell'universo, a queste leggi l'uomo risponde perché ne è parte integrante.

⁹ Per approfondimenti in merito alla “Biografia e Pensiero di E. Bach” cfr. *Appendice*.

¹⁰ La nozione di Tao non è strettamente legata al taoismo, infatti era conosciuta in Cina molto prima della nascita di questo pensiero. Col taoismo assume il significato di divenire naturale del cosmo e dell'uomo, legge immanente dell'universo. Il Tao è indefinibile, non è percettibile e la sua manifestazione si esplica attraverso l'Uno. Il *Qi* consiste nel flusso perpetuo di trasformazione (informazione vitale) che si attiva grazie alla propria natura polare (*Yin-Yang*); il Tao ne rappresenta la legge e il modello.

Troviamo qui uno dei principi cardine sotteso alla medicina cinese: l'uomo è inserito nei movimenti naturali di energia dell'universo e rappresenta quindi un sistema energetico aperto, in stretta connessione con l'ambiente che lo circonda, con cui esiste un incessante interscambio di energia, di Soffi (Riza, 2003, 9A).

Anche secondo la tradizione Vedica (antica India) il “*Prana*”, termine sanscrito che significa spirito, energia vitale, soffio divino è fondamentale poiché esso si manifesta nei famosi centri energetici chiamati “*Chakra*” (ruota di fuoco). Questi centri hanno un ruolo rilevante nel corpo umano perché hanno funzioni di serbatoi dell'energia universale, raccolgono e distribuiscono il *Prana* in tutto il corpo; la salute, infatti, dipende dalla loro corretta funzionalità¹¹.

La scienza moderna precisa che l'organismo umano non è soltanto una struttura fisica composta da molecole, ma che, come ogni altra cosa, è fatto anche di campi energetici; il campo energetico umano, o “aura”, è la manifestazione dell'energia universale intimamente connessa con la vita dell'uomo; esso può essere descritto come un corpo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico e che emette radiazioni del tutto caratteristiche. Coloro che hanno compiuto osservazioni sull'aura hanno elaborato diversi sistemi per definirla; tutti concordano nel suddividere il campo aurico in vari strati che si differenziano per la collocazione, il colore, il grado di luminosità, la forma, la densità, la fluidità e la funzione. In effetti l'aura cambia colore, brillantezza, dimensione e varia a seconda delle condizioni psicofisiche dell'individuo, dei suoi sentimenti, delle sue immediate reazioni, evidenziando i differenti stadi di pace e benessere di una persona (Brennan, 1987).

Quando l'anima soffre perché le manca qualcosa, il corpo fisico inizia ad ammalarsi; perciò la cattiva salute si riflette sull'aura che si affievolisce, si

¹¹ E' molto importante tenerli sempre aperti, onde evitare carenze di flusso energetico. Più tale flusso è pieno e costante, più energia lasciano circolare, più si è sani. Data la natura del presente lavoro per approfondimenti in merito si rinvia a Cantando, 2000.

altera e spesso danneggia lo spirito. Praticamente significa che sono venute meno le difese del corpo eterico. Il corpo eterico è così strettamente collegato a quello fisico da influire in maniera determinante su quest'ultimo; lo nutre, lo vitalizza, ma soprattutto lo protegge come un vero e proprio schermo. La malattia, difatti, può attecchire solo se c'è una deficienza energetica nel corpo eterico¹². L'energia è un elemento vitale che fa parte del cosmo nel quale l'uomo vive e quindi va rispettata come un altro organo del corpo umano. Senza tale energia così preziosa, l'uomo sarebbe privo di vita e la famosa espressione "*Vis medicatrix naturae*" (*La forza di vita naturale*) di Ippocrate acquisisce un valore inestimabile con l'espandersi delle discipline olistiche (Lopez F., 2004).

Come precisa Cantando, *quando le pietre preziose, ad esempio, perdono la loro luminosità e la loro bellezza, il gioielliere dice che sono morte, inconsapevolmente a significare che i flussi vitali non circolano più in esse* (2000, p. 2).



¹² Il corpo fisico è quello visibile, tangibile, percettibile, mentre il corpo eterico o bioplasmatico (da "etere" lo stato fra energia e materia) è composto di minuscole linee energetiche "simili a una rete di raggi di luce scintillanti", rete che ripete tutte le strutture del corpo fisico, facendone il suo doppio. Questo corpo bioplasmatico, avvertibile a 4/5 cm di distanza dal fisico, ha dei particolari centri – comunemente chiamati *chakra* – che sono dei veri e propri punti di raccolta del *prana*, dai quali si diramano migliaia di sottilissimi canali, le nadi, che lo convogliano in tutto il corpo. Queste rappresentano il doppio delle arterie, delle vene e dei capillari. Le une trasportano sangue, le altre bioplasma. Cos'è il *prana*, come e perché agisce? Il suo effetto primario è quello di favorire innanzitutto lo scambio chimico di ossigeno ed anidride carbonica a livello cellulare, potenziando e regolarizzando il flusso energetico in tutte le parti del corpo. Il *prana*, quindi, rappresenta a tutti gli effetti la salute e la vita. Per stare bene, per sentirsi bene, dobbiamo essere pervasi in maniera ottimale da questa energia non qualificabile e non quantificabile nota da sempre come energia pranica, e più recentemente come energia vitale, bioenergia, energia bioplasmatica. Essa compenetra qualunque cosa ed è presente in tutti i corpi, a qualunque regno appartengano, animale, vegetale ed anche minerale, e altresì in qualsiasi elemento o atomo di esso. Il *prana* non è più tanto misterioso in quanto in alcuni laboratori è stato possibile sentirlo, misurarlo, fotografarlo e anche pesarlo. Cfr. a tal proposito: Brennan, 1987; Smith, 1998; Cantando, 2000.

2. *Disagio, malessere, disarmonia. L' apporto del pensiero di Bach*¹³

Secondo Bach gli “anelli¹⁴” fondamentali, funzionali a captare le motivazioni sottostanti al malessere possono essere sintetizzate dai seguenti punti:

- 1) *L'anima è ospitata dal corpo ed è immortale;*
- 2) *esiste una personalità e acquisiamo un determinato carattere;*
- 3) *attraverso le esperienze ci si conosce meglio e così ci si può avvicinare all'anima;*
- 4) *tutto è unità;*
- 5) *quando c'è armonia c'è la salute;*
- 6) *quando c'è conflitto significa che l'anima e la personalità non sono più in armonia e quindi c'è l'insorgere del disagio e del malessere.*

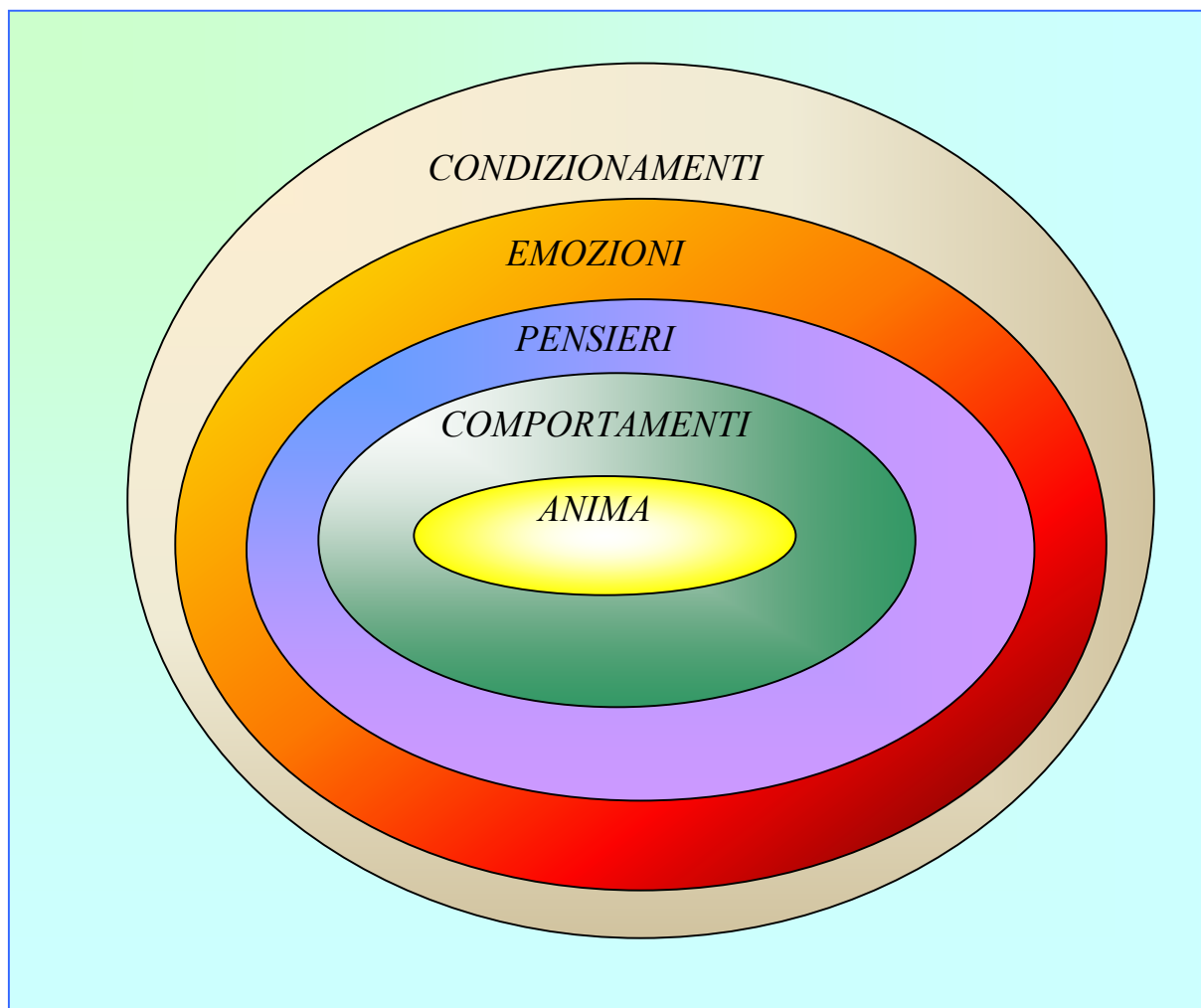


FIGURA 1.0

¹³ Per approfondimenti in merito alla “Biografia e Pensiero di E. Bach” cfr. *Appendice*.

¹⁴ Rispetto al concetto di “anello” e di *pensiero legato alle emozioni* si rinvia alla figura 1.0.

Come si arriva a questa disarmonia fra anima e personalità, e dunque alla malattia?

A) se non si rispetta il percorso dell'anima;

B) perseguendo i nostri difetti e subendo troppo l'influenza degli altri¹⁵.

La malattia fisica diventa quindi non solo il segnale di una mancanza di armonia più o meno profonda, ma anche il risultato di un'impossibilità di comunicazione tra una parte e l'altra del nostro essere (Scheffer, 1990, pp. 15-18); non solo dunque una relazione bidirezionale ma una sorta di equilibrio olistico ove il tutto è molto più della somma delle singole parti che lo compongono¹⁶. Come tangibile, su questo pianeta, la vita umana e l'uomo sono parte di un più ampio piano creativo; viviamo in un più vasto quadro di riferimento, in un'unità globalizzante, al modo di una cellula di un organismo. Ogni uomo ha, come parte di una più ampia concezione creativa, un'*anima* immortale – il suo vero Io – e un *Io fisico* mortale – il suo Io fenomenico o personalità. Strettamente collegato alla prima è il suo *Io superiore*, che funge, per così dire, da mediatore fra l'anima e la personalità.

Come precisato nel capitolo I, l'anima conosce il compito dell'uomo e avverte l'impulso a esprimerlo con l'aiuto dell'*Io superiore* e per il tramite della personalità, e a trasformarlo in realtà concreta; la personalità, invece, non lo conosce. Sempre in linea con quanto precisato nel capitolo I, il potenziale che la nostra anima può realizzare attraverso la personalità non è di natura concreta; si tratta piuttosto di qualità ideali di ordine trascendente, definite da Bach "virtù della nostra natura superiore". Ne fanno parte, ad esempio,

¹⁵ Le vere e proprie malattie che ci affliggono sono in effetti: l'orgoglio, l'avidità, l'odio, la crudeltà, l'arroganza, l'ignoranza, l'ambizione, la vanità, l'instabilità, l'intolleranza, la paura, l'egoismo. Ognuno di questi difetti persistendo, in assenza di una vera e propria "presa di coscienza", finiscono per creare malesseri e un conflitto, una mancanza di armonia tra il nostro Io superiore trasformandosi in una malattia di tipo fisico.

¹⁶ Ogni uomo ha due aspetti: è un individuo inconfondibile e anche una tessera indispensabile del mosaico globale. Ciascuno di noi è collegato a tutto, grazie alla forza di una vibrazione comune superiore, ossia una "forza creatrice", un "principio vitale universale". Come specificato da Scheffer, l'evoluzione di ogni uomo, segue come ogni cosa nel nostro universo, dall'arabesco di ghiaccio sulla finestra alla nascita e alla morte dell'intero sistema solare, un principio di azione programmato, una legge interiore. Ogni uomo ha una sua matrice con un determinato potenziale energetico, una sua missione, un suo compito, un suo destino o comunque lo si voglia chiamare (1990, p. 20).

mitenza, forza d'animo, coraggio, costanza, saggezza, gioia, ambizione. Tali virtù sono anche definibili come concetti spirituali archetipi dell'uomo, la cui realizzazione, nell'ambito di un tutto più ampio, crea il senso della vera felicità.

Se queste qualità non vengono realizzate si arriva prima o poi alla sensazione contraria: l'infelicità. Le qualità non realizzate si presentano ora nel loro aspetto negativo, come "difetti", "mancanze", ad esempio: *egoismo, crudeltà, odio, orgoglio, ignoranza, instabilità, avidità.* Queste mancanze, come dice Bach, sono dunque la vera causa delle malattie (Scheffer, 1990).

2.1 L'Io tra salute e malattia

Al fine di rappresentare sinteticamente i poli dell' "Io in armonia" e dell' "Io sprovvisto di un equilibrio" si tenterà di offrire un quadro delle caratteristiche costituenti;

Io in armonia	Io sprovvisto di un equilibrio
<p>Se l'Io fisico o "personalità" sapesse e potesse procedere interamente in armonia con la propria anima, che è, come abbiamo detto, parte della più ampia unità dell'universo, l'uomo vivrebbe in completa armonia. L'energia creatrice universale divina potrebbe esprimersi, attraverso l'anima e l'Io superiore, nella personalità e noi uomini saremmo forti, sani e felici come parti vibranti in sintonia col più ampio campo energetico cosmico.</p>	<p>Là dove la personalità non è collegata, attraverso la sua anima al grande campo di energia cosmico dominano la perturbazione, la sorpresa, l'attrito, la distorsione, la disarmonia, la perdita di energia. Questi stati si susseguono, dai meno marcati ai più forti, e si manifestano anzitutto come stati d'animo negativi, poi come malattie organiche. La malattia organica ha la funzione di ultimo correttivo. Essa è un campanello d'allarme che segnala in maniera evidente la necessità di intervenire senza indugio per cambiare qualcosa, se non si vuole arrivare al collasso completo.</p>

Secondo Bach le vere cause della malattia sono costituite da due elementi base. Il primo elemento è rappresentato dal fatto che la personalità non vive in armonia con la propria anima, ma nell'illusione di un'esistenza separata¹⁷.

Il secondo elemento è costituito dal rifiuto del "principio di unità"; se la personalità agisce contro il volere dell'Io Superiore e dell'anima agisce dunque contro gli interessi dell'Unità Globale al cui campo di energia la sua anima è collegata. In particolare la personalità agisce contro il principio di unità quando cerca di imporre il proprio volere in modo contrastante col dettato del suo Io Superiore. Così facendo essa non impedisce solo lo sviluppo degli altri esseri, ma turba anche il campo di energia cosmica globale, cioè il processo evolutivo dell'intera umanità. Ogni malattia è preceduta da uno stato d'animo negativo, che si basa su un'interpretazione errata di uno dei grandi concetti archetipici dell'umanità o virtù; lo stato d'animo negativo sarebbe un comportamento irrispettoso, egoistico, suscitato dall'avidità come virtù mal usata:

*"L'avidità conduce alla ricerca di potenza. E'una negazione della libertà e dell'individualità di ogni anima. Anziché riconoscere che ciascuno di noi è su questa terra per svilupparsi liberamente secondo il dettato della sola Anima, la persona dominata dall'avidità vuole dominare, plasmare e comandare, e usurpa, così facendo, il potere del Creatore. (...) Se l'uomo insiste in questa "mancanza" contro la voce del suo Io Superiore, ecco che nasce un conflitto al quale corrisponde una specifica manifestazione patologica organica. Così il risultato dell'avidità e della prepotenza è costituito da quelle malattie che rendono il malato schiavo del suo stesso corpo e gli impediscono il godimento dei suoi desideri e delle sue bramosie"¹⁸ (Bach, *Guarisci te stesso*, 2008; cit. in: Scheffer, 1990, p. 18).*

¹⁷ Nei casi limite, la personalità non è più in grado di riconoscere l'esistenza della propria anima e di un Io Superiore, poiché accetta "materialisticamente" solo ciò che si può "vedere e toccare". Alla lunga, essa finisce per tagliarsi dal proprio cordone ombelicale, s'inaridisce e si distrugge. Ma più spesso la personalità disconosce solo in parte le intenzioni della propria anima e agisce secondo una limitata comprensione delle interrelazioni che ha con essa. In tutti i settori in cui la personalità si è allontanata dal grande flusso di energia cosmica e, come dice Bach, dall'amore, le qualità positive si trasformano in caratteristiche distruttive e portano a stati d'animo o sensazioni negative. Questa citazione di un anonimo spiega chiaramente il concetto: "la giustizia senza l'amore rende duri, la fede senza l'amore rende fanatici, il potere senza l'amore rende violenti, il dovere senza l'amore rende pedanti, l'ordine senza l'amore rende limitati" (cfr. Scheffer, 1990, pp. 12-18).

¹⁸ Questo meccanismo verrà chiarito con un esempio di anoressia mentale. Bach dice: "il sofferente è schiavo del suo corpo". Inoltre la malattia impedisce la realizzazione dei propri desideri e delle passioni: la malattia, cioè il rifiuto di mangiare, rallenta o impedisce lo sviluppo come donna (cfr. Bach, op. cit., 2008, cit. in: Scheffer, 1990, p. 18).

3. I principi fondamentali della Floriterapia

Come anticipato nel paragrafo introduttivo del presente capitolo, la *Floriterapia* o la *terapia dei fiori di Bach* ha avuto la sua origine nei primi decenni del novecento. La terapia dei fiori si basa sul presupposto che sia uno stato d'animo negativo a provocare una malattia e non viceversa e, partendo da questo presupposto, si pone come scopo fondamentale quello di ricostruire l'armonia con se stessi "guarendo" la mente in modo che il corpo ne tragga i vantaggi. Tale approccio consente di diventare "terapeuta dell'anima", acquisendo una particolare consapevolezza individuale che è in armonia con i concetti filosofici dell'uomo nuovo dell'era della *New Age* ove si predilige il "sentito" e il "percepito" al fine di ritrovare il benessere psicofisico. Questa terapia risponde senz'altro ad una forte domanda di aiuto frutto di una sorta di sindrome collettiva dell'epoca odierna: la perdita del nostro equilibrio spirituale (Guastalla, 1996). Una delle ragioni del successo della Floriterapia risiede, tra le altre cose, nella relativa semplicità della sua somministrazione¹⁹; l'individuo infatti può prendersi cura di se stesso senza correre alcun rischio connesso a dipendenze, assuefazioni, effetti collaterali prevedibili (anche le donne incinte e i neonati possono assumerli).

Il sistema di cura del dr. Bach è basato sull'utilizzo di 38 essenze floreali naturali²⁰ mirate a riequilibrare in dolcezza vari stati emozionali

¹⁹ In questa direzione assume un'importanza fondamentale la valutazione effettuata in sede di colloquio floriterapico da persone qualificate. Ulteriori approfondimenti verranno discussi in seguito.

²⁰ I vegetali hanno un equilibrio semplice. Oltre l'inquinamento recato dall'uomo, poche cose possono venire a disturbarli. "La rosa è senza domanda, fiorisce perché fiorisce". E' questa forza semplice, questa energia di vita, questa perfetta armonia che è trasmessa attraverso l'estratto/l'essenza del fiore che sono in grado di riattivare tutto il nostro potenziale. La preparazione di un elisir floreale è un processo vivo e dinamico che, aldilà di una tecnica semplice in apparenza, necessita una percezione sensibile e una conoscenza approfondita del mondo vegetale.

Per preparare questi rimedi sono impiegati due metodi: il metodo solare e il metodo della bollitura.

Metodo solare: si prenda una ciotola di vetro sottile, quasi colma dell'acqua più pura che si possa trovare, se possibile da una fonte naturale vicina. I fiori della pianta vengono colti e posti immediatamente a galleggiare sull'acqua nella ciotola, in modo da coprirne tutta la superficie; poi vanno lasciate in pieno sole per tre o quattro ore, oppure un tempo minore se i fiori iniziano a mostrare segni di appassimento. I fiori vengono poi accuratamente rimossi e l'acqua viene versata in flaconi che devono essere riempiti per metà. I flaconi vengono riempiti con brandy, in modo da conservare il rimedio. Questi flaconi sono di riserva e non vengono

dell'uomo al fine di riportare benessere e salute. Secondo Bach, i nostri stati d'animo negativi sono contemporaneamente le prime cause dell'insorgere della malattia e ostacoli al ripristino della salute ed è la ragione per cui Bach considera innanzitutto la personalità dell'individuo e non il suo sintomo²¹.

La Floriterapia è da considerare una terapia “vibrazionale” in quanto il rimedio floreale, portatore di una specifica e positiva frequenza o vibrazione energetica, agisce a livello “sottile” – cioè a livello di energia – sul campo elettromagnetico del soggetto che lo assume, con la capacità di eliminare gli schemi di comportamento dannosi. Così l'essenza floreale – ristabilendo la connessione della coscienza con il nostro Sé e grazie alla sua vibrazione energetica benefica – ci aiuta a valorizzare la nostra essenza, a ricordarci chi siamo e a farci uscire dai labirinti in cui ci siamo persi; aiuta il corpo fisico a riprendere forza e assiste la mente affinché si calmi, amplifichi il proprio modo di vedere e si sforzi verso la perfezione, portando così armonia e pace a tutta la persona.

Sinteticamente, i principi basilari cui verte la Floriterapia sono:

- il principio secondo il quale, nella cura di una persona, devono essere prese in considerazione soltanto le sue emozioni e la sua personalità, le quali determinerebbero il sintomo manifesto nel fisico;
- il singolo fiore, secondo Bach, è in grado di dare il via al processo di trasformazione dell'emozione negativa nel suo tratto positivo, con una conseguente scomparsa del sintomo; il sintomo fisico è infatti il

usati direttamente per la terapia. Si mettono alcune gocce in un altro flacone, che serve per la cura, così che i flaconi di riserva costituiscono un'ampia scorta di rimedio. I rimedi che si acquistano in farmacia, sotto forma di flaconi di scorta (stock bottles) dovrebbero essere usati allo stesso modo.

Metodo della bollitura: gli altri rimedi sono preparati mediante bollitura come segue: il materiale, raccolto come verrà descritto, deve essere lasciato bollire per mezz'ora in acqua pura. Il liquido filtrato va versato in flaconi da riempire per metà e poi, quando si è raffreddato, come conservante si aggiunge brandy sino a riempire il flacone. *Chestnut Bud*: per questo rimedio si raccolgono le gemme di Ippocastano prima che sboccino. Per gli altri rimedi, il fiore dovrebbe essere raccolto insieme a piccoli pezzi di gambo o stelo e, quando presenti, anche giovani foglie fresche. Cfr., Bach, 2001, (ed. it.). Per ulteriori approfondimenti si rinvia a: Nocentini, 2011; Nocentini – Peruzzi, 2007, pp. 24-30.

²¹ Ulteriori approfondimenti in merito ai fiori verranno trattati nelle pagine successive del presente capitolo.

disturbo finale di un disagio originatosi ad un altro livello molto più profondo²².

Il sistema del Dr. Bach è:

- . **Completo**, in quanto i 38 fiori sono in grado di ristabilire la totalità degli stati d'animo che l'uomo può incontrare durante la sua vita;
- . **Interessante** per vari motivi in quanto questa terapia consente di affrontare numerose tematiche/fasi/disturbi importanti che fanno parte integrante dei cicli della vita (nascita, adolescenza, pubertà, menopausa, lutti, separazioni, paure, traumi, depressione, vari disturbi psicosomatici, ansia, sensi di colpa, rabbia, odio, aggressività, stress, mancanza di autostima, anoressia/bulimia, etc.);
- . **Semplice e accessibile a tutti**: la semplicità è collegata all'unità, al compimento e all'armonia. Bach sosteneva che chiunque ha le potenzialità e la sensibilità necessaria per effettuare autopratica scegliendo il fiore o i fiori più idonei al proprio umore o alla situazione che sta vivendo, ovviamente se si è capace di riconoscere lo stato emozionale che ci caratterizza. Gli elisir floreali possono essere integrati nella vita quotidiana in vari modi: occasionalmente per equilibrare un umore, superare una prova, superare una paura o una contrarietà, consentendo così di affrontare difficoltà passeggera. I fiori sono utilizzati per un periodo più lungo per agire su profondi blocchi emozionali, su comportamenti stereotipati/fossilizzati o errati, permettendo di superare il più armoniosamente possibile le diverse tappe della vita. Sono in grado di far "fiorire" lati di noi, che non sappiamo nemmeno di avere; sono dei veri strumenti che l'universo ci ha messo a disposizione, al fine di ritrovare il giusto contatto con la parte più profonda di noi stessi, l'anima;
- . **Naturale**, in quanto le gocce provengono da estratti di fiori freschi conservati nel *brandy* con l'azione congiunta dell'acqua.
- . **Efficace** perché gli effetti positivi si notano nella maggior parte dei casi velocemente senza incorrere in alcunché di indesiderato. A trarne beneficio, possono essere altresì persone incoscienti, neonati, animali e vegetali.

Questo approccio terapeutico non interferisce sulle cure mediche classiche e soprattutto non si pone in un'ottica alternativa ma può fungere da supporto in qualità di cura complementare, di sostegno.

²² Per approfondimenti cfr., Appendice A.

4. I dodici stati d'animo che causano la malattia

“Il nome e la natura della malattia non hanno importanza... per tanto tempo abbiamo additato il batterio, il tempo, il cibo che mangiamo, come cause della malattia, ma parecchi tra noi sono immuni dall'epidemia di influenza, molti amano il vento freddo e altri possono mangiare il formaggio e bere il caffè a tarda notte senza avere conseguenze. Niente nella natura può farci male quando siamo felici e in armonia; al contrario, tutta la natura è lì per nostro uso e godimento. E' solo quando permettiamo al dubbio e alla depressione, all'indecisione e alla paura di penetrarci, che diventiamo sensibili alla forza esterna” (Bach, cit. in Riza N.10, 2003, p. 5).

Bach individuò i dodici stati d'animo fondamentali che formano la base dell'infelicità e della malattia dell'essere umano; ognuno di essi costituisce un impedimento, il segnale della mancanza di libertà:

1. Ritegno	5. Indifferenza	9. Ignoranza
2. Paura	6. Debolezza	10. Impazienza
3. Irrequietezza o preoccupazione	7. Dubbio	11. Terrore
4. Indecisione	8. Entusiasmo	12. Dolore

Come liberarsi dagli stati d'animo che causano la malattia? Secondo Bach è inutile cercare la risposta nella ragione che è impregnata di condizionamenti. Meglio rivolgersi al grande libro della *Natura*, che nella sua divina semplicità manifesta la verità dell'esistente, l'essenza della vita. Ogni cosa vivente, dall'umile pianticella al complesso essere umano, partecipa di questa essenza nel modo che gli è proprio. Per risintonizzarsi sul proprio modo d'essere, non c'è che da rimettersi in contatto con le sue più semplici e primordiali manifestazioni: le piante, e in particolar modo i fiori²³.

Il fiore è, infatti, la concretizzazione di un messaggio, di una qualità specifica della pianta; *“La vita della pianta è concentrata nel fiore, poiché esso contiene il seme potenziale”* (Bach, cit. in Riza, N.10, 2003, p. 6). Dandoci la sua qualità, ogni fiore ci porta un modello della nostra qualità originaria, della funzione psichica naturale, prima che fosse deformata dai

²³ Per approfondimenti cfr., Riza, N.10, 2003.

condizionamenti e trasformata in debolezza. Un modello che fornisce al nostro psicosoma una potente informazione apportatrice di salute.

I fiori ci possono accompagnare nelle sette tappe che portano alla guarigione:

1. Pace	3. Gioia	5. Certezza	7. Amore
2. Speranza	4. Fiducia	6. Saggezza	

“Una volta che l’amore entra nel paziente – non l’amore di sé, ma dell’Universo – egli ha voltato le spalle a ciò che abbiamo chiamato malattia”. (Edward Bach, 2002, p. 116).

Secondo Bach, lo scopo finale di tutta l’umanità è la perfezione, e per raggiungere questo stato l’uomo deve imparare a passare indenne per tutte le esperienze; deve scontrarsi con tutte le interferenze e tentazioni senza essere distolto dal suo corso; poi sarà libero da tutte le difficoltà e avversità e sofferenze nella vita: ha conservato nella sua anima l’amore perfetto, la saggezza, il coraggio, la tolleranza e la comprensione che è il risultato del sapere e conoscere tutto, perché il maestro perfetto è quello che ha conosciuto ogni ramo del suo mestiere.

“Quando abbiamo dato la libertà a ogni essere umano con cui siamo in contatto, quando abbiamo dato la libertà a ogni creatura e a tutto quanto intorno a noi, allora ci liberiamo noi stessi: quando vediamo che nemmeno nei piccoli dettagli tentiamo di dominare, controllare e influenzare la vita di un altro, scopriremo che l’interferenza se ne sarà andata dalla nostra vita perché è coloro che leghiamo che ci legano” (Edward Bach, 2002, p. 148).

5. I “dodici guaritori” denominati caratteriali

I primi dodici fiori scoperti da Bach, noti come “I dodici guaritori”, comprendono:

1. <i>Mimulus</i>	5. <i>Chicory</i>	9. <i>Scleranthus</i>
2. <i>Impatiens</i>	6. <i>Vervain</i>	10. <i>Water Violet</i>
3. <i>Clematis</i>	7. <i>Cerato</i>	11. <i>Gentian</i>
4. <i>Agrimony</i>	8. <i>Centaury</i>	12. <i>Rock Rose</i>

Ogni fiore indicato in tabella corrisponde a un tipo specifico di personalità congenita; identificando infatti una precisa qualità dell’anima umana sono da considerarsi come fiori di base. Va precisato che, al di là delle situazioni patologiche, questi fiori corrispondono anche a normali fasi dello sviluppo psicoevolutivo del bambino (Coppola O., 1999; Limonati-Russiello, 2005). Ad esempio, un bambino che inizia ad andare all’asilo, può manifestare un comportamento *Chicory* in occasione delle varie crisi di distacco dai genitori, così come l’insicurezza di *Cerato* è fisiologica nella fase in cui il bambino comincia a esplorare il mondo ma, non avendo ancora esperienza né conoscenza delle cose, chiede insistentemente consigli e informazioni agli adulti (Coppola O., 1999).

In questi casi non è necessario intervenire con un rimedio floreale; se la fase dovesse protrarsi troppo a lungo, o il bambino dovesse dimostrare difficoltà, qualche goccia del rimedio floreale favorirà la risoluzione del problema.

A ogni fase evolutiva corrisponde una tappa di crescita psichica; la fase *Cerato* ad esempio (insicurezza che deriva dal non conoscere) si conclude con la conquista della “funzione critica”, ovvero con l’acquisizione della capacità di valutare e di decidere autonomamente, etc.

Negli adulti queste fasi dovrebbero essere state superate da tempo, ma spesso le persone vi rimangono intrappolate, perché non sono riuscite a

integrare o sviluppare la qualità connessa, che si trasforma in difetto caratteriale. Talvolta però, benché il processo psicoevolutivo sia stato superato felicemente, accadono nella vita eventi sconvolgenti – nel bene o nel male – che possono risvegliare in forma acuta le emozioni “arcaiche”, facendo regredire la persona a una fase infantile. In questo caso il comportamento alterato verrà trattato comunque come se fosse una caratteristica della personalità²⁴.

6. I sette aiuti

Successivamente ai dodici guaritori, Bach identificò altri sette fiori, che chiamò “I sette aiuti”, e sono:

1. Gorse	3. Heather	5. Wild Oat	7. Vine
2. Oak	4. Rock Water	6. Olive	

I sette aiuti corrispondono alla cronicizzazione o all'enfatizzazione di alcune delle caratteristiche individuali, come risultato dell'interazione dei dodici fiori-base con le circostanze in cui le persone si trovano a vivere nell'ambiente sociale, familiare, etc.

Se successivamente al colloquio floriterapico e alla somministrazione del giusto guaritore individuato il cliente non migliora è possibile far ricorso ai sette aiuti utili a “snodare” il conflitto interiore; come infatti già anticipato, quando la malattia è di lunga data, potrebbe essersi stabilizzata e richiedere un ulteriore supporto floriterapico prima di dare gli indizi del percorso di guarigione.

²⁴ Per approfondimenti si rinvia a: dispense di Floriterapia fornite durante il corso di *Counseling in Fiori di Bach* tenuto presso l'Unione di Floriterapia di Roma.

7. I diciannove fiori di derivazione o di estensione

Gli ultimi diciannove fiori sono classificati come fiori di derivazione (secondo la classificazione di Dieter Kramer) o di estensione (secondo Ricardo Orozco)²⁵.

Si tratta di:

1. <i>Cherry Plum</i>	6. <i>Aspen</i>	11. <i>Walnut</i>	16. <i>Wild Rose</i>
2. <i>Elm</i>	7. <i>Hornbeam</i>	12. <i>Chestnut Bud</i>	17. <i>Honeysuckle</i>
3. <i>Pine</i>	8. <i>Sweet Chestnut</i>	13. <i>White Chestnut</i>	18. <i>Star of Bethlehem</i>
4. <i>Larch</i>	9. <i>Beech</i>	14. <i>Red Chestnut</i>	19. <i>Mustard</i>
5. <i>Willow</i>	10. <i>Crab Apple</i>	15. <i>Holly</i>	

I seguenti rimedi floreali non sono relazionati con le caratteristiche individuali di personalità ma derivano dal modo in cui il singolo reagisce agli eventi, alle esperienze e alle condizioni che la vita impone.

Naturalmente ogni personalità-tipo avrà la tendenza a reagire prevalentemente in un modo anziché in un altro sulla base delle proprie debolezze.

Così, per esempio, una fase *Holly* (rabbia furiosa) si riscontra spesso nelle personalità *Centaury* (dipendenti e sottomesse), quando “la goccia fa traboccare il vaso”, accompagnata poi da fasi acute *Pine* (senso di colpa per la sfuriata).

Si può presentare però anche in un *Chicory* (egocentrismo affettivo), quando la paura di perdere l’amore o i beni che fungono da surrogato affettivo scatena scene terribili (il classico bambino che si getta a terra urlando e trattiene il fiato fino a diventare paonazzo).

²⁵ Cfr., Orozco R., 2008; www.ricardoorozco.com.



RESCUE REMEDY

RESCUE REMEDY

Nel 1930, mediante la seguente combinazione di fiori, Bach salvò la vita a un pescatore; da allora *Rescue* ha dato sollievo a innumerevoli persone al mondo che si trovavano in situazioni di emergenza o di stress, producendo effetti immediati e visibili di distensione e di fiducia, e spesso anche salvando loro la vita in modo indiretto. Sono sempre più numerose le squadre di pronto soccorso che lo inseriscono nella loro dotazione standard; *Rescue* infatti agisce in modo diverso a seconda del tipo di personalità con cui entra in contatto. Con questa composizione Bach concepì un modello di reazione archetipico superiore, nel quale entrano in gioco tutta la struttura della personalità e il rapporto con il corpo fisico; studiando le reazioni a una situazione d'emergenza, individuò l'interazione dei seguenti cinque modelli comportamentali:

- reazione istintiva di inerzia, per esempio impotenza
Star of Bethlehem;
- ipereccitazione nervosa, per esempio crisi di panico
Rock Rose;
- impulso prepotente all'azione
Impatiens;
- paura di perdere il controllo, per esempio tremito
Cherry Plum;
- tendenza a cedere, disorientamento traumatico
Clematis.

L'assunzione di *Rescue* sollecita, nell'arco di circa un minuto, l'attivazione dei meccanismi fisici di autoguarigione, ottenendo una stabilizzazione emotiva e insieme una distensione psicofisica, e creando così le migliori premesse per un eventuale trattamento medico, nel caso fosse necessario; ovviamente, *Rescue* non sostituisce l'intervento immediato dei sanitari.

E' da ribadire che, nel seguente contesto, le parole "emergenza" e "shock" non vanno intese come equivalenti dei concetti medici omonimi: in inglese, ad esempio, si definisce "shocking" qualunque esperienza che scuota il nostro sistema energetico. Ci sono persone che restano scosse anche soltanto dallo sbattere di una porta o dall'arrivo di una lettera che porta notizie spiacevoli; per altre, invece, occorre come minimo una caduta dalle scale o un incidente d'auto.

Ecco alcune situazioni nelle quali *Rescue* può produrre giovamento:

- Quando si è turbati nello spirito, per esempio dopo un disastro finanziario in famiglia;
- Quando è imminente un'esperienza difficile o sgradevole, per esempio un colloquio di assunzione o una scenata;
- Quando si è spaventati, per esempio a causa di una puntura di insetto o di un attacco cardiaco;
- Quando si deve lavorare in un'atmosfera carica di stress, per esempio allo sportello spedizioni di un aeroporto.

Suggerimenti importanti per l'uso di Rescue

<p><i>Rescue</i> non sostituisce un'altra terapia con i fiori di Bach, ma può al massimo costituirne la frase preliminare. Coloro che ricorrono spesso alle gocce di pronto soccorso dovrebbero approfondire la problematica relativa ai cinque fiori che vi sono rappresentati: sicuramente due o tre di essi rientrano fra i rimedi di base personali, che sarebbe più opportuno combinare in una miscela individuale.</p>	<p><i>Rescue</i> è concepito per un'assunzione temporanea, e non prolungata nel tempo. Ci sono persone che ne hanno bisogno spesso, altre più di rado. Quella che per uno è soltanto una situazione noiosa, come per esempio una visita dal dentista, in un altro soggetto può scatenare una crisi di ansia che richiede l'assunzione di <i>Rescue</i>.</p>
<p>Le gocce di pronto soccorso si possono sempre prendere, occasionalmente, anche durante una terapia individuale con i fiori di Bach.</p>	<p><i>Rescue</i> si può utilizzare anche sotto forma di impacchi, cataplasmi, compresse, ecc...</p>
<p>Unguento <i>Rescue</i>: per i lievi shock di carattere fisico, per esempio scottature, contusioni, tagli ed eruzioni cutanee improvvise, si può applicare <i>Rescue</i> sotto forma di unguento, utile nel trattamento delle cicatrici e nei casi di piaghe da decubito. Oltre ai fiori già citati, contiene anche <i>Crab Apple</i>. In commercio esiste la <i>Rescue Cream</i>, pomata che presenta il vantaggio di poter essere spalmata sulle zone dolenti o affette da disturbi: tuttavia, nel caso di un taglio o di una ferita che deve cicatrizzarsi, si ottengono talvolta risultati migliori con l'applicazione delle gocce di <i>Rescue Remedy</i> puro o diluito (lasciandolo asciugare), in quanto la pomata tende a mantenere umida la parte sulla quale viene stesa e potrebbe rallentare la cicatrizzazione.</p>	<p><i>Rescue</i> viene adottato con notevole successo anche nel trattamento di animali e piante. Il <i>Rescue</i>, per la presenza di <i>Star of Bethlehem</i>, è anche indicato quando si ripresenta uno shock che abbiamo subito nel passato e dal quale non ci sentiamo ancora liberi: in questa eventualità si dovrà pensare a intraprendere un ciclo terapeutico con <i>Star of Bethelhem</i>, ma il <i>Rescue</i> potrà comunque mitigare le sensazioni sgradevoli legate alla rievocazione dello shock.</p>
<p>Suggerimento scaturito dalla prassi terapeutica: "Quando i pazienti, in piena situazione critica, sono tanto fuori di sé da non essere in grado di compilare il questionario o parlare delle loro emozioni, prescriviamo per un paio di giorni <i>Rescue</i>, fissando un nuovo colloquio per il terzo giorno".</p>	<p>Con le gocce di <i>Rescue</i> si possono alleviare anche dolori mestruali, coliche dovute a calcoli alla cistifellea, episodi di assenza, crisi epilettiche, attacchi di emicrania e simili, a patto di utilizzarle nella fase preliminare, di carattere psichico, e cioè all'insorgere dei primi segnali premonitori. In seguito, quando sono già palesi i sintomi fisici, <i>Rescue</i> non ha più effetto, e può soltanto aiutare il paziente a sopportare con un certo distacco spirituale il male fisico.</p>

8. I sette gruppi di emozioni e stati d'animo

Bach ha raggruppato i dodici guaritori e gli altri rimedi in sette gruppi di emozioni/stati d'animo schematizzando i dodici stati d'animo o condizionamenti cui attribuiva l'origine del malessere umano. Ognuno di questi gruppi corrisponde a un determinato modo di affrontare la vita. Essi sono: la paura, l'incertezza, l'insufficiente interesse per il presente, la solitudine, l'ipersensibilità alle influenze e alle idee, lo scoraggiamento e la disperazione, la preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri.

Paura	<i>Aspen</i> <i>Cherry Plum</i> <i>Mimulus</i> <i>Red Chestnut</i> <i>Rock Rose</i>
<p>E' un sentimento limitante che si manifesta sotto varie forme e impedisce di vivere la vita liberamente. Paure precise, panico paralizzante, fobie, paura delle proprie reazioni, mancanza di coraggio, ossessioni o altro portano blocchi decisionali e non permettono di essere gli artefici della propria vita.</p> <p>La paura è il 'pericolo numero uno' nella formazione della malattia in quanto predispone un terreno energetico favorevole affinché accada proprio ciò di cui si ha timore (per esempio se ho paura di cadere... cado, se ho paura di perdere qualcosa... alla fine la perdo). I rimedi ci aiutano a liberarsi da quel gran fardello chiamato paura.</p>	

Scoraggiamento e disperazione

Crab Apple, Elm, Larch, Pine, Oak, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow

Questi stati emotivi sono molto radicati nella società e determinano grandi sofferenze che possono diventare il terreno ideale per l'insorgere della malattia. Il senso di inferiorità, la scarsa autostima, l'accanimento nel proprio dovere, sono come una nuvola grigia che oscura lo splendore della vita.

Ipersensibilità alle influenze e alle idee

Agrimony, Centaury, Holly, Walnut

Questa caratteristica può portare alla perdita della propria identità. Spesso, infatti, coloro che vivono questo stato perdono la capacità di valutare correttamente ciò che provano, vivono, osservano. Se cadono in egoismi radicali, servilismi inutili, stati ansiosi possono manifestarsi turbe emotive profonde che creano grandi sofferenze.

Solitudine

Heather, Impatiens, Water Violet

L'allontanamento dagli altri, la non comprensione, l'egocentrismo producono solitudine che a sua volta produce rigidità interiore e disarmonia. Tipiche di questo gruppo sono le tensioni muscolari. Non è il numero di contatti esterni che denuncia la solitudine, ma l'assenza di amore nella nostra vita. Imparando ad amare noi stessi, percepiamo i nostri bisogni, impariamo a comprendere e ad amare gli altri e non siamo più soli nemmeno in un deserto in totale isolamento.

Incertezza	<i>Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus, Wild Oat</i>
<p>E' uno stato d'animo che rallenta il percorso di crescita, causando a volte errori di valutazione e di scelta. Al posto di riporre fiducia nell'autista, quindi nella propria essenza, si chiede aiuto all'esterno. L'incapacità di scegliere, di decidere, rimanendo di conseguenza fermi nello stesso punto, genera sfiducia, pessimismo, instabilità emotiva con conseguente perdita di energia. L'incertezza rende immobili e può essere determinata dalla mancanza di fiducia nelle proprie possibilità, dalla perdita di equilibrio generale, da esperienze negative passate, da problemi persistenti o altro.</p>	
Insufficiente interesse per il presente – Apatia	<i>Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose</i>
<p>Questa condizione determina una 'non vita': l'evasione dal presente per fuggire, rifiutare o distaccarsi dalla realtà. L'attaccamento al passato, la proiezione nel futuro, l'eccessivo impegno nelle proprie attività, l'attività sfrenante della mente provocano una mancanza di motivazione nei confronti del presente, con conseguente calo di energia che si manifesta con distrazione, stanchezza, perdita della memoria, depressione e altro.</p>	
Preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri	<i>Beech, Chicory, Rock Water, Vervain, Vine</i>
<p>Nobile sentimento che, esasperato, diventa una catena che imbriglia e crea sofferenza in chi lo genera e in chi lo riceve. L'eccessivo entusiasmo, l'eccessiva tensione, l'eccessivo potere personale e l'eccessiva rigidità producono uno squilibrio nelle relazioni con se stessi e con il mondo.</p> <p>Questo gruppo è più facilmente identificabile come il 'gruppo degli eccessi'.</p>	

9. Come agiscono i rimedi floreali?

Perché il dr. Bach aveva proprio scelto i fiori per alleviare le sofferenze dell'anima? Perché la vita della pianta si concentra nel fiore ed è nel fiore che si trova il seme che ritornerà alla terra per rigenerarsi. Quindi grazie ai fiori e alla preparazione dei rimedi è possibile agire sui quattro elementi fondamentali che regolano l'armonia del pianeta:

. *la terra* che da al fiore il suo appoggio e il suo nutrimento e ci da coscienza e sostegno; praticamente non potremmo esistere senza la terra;

. *l'aria* che ci alimenta;

. *il fuoco* che si esprime, con tutta la sua forza, per il tramite del sole che ci nutre e ci rigenera e che rappresenta un elemento indispensabile alla preparazione dei rimedi;

. *l'acqua* che nutre la pianta e che è determinante per la vita di tutto il pianeta nonché per noi stessi, poiché il nostro corpo è composto all'80% di acqua ma anche perché l'acqua costituisce il vettore della preparazione dei rimedi.

Nella floriterapia del dr. Bach non si prende solo in considerazione la parte materiale della pianta ma anche la sua parte energetica, il suo potenziale vibrazionale e la sua interazione con noi da un punto di vista spirituale.

Nel corso delle sue ricerche, Bach si orientava verso le “piante di un livello superiore” perché, per lui, esse rispondevano ad un'energia di vibrazione spirituale estremamente benefica. Egli escludeva le piante commestibili per l'uomo e quelle velenose perché era convinto che le altre piante avessero un ruolo diverso, crescevano in terreni naturali e allo stadio selvaggio, liberando una forza particolare, diversa dalle altre piante; piante capaci di guarire i malesseri fisici nell'uomo e avendo veramente il potere di alleviare le sofferenze dell'anima.

Bach non ha orientato la sua ricerca sui sintomi ma sugli stati d'animo negativi che, in seguito ad un'opposizione con gli obiettivi dell'anima, possono diventare delle cause di malattia. Tuttavia, gli stati d'animo non sono trattati neanche sulla base della sintomatologia tradizionale, come se ci fosse un nemico da abbattere, ma con la consapevolezza del fatto che nella nostra anima si è creato un ostacolo che deve essere soppresso, in un primo tempo con l'accettazione, poi utilizzando la vibrazione positiva liberata dall'energia dei fiori.

D'altronde è possibile considerare gli ostacoli come dei "regali" che ci fa l'esistenza per consentirci di evolvere a livello spirituale. In effetti, una volta che questi ostacoli sono stati eliminati, non solo stimolano la coscienza e migliorano il modo di affrontare noi stessi e gli altri, ma permettono anche di operare un cambiamento, di ottenere un migliore equilibrio: costituiscono quindi una condizione indispensabile alla nostra crescita. Superarli significa che si è capaci di salire un gradino in più e che si è pronti a nuove sfide e nuovi obiettivi.

Secondo Bach i 38 fiori appartengono ad un ordine superiore, poiché ognuno canalizza una vibrazione energetica corrispondente perfettamente ad alcune caratteristiche dell'anima umana; questo scambio energetico può essere definito "scintilla divina" o "potenziale spirituale"²⁶.

9.1 Reazioni dell'organismo e caratteristiche della cura

Il processo di risoluzione dei disturbi psicofisici o degli stati d'animo negativi attraverso la floriterapia presenta talvolta alcune caratteristiche di cui è bene essere a conoscenza. Anzitutto, come si avrà modo di specificare, può verificarsi l'aggravamento terapeutico o crisi di consapevolezza; successivamente, quando il rimedio agisce anche sul livello fisico, si va spesso

²⁶ Per approfondimenti cfr. Guastalla, 1996.

incontro a una serie di “aggiustamenti” dell’organismo con modalità analoghe a quanto avviene in omeopatia. Non si tratta di aggravamenti veri e propri, quanto di effetti riconducibili alla guarigione in atto; i sintomi si spostano dall’interno all’esterno del corpo (il muco nei polmoni fuoriesce tossendo, le scorie accumulate vengono eliminate attraverso eruzioni cutanee), oppure si trasferiscono temporaneamente dalla parte superiore a quella inferiore del corpo. I disturbi cronici guariscono seguendo un ordine inverso rispetto alla loro comparsa, quelli apparsi per ultimi scompariranno per primi, mentre quelli di vecchia data ci metteranno più tempo per risolversi (Nocentini-Perruzzi, 2011). Bisogna poi considerare che in certi casi lo squilibrio viene armonizzato velocemente, mentre in altri è necessario insistere a lungo con l’assunzione dei rimedi, anche se si ha l’impressione che non succeda nulla. Ciò perché ogni soggetto ha una sua personale modalità di reazione, legata al temperamento e al tipo di disarmonia: certe persone rispondono subito alla terapia, altre richiedono tempi più lunghi, altre ancora possono non trarne alcun beneficio.

a) Quando i fiori non producono gli effetti sperati

Se i fiori non hanno effetto è necessario compiere alcune riflessioni. Prima di tutto la floriterapia, seppur dotata di un grande potenziale terapeutico, non è una panacea: alcune persone potrebbero aver bisogno di trattamenti diversi, dall’agopuntura alla riflessologia, dall’omeopatia alla dieta alimentare. Altre possibilità di insuccesso sono le seguenti:

- il soggetto non ha assunto i fiori secondo le modalità prescritte;
- il soggetto nega di essere migliorato, ma le altre persone che lo frequentano o il floriterapeuta si accorgono che il miglioramento c’è stato;

- non è trascorso il tempo sufficiente affinché i fiori producano il loro effetto;
- i rimedi sono poco indicati;
- sussiste un blocco che impedisce ai fiori scelti di funzionare: in tal caso bisogna provare prima con i catalizzatori, oppure con alcuni rimedi capaci di rimuovere le situazioni di stallo.

9.2 L'eventualità dell'aggravamento della cura

Alcuni soggetti nei giorni successivi all'inizio della cura possono risentire di un riacutizzarsi dei malesseri emotivi o dei sintomi fisici di cui soffrono. A volte si creano anche situazioni impreviste: ad esempio può venire una febbre improvvisa che dura solo dalla sera alla mattina, oppure si presenta un dolore misterioso in qualche parte del corpo, ci si sente depressi o senza forze, si ha voglia di dormire o si diventa euforici, e così via.

Se dopo qualche giorno di terapia si prova una sensazione di malumore o si presenta un peggioramento dei sintomi, questo è il segno che le essenze hanno cominciato ad agire, spingendo l'organismo a riequilibrarsi. L'aggravamento non deve spaventare, anche perché è destinato a scomparire in pochi giorni. In questa eventualità non bisogna ricorrere a farmaci chimici per sopprimere i disturbi; piuttosto si prosegue con la normale assunzione dei rimedi, oppure si diminuisce la frequenza giornaliera da 4 a 2 volte, o una volta sola per poi riportarla a 4 volte quando ci si sente meglio. E' anche possibile sospendere l'assunzione per un giorno o due, ma poi si dovrà comunque riprenderla, altrimenti il processo di guarigione viene interrotto a metà. Per mitigare l'aggravamento terapeutico si dovrà stare un po' a riposo,

mantenendo una certa serenità d'animo, e fare un uso frequente del *Rescue Remedy* con il metodo del bicchiere²⁷.

9.3 Metodi di somministrazione delle essenze floreali

Le essenze floreali sono disponibili presso le farmacie e le erboristerie allo stato puro in flaconi da 10-15 ml.; tuttavia prima di utilizzarle vanno ulteriormente diluite. Per ottenere il flaconcino di trattamento, basta preparare la diluizione necessaria con una boccetta da 30 ml (preferibilmente dotata di contagocce), la si riempie per due terzi di acqua minerale e un terzo di brandy. Successivamente si aggiungono due gocce dal flacone dell'essenza pura per ogni rimedio scelto. I rimedi si prestano a essere miscelati tra loro - ma non sempre - ed è opportuno non miscelare più di 5 o 6 fiori insieme. In caso di intolleranza all'alcol o per i bambini si può utilizzare l'aceto di mele al posto del brandy. Si è inoltre osservato che è possibile conservare correttamente le essenze floreali senza usare alcol, ma solo acqua, aggiungendo almeno tre gocce di acque provenienti da località sacre, come Lourdes o Medjugorie.

Non c'è nulla di male se qualcuno dovesse sentire il bisogno di assumere dosi superiori o di variare gli orari, il rimedio infatti non ha particolari controindicazioni. Il *Rescue Remedy* viene invece assunto in quantità e modalità diverse, essendo appunto indicato per le situazioni di emergenza, e può essere bevuto diluito con dell'acqua, da assumere diverse volte al giorno²⁸.

²⁷ Cfr. Nocentini-Perruzzi, 2011; Cignoni-Scatolero, 2001; Narcisi, 1998. In caso di "aggravamento terapeutico" durante l'assunzione di una miscela di fiori, il *Rescue* preso separatamente con il metodo del bicchiere (mentre si continua comunque ad assumere la miscela di altri fiori) può contribuire ad alleviare l'aggravamento.

²⁸ Per ottenere la miscela dei vari fiori, dopo un valido consulto con un esperto qualificato in "Fiori di Bach", è vivamente consigliabile rivolgersi presso una farmacia o erboristeria. Per approfondimenti, cfr., Scheffer M., 2001; Narcisi M., 1998, p. 106; Bach E., 2008.

9.4 L'importanza del colloquio nella scelta dei fiori

Il primo passaggio, indispensabile per un utilizzo corretto dei fiori di Bach, riguarda l'individuazione del rimedio più adatto a noi²⁹; nel caso di una prima esperienza con i Fiori di Bach, è indispensabile una consulenza con un esperto qualificato che previo colloquio suggerisce i rimedi che ritiene più opportuni.

Dare una definizione del termine colloquio non è certo cosa facile; in generale è possibile rintracciare i seguenti elementi che ne costituiscono il significato: “conversazione piuttosto importante fra due o più persone; dialogo per raggiungere un' intesa”. Due accezioni di assoluta importanza nel lavoro dell'esperto qualificato, attento nel cogliere con estrema attenzione *idee, sentimenti, informazioni, stati d'animo e opinioni* al fine di raggiungere uno o più obiettivi concordati; esso implica progettazione, programmazione e coordinamento di contenuti e processi.

In sintesi, dunque, è possibile rintracciare i seguenti elementi che costituiscono un *buon* colloquio:

- Si tratta di una vera e propria *conversazione guidata* in quanto l'operatore si assume la responsabilità di essere attivo in modo propositivo;
- Si tratta di un *contratto* in quanto le persone coinvolte nel colloquio agiscono secondo intenti basati su esplicite proposte e scelte nel rispetto di reciproci diritti e doveri (es.: orari da stabilire, durata degli incontri, modalità di comunicazione al di

²⁹ Si tratta di una questione delicata, poiché bisogna valutare caso per caso, in relazione a ciascun soggetto, quali fiori possono essere mescolati senza annullarne le proprietà. Infatti non è vero che essenze diverse vanno sempre d'accordo tra loro se unite nello stesso flacone: spesso la vibrazione di un fiore annulla quella di un altro, o il composto che viene a crearsi è qualcosa che non risponde più ai bisogni di chi dovrebbe assumerlo. Per tale motivo ci si lamenta della mancata efficacia della miscela, pensando magari di aver sbagliato a scegliere i singoli fiori, mentre può essere che i rimedi vadano bene ma debbano essere assunti singolarmente in momenti diversi della giornata, oppure alcuni da soli e altri in una miscela mirata. L'ideale è rilassarsi profondamente e lasciarsi guidare dall'intuizione. In tutti i casi conviene sempre lavorare con calma su un problema per volta, su disturbi affini, e non mescolare rimedi che agiscono su disarmonie diverse, magari in contrasto le une con le altre. Se non si è sicuri, è meglio astenersi a un massimo di 3 essenze per volta nella stessa miscela. E' proprio per questa ragione che l' "autodiagnosi" è un'arma a doppio taglio. Per approfondimenti, cfr., Scheffer M., 2001; Narcisi M., 1998, p. 106; Bach E., 2008; Orozco R., 2008, p. 58.

fuori della seduta (mail, cellulari, ecc.), frequenza incontri, modalità di pagamento, preavviso di almeno 24 ore in caso di disdetta della seduta;

- Si tratta di un vero e proprio *scenario in costruzione*, in cui è necessario predisporre e rispettare alcune regole. Ad esempio, è importante che il cliente sia sicuro, tranquillo, calmo in un ambiente pulito, semplice, rilassante. L'ambiente ove si svolge il colloquio è infatti fondamentale; un vero e proprio biglietto da visita da curare nei minimi particolari;

- Si tratta di una *strategia di comunicazione efficace* basata sul *qui e ora*;

- Si tratta di una *relazione d'aiuto empatica* basata su di un *linguaggio semplice e chiaro* in quanto il floriterapeuta deve esser in grado di vedere il mondo con gli occhi dell'altro e mettersi nei suoi panni e nello stesso tempo deve condurre il colloquio momento per momento per poter capire cosa stia esplorando l'altro³⁰.

La consulenza è importante in quanto può essere la chiave principale dei fiori da indicare; non basta sfogliare un manuale che parla di “Fiori di Bach” per poter scegliere le proprie essenze per sé stessi: occorre molta lucidità, esperienza e comprensione. Secondo il mio punto di vista, bisognerebbe aver intrapreso un percorso di crescita personale che il singolo e le figure professionali del campo delle discipline naturali dovrebbero avviare prima di esercitare la professione; soltanto allora si sarà in grado di entrare in contatto con la parte più intima di noi stessi. Non si può aiutare nessuna anima a “fiorire” se prima non si è fatta “fiorire” la propria.

Come in parte accennato, i rimedi possono essere combinati tra loro: questo apre un grande spazio creativo, dove ogni floriterapeuta traccia l'esperienza del proprio personale cammino. Così come ogni singola personalità, più o meno complessa che sia, è formata da varie sfaccettature e lati caratteriali, anche le combinazioni di rimedi possono essere calzate sullo stato d'animo presente qui e ora, e sui lati della personalità rimasti inespressi e soffocati.

³⁰ Per approfondimenti cfr.: Gensini, 2011; Anolli, 2002; Limonati, Russiello, 2005.

Ne *Il libro completo dei fiori di Bach*, gli autori Nocentini-Peruzzi spiegano che una singola essenza, se scelta appropriatamente, sviluppa le proprie qualità terapeutiche in maniera più profonda rispetto a quanto succede miscelando la stessa essenza con altre: ciò stabilisce un rapporto esclusivo tra l'organismo e la singola essenza, mentre assumendo un composto di più rimedi le qualità energetiche dei singoli fiori si fondono tra di loro dando luogo a un effetto d'insieme (2011).

Alcuni autori amano suddividere i rimedi in due distinte classi: rimedi di “tipo” e rimedi di “aiuto”; secondo altri autori (Sponzilli-Luciani, 2002) tutti i rimedi sono sia di “tipo” che di “aiuto”, nel senso che uno stesso rimedio floreale può rappresentare per qualcuno uno stato d'animo passeggero (e quindi un rimedio di aiuto) e per altri un difetto della personalità profonda (e quindi un rimedio di tipo). Per fare un esempio, è possibile usare il fiore *Clematis* per dire che è il rimedio di “tipo” per i sognatori, ma il rimedio di “aiuto” in caso di svenimento, per la concentrazione nel presente, per stimolare la creatività, etc...

Nel modo classico di fare la terapia, sia per noi che per gli altri, se non si conosce ancora bene la propria o altrui personalità, si inizia con la somministrazione del *Rescue Remedy* (in diluizione di quattro gocce di preparato di riserva in 30 ml di acqua pura e alcool di conservazione) per almeno 15 giorni, per aprire i canali energetici e in seguito si compone una diluizione di rimedi di “aiuto” calzata sullo stato presente. In breve tempo, sfogliettati quegli strati energetico-emozionali momentanei e di copertura, emergeranno aspetti più profondi e via via sempre più presenti e stazionari nelle aree della personalità più profonda. Qui si individueranno i rimedi di “tipo”, che non saranno mai più di tre o quattro, ma che bisogna continuare a combinare e/o ruotare con rimedi di “aiuto”.

Insieme al *Rescue Remedy* iniziale, si può aggiungere, nello stesso preparato, un altro rimedio (o due nei casi estremi), per personalizzare la

composizione e ottenere quella che Mechthild Scheffer chiama “*la combinazione d'emergenza personale*”. Questo potrà essere sia il rimedio (o uno dei rimedi) di “tipo”, se lo abbiamo individuato, o un rimedio di “aiuto” momentaneo, quali potrebbero essere *Olive*, in caso di affaticamento, spossatezza o esaurimento, oppure *Crab Apple* in caso di disintossicazione e purificazione, ma anche *Aspen*, in caso di stati ansiosi e blocco del plesso solare o *Scleranthus*, nel caso di personalità disarmonica o *Mimulus* nel caso di una paura concreta, etc.

Quindi, per quanto riguarda le combinazioni di rimedi, entra in gioco l'interazione tra la preparazione tecnica e olistica, l'intuizione e la creatività del floriterapeuta che potrà combinare la giusta soluzione floreale per un determinato individuo in un determinato momento e per il suo cammino evolutivo.

9.5 Modalità di assunzione

I fiori di Bach si assumono stillando le gocce (generalmente 4 gocce per 4 volte al giorno) direttamente in bocca e trattenendo per un minuto sulla lingua o sotto la lingua prima di deglutire, oppure si assumono le gocce mettendole in un bicchiere con un po' d'acqua (così si evita il sapore sgradevole dell'alcol). I fiori vengono assunti a bocca pulita, evitando l'ingestione contemporanea di cibi, bevande, caramelle (anche il fumo di sigaretta potrebbe interferire) e non subito dopo essersi lavati i denti.

E' raccomandabile evitare di toccare la pipetta contagocce con la lingua; se ciò accade, bisogna sciacquare la pipetta con acqua corrente per preservare la purezza del rimedio.

L'assunzione dei fiori consigliabile è di almeno 3 settimane³¹; sarebbe opportuno la mattina appena svegli e dopo cena (non prima di coricarsi); poi altre due volte nell'arco della giornata. L'indicazione più idonea è "all'occorrenza", cioè ogni volta che un pensiero o un'emozione negativa si presenta. Non è necessario che gli orari siano gli stessi, l'importante è avere sempre con sé il flacone di trattamento perché non possiamo sapere quando ne avremo bisogno.

La posologia indicata è valida per i bambini, per gli adulti, per gli anziani, per gli animali e per le piante. Per i lattanti si possono miscelare 2 gocce di ciascun fiore scelto, direttamente nel biberon. Inoltre, in particolare per i bambini, si possono versare dieci gocce di essenza floreale pura nell'acqua calda del bagno e immergersi nella vasca per una diecina di minuti, senza usare saponi o bagnoschiuma. Dopo il bagno si consiglia di non asciugarsi, ma rimanere per un quarto d'ora avvolti nell'accappatoio.

La regolarità nella frequenza della somministrazione è molto importante; tanto più acuto è il disturbo e tanto più frequente sarà la somministrazione, mentre il numero delle gocce per ogni somministrazione resta costante. Nei casi urgenti le dosi devono essere somministrate ogni cinque minuti, finché non c'è miglioramento; in casi gravi ogni mezz'ora; in casi cronici ogni due o tre ore, o con diversa frequenza a seconda della necessità della persona³².

³¹ Per ottenere un ottimo beneficio la cura deve durare circa tre mesi e dopo un mese di assunzione della miscela è consigliabile fare un altro colloquio al fine di verificare la presenza di altri stati d'animo negativi e, eventualmente, cambiare la combinazione dei fiori.

³² Per quanto riguarda il *Rescue remedy* in un bicchiere di acqua minerale non gassata si versano 4 gocce dell'essenza, prelevate dal flaconcino originale, e si sorseggia la miscela a intervalli di pochi minuti (ogni 5-10 minuti, o anche più spesso). Una volta terminato, è possibile prepararne un secondo e anche un terzo, e proseguire con l'assunzione. Si ricordi infatti che in floriterapia come in tutte le terapie vibrazionali ciò che conta non è la quantità del rimedio somministrato (non il numero di gocce quindi, che può essere superiore a 4), ma la frequenza della somministrazione, e di conseguenza la ripetizione dello stimolo energetico atto a provocare nell'organismo una reazione di autoguarigione. Se non si ha a disposizione il bicchiere, le gocce verranno assunte direttamente dal flaconcino originale, sempre a intervalli di tempo molto brevi. Se, infine, il soggetto è privo di conoscenza (il *Rescue Remedy* gioverà senz'altro in quanto contiene *Clematis*, il rimedio degli svenimenti), si consiglia di versare almeno 4 gocce del *Rescue* puro sulle tempie della persona, sulla fronte, dietro le orecchie, sui polsi, sulle labbra, e massaggiare con le dita: tale intervento può essere ripetuto più volte a distanza di pochi secondi

9.5.1 Il metodo del bicchiere

E' utilizzato principalmente nei casi cronici e nelle disarmonie costituzionali del temperamento, perché agisce sul livello fisico dell'individuo e sulle situazioni vecchie; ma , consigliabile anche negli squilibri acuti.

Si prende un normale bicchiere da cucina e lo si riempie non proprio del tutto di acqua minerale non gassata, si aggiungono le gocce del rimedio (o dei rimedi) e si sorseggia la miscela in più volte (almeno 8-10), nel giro di mezz'ora o di un'ora, ma anche in tempi più lunghi. Ogni sorsata verrà trattenuta in bocca alcuni secondi prima di essere deglutita. Per ogni fiore si versano nel bicchiere almeno 4 gocce prelevate dalla bottiglietta stock. Nel *caso cronico* si assumono 1-2 bicchieri al giorno, sorseggiando in un arco di tempo ampio, nel *caso acuto* si preparano anche 3-4 bicchieri consecutivi, sorseggiando a intervalli molto ravvicinati (ogni 5 minuti o anche meno), fintanto che non si nota l'attenuazione o la remissione dei sintomi. Nel caso acuto, se non si volesse bere tutta l'acqua contenuta in bicchieri successivi, è sufficiente prendere una sorsata, trattenerla in bocca per alcuni secondi e sputare. La carica vibrazionale del rimedio viene trasmessa grazie al contatto prolungato della miscela con le mucose della bocca, non per il fatto che il liquido vada nello stomaco. Con certi rimedi come *Agrimony*, *Cherry Plum*, *Star of Bethlehem*, *Sweet Chestnut*, e *Pine* il metodo del bicchiere serve per limitare l'aggravamento terapeutico (Nocentini, 2013).

9.5.2 Il metodo della bottiglia

La bottiglia esplica un effetto simile a quello del bicchiere: tuttavia, aumentando la quantità di acqua e variando la modalità di somministrazione

(si beve dalla bottiglia a più riprese nell'arco della giornata), ci si sposta ancora di più su situazioni vecchie e su disarmonie radicate nel profondo.

E' possibile utilizzare bottiglie di acqua minerale non gassata di varia capacità: ½ litro, 1 litro e ½, 2 litri; quale che sia il tipo di bottiglia, si può esaurirla anche in 2-3 giorni e poi prepararne una nuova. In genere le dosi consigliate per ciascun fiore da aggiungere all'acqua sono le seguenti:

- bottiglia da ½ litro: 6-8 gocce;
- bottiglia da 1 litro e ½: 12-18 gocce;
- bottiglia da 2 litri: 20-24 gocce.

E' impossibile stabilire una differenza precisa tra il metodo della bottiglia e quello del bicchiere, poiché la trasmissione di vibrazioni cambia con il cambiare della modalità di assunzione. L'esperienza dimostra che secondo i casi può funzionare meglio un metodo oppure l'altro (Nocentini, 2013). Se la persona non è in grado di assumere il preparato, perché in uno stato di incoscienza, è opportuno sfregare il rimedio sulle labbra, sui polsi, dietro le orecchie, sulle tempie, sulla fontanella.

Ogni trattamento è di almeno 20/30 giorni consecutivi, a eccezione del *Rescue Remedy* che viene somministrato in condizioni di emergenza. In caso di incertezza nella scelta dei rimedi di Bach, si può ricorrere alla somministrazione per 2 settimane consecutive di un catalizzatore (*Holly* adatto a persone energiche e *Wild Oat* per soggetti passivi).

In relazione alla durata del trattamento non esistono regole precise, poiché tutto dipende dalla persona e dai suoi equilibri. Nei disturbi acuti, cioè legati al momento o comunque non radicati in profondità, si ottengono ottimi risultati anche in poche ore o in pochi giorni; nei disturbi cronici, che persistono da molto tempo e che si sono fissati fortemente nell'organismo, può essere necessario prostrarre la terapia per mesi prima di ottenere miglioramenti

stabili. In generale è il soggetto che sente di dover continuare ancora l'assunzione dei rimedi o che, al contrario, si accorge di non averne più bisogno (Nocentini, 2013).

CAPITOLO III

Dalla Segnatura alle Emozioni.

Una riflessione su alcuni “Disturbi psicosomatici”

1. Dalla Dottrina delle segnature all’ Armonia della natura

[...] *Ogni essere che si trova nell’universo, secondo la sua natura e costituzione, contribuisce alla formazione dell’universo stesso, col suo agire e con il suo patire, nella stessa maniera in cui ciascuna parte del singolo animale, in ragione della sua naturale costituzione, coopera con l’organismo nel suo intero, rendendo quel servizio che compete al suo ruolo e alla sua funzione. Ogni parte, inoltre, dà del suo e riceve dalle altre, per quanto la sua natura recettiva lo consenta*³³ (Plotino, 1967; cit. in., Nocentini-Peruzzi, 2011)

Come anticipato nel capitolo I, secondo gli antichi greci esiste una corrispondenza tra la natura - intesa come unico organismo vivente - e i suoi costituenti; un tuttuno costituito da più parti, correlate armoniosamente ed equilibratamente “connesse” alle sfere più vicine al macro-cosmo.

Dagli astri agli animali, dagli animali alle piante, da queste alle pietre, fino agli organi che compongono il corpo umano, esiste un legame, segnalato appunto da un’ *impronta* o “firma” (segno), che vincola tra loro le cose appartenenti alla stessa natura o che hanno le medesime funzioni. Nei tempi antichi, in un periodo in cui gran parte delle persone erano analfabete, probabilmente la dottrina nacque come “aiuto mnemonico” per il neofita, che imparava a usare i rimedi naturali mediante la semplice osservazione³⁴.

E’ da segnalare che in antichità la natura più profonda di qualunque essere vivente veniva individuata anche attraverso i simboli, il cui linguaggio permetteva di effettuare una diagnosi e trovare così i rimedi più appropriati

³³ Per approfondimenti cfr., inoltre, Carbonara, 1954; Mathieu, 2004.

³⁴ Cfr., Caprioglio, 2012; Reale, 1975.

per la malattia; questa capacità di comprendere e percepire le analogie è parte integrante di un'antica concezione esoterica, la *dottrina delle segnature*, riscoperta nel Rinascimento dal naturalista e filosofo svizzero Philipp Theophrast von Hohenheim, conosciuto come Paracelso³⁵, che pose fra l'altro a fondamento della medicina altri campi della conoscenza quali teologia, filosofia, astrologia, alchimia, in una continua corrispondenza fra organismo umano ed energie dell'universo. Applicando tale dottrina si ha la possibilità di intuire le proprietà curative di una pianta leggendo in essa i segni e i simboli che rimandano al suo potenziale energetico; come specificato da Philippe Deroide (1992), la dottrina delle segnature insegna che è possibile trovare indicazioni relative alle proprietà medicinali delle piante prestando attenzione alle similitudini esistenti tra la forma di certe piante e la forma degli organi dell'uomo.

Studiando l'habitat della pianta, le sue caratteristiche morfologiche, il modo con cui essa si sviluppa e si riproduce, è possibile dunque raccogliere una serie di informazioni sulle sue facoltà guaritrici. Partendo proprio da tale premessa, alchimisti ed erboristi hanno rintracciato svariate corrispondenze tra la morfologia di una pianta e le malattie.

In *Guida completa ai fiori della salute* ad esempio, AnneMcIntyre (1997) precisa:

“ ... Le foglie maculate dell'*erba polmonaria*, che ricordano la forma dei polmoni, erano indicate per i disturbi polmonari; le noci somigliano alla testa e al cervello, e quindi erano ritenute salutari per potenziare l'attività mentale e un ottimo rimedio per curare l'insonnia e gli stati d'ansia; l'*epatica*, con le foglie che assomigliano ai tre lobi del fegato, acquistò una vasta reputazione nella cura dei disturbi epatici.

³⁵ Figura rappresentativa del Rinascimento, Paracelso è noto per aver battezzato lo zinco chiamandolo *Zincum* ed è considerato come il primo botanico sistematico. Fino al 1500 la composizione e i mutamenti della materia erano spiegati sulla base della dottrina dei quattro elementi di Aristotele: acqua, aria, terra e fuoco. Paracelso, per la prima volta, aggiunse ad essa una teoria che contemplava, oltre a tre nuovi principi (sale, zolfo e mercurio), la presenza di spiriti nella natura della formazione e nei cambiamenti della materia. Per approfondimenti si rinvia a: www.treccani.it.

L'equiseto ricordando una coda cavallina sarebbe stato utile per i capelli o per le ossa, in quanto il suo fusto è simile a una colonna vertebrale. Le foglie della barbabietola, con le loro ramificazioni rosse, erano considerate salutari per il cuore e la circolazione e le piante con fiori gialli, come il *tarassaco* e la calendula, servivano a curare l'ittero mediante la segnatura del colore, ed erano pertanto utilizzate per i disturbi del fegato, e anche le piante con il succo giallo simile alla bile venivano usate per trattare i disturbi del fegato” .

In pratica, la moderna ricerca di laboratorio ha evidenziato che le piante possiedono le stesse virtù curative, individuate nell'antichità utilizzando la tecnica della dottrina delle segnature, confermando quindi il valore dei simboli e segni nel linguaggio tipico della pianta.

In linea con tale dottrina è possibile formulare la seguente corrispondenza: se l'uomo è l'evoluzione massima del regno animale, il fiore è l'evoluzione ultima del regno vegetale, pertanto i petali del fiore saranno “simili” alla corteccia cerebrale dell'uomo.

2. La pianta: un architettura curativa

- . **FOGLIE:** collegate all'elemento aria, fanno riferimento alla mente, ai pensieri (quando i pensieri si radicano). Le foglie sono sempre collegate alla radice, assorbono luce, producono clorofilla, consentendo la "vita" della pianta.

- . Il FIORE: *collegato alla trasformazione*

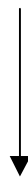
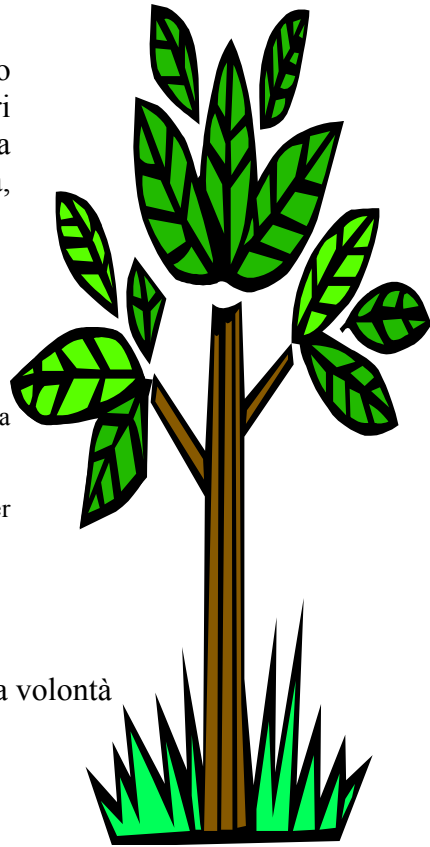
- . SPINE: sono di aiuto per accumulare l'acqua e servono a difendere la pianta dagli animali;

- . PELURIA: esprime la sensibilità; è un escamotage per evitare troppa traspirazione.

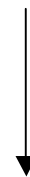
- . **FUSTO:** collegato all'elemento acqua è legato alla volontà

- . **SEME:** collegato al futuro

- . **RADICE:** collegata alla terra, fa riferimento al passato, alla famiglia, al karma.



Connessioni Uomo-Pianta



PIANTA	UOMO
Fiore	<i>Sistema del metabolismo e delle membra</i>
Foglia	<i>Sistema ritmico</i>
Radice	<i>Sistema neuro-sensoriale</i>

3. *Simbolismo psicosomatico tra psiche e corpo*

Il termine “psicosomatica” deriva dalle parole greche *psiche* e *soma* e sta a significare il rapporto tra “psiche” e “corpo”. In passato la “psiche” indicava soprattutto l’anima o lo spirito, in senso religioso; oggi indica l’insieme di eventi psichici, soprattutto mentali (fantasie, immagini mentali, memoria, pensiero ecc.), le emozioni e i comportamenti. Il termine “soma” invece indica il corpo, l’organismo dal punto di vista più strettamente fisico³⁶.

L’approccio base della psicosomatica è l’olismo il quale considera l’organismo psicofisico come una rete di relazioni e di interazioni sia all’interno dell’organismo che con l’ambiente, nel senso fisico, ecologico, psicologico, sociologico, culturale, spirituale e cosmico.

In estrema sintesi, ai fini del presente lavoro, è importante considerare come nella storia della medicina psicosomatica esistano due approcci o teorie fondamentali:

- 1) la teoria della specificità della malattia rispetto alla personalità: la personalità del coronaropatico, perfezionista, ambiziosa, controllata, osservata da H.F. Dunbar negli anni 30³⁷.
- 2) la teoria della specificità di conflitto con la specificità di atteggiamento: teoria avanzata intorno agli anni Quaranta da F. Alexander, fondatore della scuola psicosomatica di Chicago³⁸. Secondo

³⁶ Il termine “psicosomatico” veniva introdotto nel 1818 dal medico tedesco e docente di psichiatria a Lipsia, Johann Christian Heinroth e riproposto più compiutamente nel 1824 da Friedrich Groos. Groos riteneva che le malattie rappresentassero gli effetti somatici delle passioni e delle emozioni negative. Tale idea venne sviluppata dallo psichiatra inglese Henry Maudsley all’alba della psicoterapia moderna. Cfr., Canali S., 2003.

³⁷ Dunbar H. F. affermava di aver individuato delle significative correlazioni tra malattie e profili di personalità: tutti i pazienti affetti, per esempio, da ipertensione hanno caratteristiche personalologiche simili. Secondo la Dunbar, quindi, esisteva una sorta di cliché caratteriale per ogni malattia psicosomatica. Il soggetto sofferente alle coronarie, ad esempio, era una persona che lavorava e lottava con fermezza, che aveva grande autocontrollo e tendeva al successo e al pieno raggiungimento degli scopi prefissi. Mentre il malato di ulcera peptica era un tipo iperattivo ed eccessivamente intraprendente. (Canali S., 2003)

³⁸ L’idea del linguaggio corporeo e del disturbo psicosomatico come simbolo di un conflitto psichico poneva una serie di problemi oggettivamente non affrontabili oltre a quelli che hanno condotto la psicanalisi e la psicologia analitica ad un inaridimento irreversibile, attraverso le mille convulsioni del fiorire di scuole e modelli interpretativi. Esiste una “grammatica” fisica dell’inconscio, una regola di correlazione tra significati

Alexander, le malattie sono collegate non a specifici tratti di personalità ma a specifici conflitti emozionali. L'atteggiamento è un sistema dinamico di pensiero–emozione–comportamento, strettamente collegati tra loro.

inconsci, contenuti e conflitti psicologici e segni materiali, sintomi delle malattie? E se sì, questo codice di rappresentazione che l'inconscio utilizza nel processo di somatizzazione è assolutamente individuale, personale, o è condiviso dagli uomini come patrimonio biologico, genetico, culturale? Come avviene la scelta dell'organo che sarà colpito dal disturbo psicosomatico? La problematicità di tali domande fu compresa da due figure della scuola psichiatrica americana: Helen Flanders Dunbar e Franz Gabriel Alexander. Entrambe, infatti, cercarono di rivedere l'idea che il disturbo psicosomatico potesse avere una funzione simbolica. Essi avevano inteso il significato delle nuove ricerche sui correlati fisiologici dell'emozione e sui processi attraverso i quali tali equivalenti biologici influenzano l'omeostasi fisiologica, il mantenimento e l'aggiustamento dei parametri vitali in relazione alle condizioni dell'ambiente interno dell'organismo e agli stimoli esterni. Sia la Dunbar (1934, 1935) che Alexander (1934, 1939, 1950) ritenevano che il sintomo psicosomatico fosse l'effetto di stati di attivazione fisiologica cronica ed abnorme generata da emozioni inappropriate alla situazione e agli stimoli o inadeguatamente espresse (cfr., Canali, 2003)

La malattia come nemico	La malattia come comunicazione
<p>La malattia nella nostra cultura occidentale viene vista come un nemico, perciò deve essere contrastata, combattuta ed eliminata.</p>	<p>Sotto quest'ottica i sintomi del corpo emettono un segnale, un avvertimento di uno squilibrio psicofisico; essa è la risultante di uno specifico comportamento. Segnala che qualcosa in quell'organo del corpo non funziona correttamente; il segnale - o simbolo - emesso dall'organo rappresenta un invito a cambiare qualcosa. In sintesi, la malattia comunica, la malattia protegge, la malattia ha finalità (poter fare, non poter fare).</p>

La malattia come amica

Per Groddeck (2009) la malattia è un mezzo di comunicazione dell'inconscio con un linguaggio simbolico. Secondo lui la sensazione del disagio e di malessere scompare o si attenua notevolmente se ci si domanda: "Qual è il fine a cui tende questo malessere"? E' dunque uno stato dell'uomo, indicante che nella sua coscienza non è più in ordine, ovvero in armonia. Questa perdita dell'equilibrio interiore si manifesta nel corpo sotto forma di sintomo³⁹. Secondo Dethlefsen (1999), quando nel corpo di una persona si manifesta un sintomo, questo attira più o meno l'attenzione su di sé e spezza sovente in modo brusco la continuità della vita. Il sintomo è quindi latore di segnali e informazioni, segnale che calamita attenzione, interesse ed energia e mette quindi in discussione - in quanto interrompe, manifestandosi - il corso normale della nostra esistenza e ci costringe a dare importanza al sintomo. Un sintomo esige dunque osservazione, che lo si voglia o meno. Questa interruzione, che sembra venire dall'esterno, noi la percepiamo come un "*disturbo*" e in genere abbiamo soltanto uno scopo: fa sparire al più presto ciò che disturba e cioè il "*disturbo*". Esso dunque ci informa che "qualcosa ci manca", che "qualcosa non va". Una volta che l'uomo ha capito la differenza tra malattia e sintomo, cambia di colpo il suo atteggiamento e il suo rapporto con la malattia; non considera più il sintomo il suo maggior nemico, né si pone lo scopo di combatterlo e distruggerlo; al contrario scopre nel sintomo un compagno, che può aiutarlo a scoprire "cosa gli manca" e a superare la malattia vera e propria; la malattia dunque ha soltanto un fine: farci guarire.

La malattia non è un disturbo casuale, e quindi sgradito, che si coglie per strada, la malattia è anzi la strada sulla quale l'uomo può incamminarsi verso la salvezza. Quanto più consapevolmente consideriamo la strada, tanto meglio potremmo raggiungere la meta. Il nostro scopo non è combattere la malattia, ma utilizzarla⁴⁰.

³⁹ Georg Groddeck si definiva psicoanalista selvaggio; aveva esteso il dominio delle affezioni psicosomatiche ben oltre il modello della conversione freudiana. Secondo Groddeck (1917), la malattia organica, in modo analogo al sogno, rappresentava l'espressione somatica simbolica di processi psichici. Egli riteneva che tutte le malattie costituissero i segni corporei attraverso cui l'inconscio comunica all'esterno l'esistenza di un conflitto emotivo irrisolto e non razionalizzato. E' interessante osservare come un medico formatosi nell'epoca della medicina intesa come scienza basata sul modello della fisica meccanicistica, la ritenga riduttiva, riconoscendone i limiti. Ricordiamo che, nello stesso periodo, anche Einstein, con la teoria della relatività, abolisce i concetti di spazio e tempo assoluti della fisica, sostenendo che le particelle subatomiche

Tutto il nostro linguaggio è psicosomatico, il che significa che conosce i rapporti esistenti tra corpo e psiche; se si impara ad ascoltare questo doppio binario della lingua, ben presto si sarà capaci di “entrare in ascolto” dei sintomi imparando anche a capirli.

4. Uno sguardo ad alcuni dati

La malattia è lo stato di imperfezione, cagionevolezza, gracilità, mortalità; ad un’analisi più accurata ci si stupisce di quanti disturbi presentino i cosiddetti “sani”. Bräutigam (cit. in. Dethlefsen, 1999), autore del “Trattato di medicina psicosomatica”, riferisce che intervistando operai e impiegati che non risultavano ufficialmente malati, ma andavano regolarmente e tranquillamente a lavorare, risultò che i “disturbi fisici e psichici accusati erano quasi gli stessi di quelli denunciati dai degenti in ospedale”. Nel sopra citato testo, Bräutigam pubblica una tabella statistica, riportata qui di seguito, che si riferisce ad una indagine del 1959 effettuata da E. Winter:

devono essere intese come strutture dinamiche, cioè come “eventi” piuttosto che oggetti. Einstein introduce un’idea di *continuum* nell’Universo che vale anche per corpo e mente. Groddeck in pratica sviluppa questa intuizione, gettando le basi della medicina psicosomatica, disciplina che considera il corpo e la mente dell’essere umano un evento unico, un *continuum* ininterrotto. Nella malattia, nel disagio, succede quello che capita alla pietra che cade in acqua: crea intorno a sé tanti cerchi concentrici. Analogamente ciò avviene nell’uomo malato: un disagio che tocca il centro dell’individuo provoca una sofferenza che si allarga dal centro alla periferia e sono proprio questi cerchi, sostiene Groddeck, che possono essere oggetto dell’azione del terapeuta, non tesa a intervenire, bensì a favorire l’azione del “guaritore interno”, la *vis medicatrix naturae* che spontaneamente ricrea l’equilibrio necessario. Cfr., Coccolo M. F., 2006; Dethlefsen, 1999; Groddeck, 2009.

⁴⁰ Secondo Paola Giovetti (prefazione ed. it., Dethlefsen, 1999, p. 8), [...] la malattia non è un puro accidente, un disturbo casuale senza perché, ma esprime, in ultima analisi gli aspetti repressi, temuti, e accantonati (l’ombra) della propria vita. Cfr., inoltre, Groddeck, 2009.

Disturbi di 200 impiegati sani intervistati (tab. 2.0)

<i>Irritazione</i>	43,5%
<i>Disturbi di stomaco</i>	37,5%
<i>Stato di ansia</i>	26,5%
<i>Frequenti disturbi di gola</i>	22,0%
<i>Vertigine, svenimenti</i>	17,5%
<i>Insomnia</i>	17,5%
<i>Dismenorrea</i>	15,0%
<i>Stipsi</i>	14,5%
<i>Sudori improvvisi</i>	14,0%
<i>Problemi cardiaci, tachicardia</i>	13,0%
<i>Dolori di testa</i>	13,0%
<i>Eczema</i>	9,0%
<i>Difficoltà di concentrazione</i>	5,5%
<i>Dolori reumatici</i>	5,5%

La malattia è il punto chiave, quello in cui è possibile trasformare lo stato di non-salute in stato di salute; perché questo possa accadere, l'uomo deve smettere di lottare e imparare invece che cosa ha da dirgli la malattia. Egli deve guardare dentro di sé ed entrare in comunicazione coi propri sintomi; deve essere pronto a mettere in discussione tutto ciò che pensa di se stesso e a integrare consapevolmente quello che il sintomo suggerisce a livello fisico.

La guarigione è sempre collegata ad una dilatazione di coscienza e ad una maturazione.

5. *Malattia e Emozioni*

Come in parte anticipato nei capitoli precedenti, per emozione si intende: “il processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell'individuo. La presenza di un'emozione si accompagna a esperienze soggettive (sentimenti), cambiamenti fisiologici (risposte periferiche regolate

dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali), comportamenti ‘espressivi’ (postura e movimenti del corpo, emissioni vocali)»⁴¹.

Tra i vari significati individuabili, ai fini del presente lavoro, è indispensabile porre particolare attenzione alla dimensione simbolica del concetto di emozione; prima però di entrare nello specifico dell’argomento in considerazione, risulta utile porre l’accento alle seguenti coppie di emozioni rintracciabili:

- la rabbia e la paura;
- la tristezza e la gioia;
- la sorpresa e l’ attesa;
- il disgusto e l’ accettazione.

Secondo vari autori dalla combinazione delle seguenti coppie di emozioni derivano le altre complesse, ossia: l’allegria, la vergogna, l’ansia, la rassegnazione, la gelosia, la speranza, il perdono, l’offesa, la nostalgia, il rimorso e la delusione⁴².

Ciò premesso, è da segnalare, inoltre, come ad ogni specifica emozione corrisponda/possa corrispondere un set specifico di disturbi; ad esempio: la collera può aprire il terreno alle malattie cardiache, la depressione può portare all’anemia e al cancro, la paura può condurre a disturbi della zona dei reni. Inoltre, in riferimento ai tipi di reazioni emotive generabili e/o osservabili, è possibile rintracciare quelle appartenenti alla sfera ansiosa, ossia, ansia, paura, fobia, terrore; quelle appartenenti alla sfera aggressiva, quali, collera, rabbia,

⁴¹ Cfr. www.treccani.it. In termini evolutivi, o darwiniani, la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell’individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente. Le emozioni rivestono anche una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e una funzione autoregolativa (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche). Si differenziano quindi dai sentimenti e dagli stati d’animo. Cfr., inoltre, Coppola O., 1999; Plutchik R., 2001.

⁴² Cfr., Limonati - Russiello, 2005; Coppola O, 1999; Plutchik R., 2001.

ira, ostilità; quelle appartenenti alla sfera depressiva come lo stato depressivo, la tristezza, il senso di impotenza, il senso di colpa⁴³.

La scelta di illustrare solo alcuni dei disturbi rintracciabili nelle schede analitiche di seguito riportate, fa seguito a un particolare stato di curiosità e di interesse professionale utile per un suo specifico studio, trattamento, approfondimento; come anticipato nel cap. III, al fine di pervenire ad una comunicazione efficace diretta a individuare le manifestazioni superficiali e nascoste della persona che chiede aiuto, è indispensabile avere una conoscenza approfondita e meticolosa della “fonte” del disturbo⁴⁴.

⁴³ Per ulteriori approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012.

⁴⁴ Ai fini del presente lavoro si è scelto di porre particolare attenzione a: *Ansia, Rabbia, Stato Depressivo, Disturbi di stomaco, Insonnia, Stipsi, Problemi cardiaci, Mal di testa, Dolori reumatici*. Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

Reazione emotiva: ANSIA⁴⁵

Definizione: è un'emozione dovuta a una causa non identificabile, è uno stato interiore di insicurezza, stato di agitazione generalizzata, sensazione di angoscia e di tensione, sensazione di disagio e di oscura minaccia, inquietudine; stato di agitazione psichica dovuto a una risposta abnorme a situazioni percepite come pericolose per il soggetto.

Sintomatologia: l'ansia viene associata a diversi sintomi somatici quali cefalea da tensione, capogiri, sensazione di svenimento, stanchezza, nodo alla gola, nausea, dolori addominali, paura di perdere il controllo, etc. Spesso l'ansia si esprime anche con manifestazioni corporee transitorie che scompaiono con il passare della crisi (tensione muscolare, tachicardia, etc.). In altri casi l'ansia sfoga la propria energia, e i simboli che essa porta con sé, nel corpo, provocando disturbi fisici.

Tipi di ansia: ansia endogena, ansia alimentare, ansia abbandonica, ansia affettiva, ansia generalizzata, ansia prestazionale, ansia da stress post-traumatico.

Nel fenomeno dell'ansia convivono due poli in apparenza opposti: la vita che vuole proteggere se stessa (con lo stato di allerta) e la vita che vuole prorompere (con l'intensità del sintomo). A volte, questi due aspetti si esprimono insieme, in altri casi uno prevale rispetto all'altro; ma sono, in ultima istanza, inseparabili.

Quando l'ansia comunica perlopiù uno stato di allerta vuol dire che qualcosa viene sentito come pericoloso per la propria persona – sia in senso fisico che psichico – oppure per i propri cari. Può trattarsi di eventi reali (ad esempio, l'attesa di un esame diagnostico, un importante incontro di lavoro) ma anche solo eventi immaginati o anticipati mentalmente.

Quando l'ansia esprime prevalentemente un'affermazione dell'energia vitale, vuol dire che da un po' di tempo il soggetto non sta vivendo parti autentiche di sé, che restano "comprese" fino a una soglia oltre la quale scatta l'allarme. In tal senso l'ansia raccoglie nella stessa sintomatologia lo sfogo di accumuli energetici di diversa natura, tutti accomunati dalla difficoltà a lasciar fluire liberamente la forza vitale e il talento personale, inteso come la propria unicità. In effetti, dietro ai vari disturbi d'ansia c'è la sensazione di non riuscire a "dire la mia", a "essere me stesso", a fare le cose "a modo mio".

Il **personaggio "ansioso"** è spesso impaziente, irrequieto, arrivista e ambizioso; la personalità ansiosa è cresciuta in un'atmosfera di precarietà e di senso di imminenza in cui ha avuto grande influenza la famiglia di origine, oppure tale soggetto è diventato ansioso in seguito a un evento negativo che l'ha segnato in profondità (trauma). L'indole e la predisposizione genetica sembrano dare un contributo più o meno marcato.

⁴⁵ Per approfondimenti cfr.: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

Chi è più a rischio:

- . *persone che hanno vissuto l'infanzia in atmosfere familiari ansiogene e/o depressive;*
- . *persone che hanno subito traumi fisici o psichici e non sono ancora riuscite a superarli;*
- . *bambini o adolescenti privi di riferimenti familiari e/o sociali validi e costanti;*
- . *adolescenti e giovani carichi di aspettative genitoriali su studio, lavoro o stato sociale.*

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili per l'ansia:

- **Agrimony:** *per ansia "endogena", per chi è apparentemente allegro, giovale ma in realtà nasconde dietro tali atteggiamenti preoccupazioni, inquietudine, etc.;*
- **Sweet Chestnut:** *per ansia "endogena", quando l'ansia si trasforma in un'angoscia disperante;*
- **Vervain:** *per ansia "endogena", per le persone che conducono una vita frenetica o si abbandonano agli eccessi nel tentativo di far tacere la voce interiore, "tappandosi" letteralmente la bocca col cibo, l'alcool o sostanze varie;*
- **Cherry Plum:** *per ansia "endogena", per chi avverte la paura di poter esplodere da un momento all'altro;*
- **Aspen:** *per ansia "generalizzata", per chi è "ansioso" senza sapere il motivo e pertanto vive in uno stato di apprensione continua;*
- **Holly:** *per ansia "alimentare", quando la fame si scatena dopo un'arrabbiatura;*
- **Heather:** *per ansia "alimentare" e per "ansia da abbandono", quando mangiare serve a colmare il vuoto affettivo;*
- **Agrimony e Cherry Plum:** *per ansia "alimentare", per chi tende a fondarsi sul cibo di notte, o quando si trova in casa da solo;*
- **Holly, Pine e Star of Bethlehem:** *per chi sente lo stomaco chiudersi quando va in ansia (fiori da aggiungere alla diluizione di base);*
- **Chicory:** *per ansia "affettiva", ottimo fiore anche nella cura delle ansie infantili, nei bambini che soffrono per la perdita di "attenzione" dei genitori quando arriva un fratellino o per il distacco dalla madre quando vanno all'asilo. Chicory si associa a Holly, in caso di gelosia e a Honeysuckle per favorire un distacco senza traumi;*
- **Red Chestnut:** *per ansia "affettiva", quando l'ansia scatta ogni volta che una persona cara si allontana fisicamente e si manifesta come paura che gli succeda qualcosa di terribile, che si ammali, abbia un incidente grave, venga rapito etc.;*
- **Mimulus e Larch:** *per ansia "prestazionale", indicati per la timidezza, la paura di affrontare situazioni nuove e la convinzione di non farcela;*
- **Rock Rose o Rescue Remedy:** *per ansia "da stress post-traumatico", quando l'ansia diventa insostenibile. Aggiungere **Star of Bethlehem** se il trauma ha coinvolto il corpo (ferite, lesioni).*

Reazione emotiva: RABBIA⁴⁶

Definizione: è un'emozione negativa e primaria che si manifesta molto precocemente nello sviluppo dell'individuo; è definita come un'irritazione violenta prodotta dal senso della propria impotenza o da un'improvvisa delusione o contrarietà, a volte sorda e contenuta, e che esplode in azioni e in parole incontrollate e scomposte.

Sintomatologia: Ciascuna emozione è necessaria all'individuo poiché assolve importanti compiti di adattamento, ognuna con le proprie specifiche caratteristiche. La rabbia spinge gli altri ad allontanarsi, ma allo stesso tempo fornisce informazioni per un sano adattamento. Una persona che riesce ad accedere alla propria rabbia diverrà più assertiva, ossia sarà in grado di affermare adeguatamente i propri diritti e allo stesso tempo saprà difendere se stessa. Può essere causata dal presentarsi di un ostacolo al soddisfacimento di un desiderio o dal subire un danno, nasce dalla tendenza a difendersi di fronte a un attacco o a proteggersi da un'intrusione, è un'emozione potente con un forte impatto sulle relazioni sociali e sull'organizzazione di sé. La rabbia si rivela essere una forza sana, un'energia che può e deve essere utilizzata, la cui espressione tipica è finalizzata a correggere una determinata situazione o a evitare che essa possa ripetersi.

Secondo le ricerche di Fridmann e Rosenman (1958-59) il personaggio "aggressivo" è piuttosto impaziente, frettoloso, brusco e competitivo. Ha un atteggiamento ostile e cinico verso la vita e ciò può rappresentare un indicatore di rischio cardiaco (infarto del miocardio, morte per malattia cardiaca). Ha una predisposizione per il cancro e altre malattie (Redford Williams 1977). In effetti, la repressione della rabbia rappresenta un fattore di rischio per l'ipertensione e il cancro.

Secondo il monaco buddhista Thich Nhat Hanh (2001; ed. it., 2011) la rabbia è un'emozione che nasce a causa della nostra infelicità. La rabbia è "pericolosa" in quanto è capace in un solo istante di minare fino alle fondamenta sia il corpo sia l'anima, di distruggere la nostra spiritualità; nasce, monta e poi ci mette un po' a smontarsi. Come l'avidità, la gelosia e tutte le afflizioni, anche la rabbia ha bisogno di tempo per stemperarsi. Gli insegnamenti buddhisti rivelano che la profonda comprensione di questa emozione rende possibile riconoscere, contenere e alleviare la sofferenza provocata dalla collera, che diventa così un mezzo fondamentale per trasformare noi stessi e far emergere la nostra bontà primordiale. Secondo l'autore quando c'è qualcosa che non va fisicamente, nell'intestino, nello stomaco o nel fegato, dobbiamo fermarci e prendercene cura. Anche la rabbia è parte di noi, proprio come i nostri organi.

"Quando siamo arrabbiati, non possiamo dire: "Va' via, rabbia, vattene via. Non ti voglio". Quando hai mal di stomaco non dici: "Non ti voglio, stomaco, vattene?"; al contrario, te ne prendi cura, abbracciandola e sorridendogli. L'energia che ci aiuta a fare queste cose è la "consapevolezza" che consente non solo di vincere la rabbia, ma anche di mutarla in potente alleato" (2011, pp.10-15 e pp. 19-25).

⁴⁶ Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

La consapevolezza non combatte la rabbia o la disperazione: la sua funzione è di riconoscerle. Essere consapevoli di qualcosa è riconoscere che nel momento presente quella data cosa esiste. La presenza mentale, dunque, è la capacità di essere consapevoli di ciò che accade nel momento presente, a essere pienamente presenti nel qui e ora: “Ispirando so che la collera si è manifestata in me; espirando sorrido alla mia collera”: non è un atto di repressione o di lotta, è un atto di riconoscimento; una volta riconosciuta la nostra collera, la abbracciamo con molta consapevolezza e tenerezza. La rabbia è come un bambino piccolo che sta male, che strilla, che piange, che ha bisogno che la mamma lo prenda in braccio.

“Abbiamo tutti bisogno di imparare a gestire la rabbia e a prendercene cura. Per poterci riuscire, dobbiamo considerare con più attenzione gli aspetti biochimici di questo sentimento che ha radici sia nel corpo sia nella mente. Analizzando la nostra rabbia scopriamo le sue componenti fisiologiche; dovremo dunque osservare in profondità il nostro modo di mangiare, di bere, di consumare, di trattare il corpo nella vita quotidiana. La rabbia non è soltanto una realtà mentale, perché il fisico e il mentale sono inseparabili. Nella tradizione buddista la formazione corpo-mente è chiamata namarupa, che è l'insieme psiche-soma, mente-corpo in quanto entità unica. La stessa realtà a volte si manifesta come mente, altre come corpo” (2011, pp. 10-15 e pp. 19-25).

La rabbia, la frustrazione e la disperazione che proviamo sono strettamente connessi con il nostro corpo e con il cibo che ingeriamo. Per proteggerci dalla rabbia e dalla violenza, quindi, bisogna elaborare una strategia alimentare. Il cibo che ingeriamo può avere un ruolo molto importante nella nostra collera: potrebbe contenere collera: ad esempio quando mangiamo la carne di un bovino con il morbo della mucca pazza, la rabbia è presente nella carne. Quando mangiamo un uovo o un pollo, sappiamo che anch'essi possono contenere molta rabbia: stiamo mangiando rabbia, per questo poi esprimiamo rabbia. Perciò bisogna essere consapevole: facciamo attenzione a ciò che mangiamo (2001; ed. it., 2011).

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili per atteggiamenti/stati aggressivi:

Le manifestazioni esplosive di emozioni forti con atteggiamenti aggressivi possono indurre conseguenze disastrose. Le essenze floreali permettono di usare l'aggressività nei momenti e con le modalità opportune. Alcuni fiori di Bach sono utili per ripristinare la capacità di gestire le emozioni:

- **Agrimony:** *porta maschere, nasconde le proprie emozioni, preferisce nascondere la rabbia a se stesso e agli altri (tormento interiore) → rabbia repressa;*
- **Beech:** *per rabbia e irritazione che nascono perché la realtà esterna non è soddisfacente, E' una rabbia che nasce per qualcosa da esternare, una rabbia con “frecciate” e non esplosiva. Il soggetto Beech attacca, si sofferma su particolari negativi, è intollerante, ipercritico e rigido;*
- **Centaury:** *rispetto per gli altri e desiderio di accontentarli, tendenza a mettere da parte le sue esigenze. Il soggetto Centaury accumula energie negative e non esplose facilmente. Rabbia che “collassa” all'interno, viene fagocitata → non espressa;*
- **Cherry Plum:** *accessi d'ira, mancanza di controllo dell'emotività con improvviso accesso di collera. Paura di perdere il controllo, paura che la ragione venga meno di fronte alle pulsioni interne;*

- **Chicory:** rabbia che nasce per soddisfare un bisogno di amore e attenzione. Il soggetto attacca anche manipolando l'altro e facendo dei ricatti;
- **Holly:** crisi di collera o di ira conseguenti a invidia, gelosia o antipatia (rabbia espressa di color "rosso"). Pensieri di odio dopo discussioni e litigi. In forma meno clamorosa la collera può manifestarsi come maldicenza, sospetto, diffidenza, incapacità a dimenticare o perdonare, desiderio di vendetta;
- **Impatiens:** crisi di collera dovuta a fretta, urgenza e impazienza. Irritazione e incapacità di sopportare la lentezza degli altri. Sensazione di perdita di tempo.
- Collera che esplose improvvisa e si risolve in fretta. Soggetti iperattivi, rapidi nel pensare, nel prendere decisioni e nell'agire; non sopportano attese, ritardi, disguidi. Preferiscono lavorare da soli, considerando gli altri come un intralcio;
- **Vervain:** gli altri diventano uno strumento per realizzare i propri ideali. La rabbia nasce quando gli altri non ci seguono → grande interesse per gli altri;
- **Vine:** crisi di collera per indurre sottomissione, dipendenza, obbedienza. La crisi di collera si trasforma in strumento di potere per dominare e sottomettere gli altri. La crisi collerica è espressione di aggressività, prepotenza e autoritarismo;
- **Rock Water:** persona tutta d'un pezzo. Rabbia rivolta contro sé stessi perché non si riesce a seguire i programmi prestabiliti. Ci si arrabbia con gli altri perché non seguono il nostro perfetto stile di vita;
- **Willow:** rabbia diretta verso fatti della vita, si incolpa il destino. Rabbia covata all'interno quindi non scaricata e spesso espressa con malumore e pensieri negativi (collasso dentro).

Reazione emotiva: STATO DEPRESSIVO ⁴⁷

La persona che vive uno stato depressivo sente se stesso, la propria vita, la realtà circostante secondo una trasformazione peggiorativa che colora tutto di qualità spiacevoli e dolorose. La quotidianità si svuota di significato e di interesse, è vissuta nella solitudine, la morte è vista come liberatrice. Il disturbo si manifesta con una caduta o una marcata flessione del tono dell'umore per l'intera giornata, per un periodo che può andare da un minimo di due settimane a molti mesi, o anche anni. C'è la paralisi del divenire, il peso del passato si dilata, pochi atti del passato connotano tutta la storia personale e si caricano di negatività, il passato non ha più esperienze piacevoli, la nostalgia è dolorosa, il futuro inaccessibile, sbarrato, non c'è più progettualità, il presente si contrae, diventa imm modificabile. Lo spazio è ristretto, angusto, chiuso, immobile, vuoto, gli oggetti diventano irraggiungibili: "mi sento lontano dentro".

Lo stato depressivo o, comunemente, depressione, può essere causata da fattori esterni "esogeni" (perdita di una persona cara, tracollo finanziario), da fattori interni "endogeni" e può presentarsi senza cause esterne apparenti; la persona depressa si sente incapace, frustrata, impotente, abbattuta, devitalizzata, senza energia, profondamente triste; ha una nostalgia intensa, soffre di sensi di colpa e di rimorsi. Questo stato impedisce alla persona di essere libera e di provare sensazioni piacevoli e gradevoli. Vi è la tendenza del pensiero pessimista nei propri confronti e nei confronti della vita "io sono un fallito".

Sintomatologia:

Nella crisi possono presentarsi alcuni, o tutti, fra i seguenti sintomi: forte calo di interesse o piacere per molte o tutte le attività consuete; sensazione di "vuoto", tristezza e ansia per la maggior parte del giorno e quasi tutti i giorni o irritabilità, specie negli adolescenti; perdita o aumento dell'appetito e del peso; disturbo del sonno persistente, agitazione o rallentamento psicomotorio; stanchezza, facilità ad affaticarsi; sentimenti di autosvalutazione o di colpa eccessivi e inappropriati; difficoltà di concentrazione o di memoria, ridotta capacità di attenzione; a volte pensieri ricorrenti di morte.

I bambini possono attraversare periodi di stati depressivi dopo una lunga malattia o per la perdita di un familiare. In questo caso la fase depressiva si manifesta con segnali diretti come il pianto, o con sintomi come l'inappetenza o l'eccessiva richiesta di cibo, i disturbi psicosomatici o il rifiuto della scuola, un modo indiretto per attirare l'attenzione dei genitori e chiedere aiuto.

L'adolescenza è l'età che si accompagna più spesso alle crisi depressive, in particolare gli anni compresi tra i 13 e 16 anni, quando il ragazzo alle prese con le trasformazioni fisiche e psicologiche che la pubertà gli impone, può cadere nell'angoscia di non riuscire più a riconoscersi e sentirsi persi in ansia, dubbi, autosvalutazione; o rimpiangere il mondo perduto dell'infanzia che è costretto ad abbandonare, fino a chiudersi in casa a coltivare un'angoscia depressiva. Per questo motivo sarebbe utile accompagnare le trasformazioni in corso con la somministrazione mirata di fiori.

Negli anziani, l'età che va dai 60 a 65 anni, è piuttosto cruciale in quanto l'ingresso nell'età pensionabile può far nascere una sensazione di inutilità, con l'angoscia di essere diventati un peso che sfocia in un ritiro prematuro dalla vita e nella più totale abulia o

⁴⁷ Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

può trasformarsi in una depressione ipocondriaca. A volte si sviluppa una depressione senile contrappuntata da ossessioni di malattia, comportamenti asociali, deliri di gelosia o manie di persecuzione, precludendosi qualsiasi rapporto affettivo.

Tipi di stati depressivi:

Stato depressivo di origine traumatica può svilupparsi in seguito a un trauma importante di tipo affettivo o dopo una lunga serie di sciagure personali, e si tratta di uno stato accompagnato da angoscia e disperazione profonda. Si manifesta con la perdita di ogni speranza e la consapevolezza di aver “toccato il fondo”, un buio che non lascia intravedere il minimo spiraglio di luce.

Stato depressivo che si accompagna a un sentimento di tristezza immotivata, alternata a stati euforici o nostalgici di malinconia profonda che emerge a tratti senza apparente motivo, spingendo la persona a ripiegarsi su se stessa. Non c'è mai una ragione esterna che possa giustificare o spiegare questo stato. E' molto comune come fase transitoria nell'adolescenza.

Stato depressivo reattivo ossia una forma di ribellione agli eventi dolorosi o alle delusioni della vita. Si manifesta con una caduta di autostima quando un evento spiacevole è stato vissuto come un'ingiustizia, un affronto o un rifiuto, creando nella persona la convinzione di essere inadeguata a vivere in un ambiente che, dal suo punto di vista, è cattivo o sbagliato.

Stato depressivo apatico caratterizzato da una rassegnazione apatica, come se la voglia di vivere fosse scomparsa. E' uno stato estremo, ma privo di angoscia e disperazione coscienti. Chi ne soffre non si lamenta: apatico fino all'abulia, distaccato, indifferente, non ha più desideri, aspirazioni e alcun interesse. Sembra rassegnato, privo di stimoli: voce monotona, monocorde e inespressiva.

Stato depressivo stagionale, il quale risulta caratterizzato dalla comparsa di un insieme di sintomi psicosomatici negativi in seguito alle variazioni climatiche o stagionali. Si manifesta di più in autunno e d'inverno. Generalmente colpisce più le donne ed è legato alle variazioni di intensità della luce solare e della temperatura.

Stato depressivo esistenziale caratterizzato da una sensazione di vuoto interiore e perdita di senso della vita, delle cose. Chi ne soffre non riesce più a trovare un senso in quello che fa, non ha mete da perseguire, passa da un lavoro all'altro, da una relazione all'altra, cambiando continuamente, cercando ovunque, senza trovarlo, qualcosa che riempia il suo vuoto interiore. La persona è insoddisfatta e scontenta, non riesce più ad essere felice e si tormenta.

Chi è più a rischio:

- . persone che hanno vissuto la prima parte della vita in contesti depressivi o traumatici (per esempio, malattia e/o perdita di un genitore, violenze fisiche o psicologiche, depressione cronica di un familiare, sradicamento improvviso dal luogo di origine etc.);
- . persone con tratti di personalità dipendente, che si appoggiano agli altri nella maggior parte delle situazioni che vivono;
- . persone che hanno uno o più familiari che soffrono o hanno sofferto di depressione.

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili per stati depressivi:

- **Sweet Chestnut:** per stato depressivo di origine traumatica, *angoscia profonda, stress mentale estremo, stato di sofferenza acuta e forte disperazione: "mi sento sprofondare, non so più come andare avanti"*;
- **Mustard:** per stato depressivo che si accompagna a un sentimento di tristezza immotivata e *malinconia che porta il soggetto in uno stato cupo, con scarsa energia, abbattimento e oppressione*;
- **Gentian:** per stato depressivo reattivo, *stato di scoraggiamento; si tratta di uno stato più lieve rispetto a Mustard e riguarda cause conosciute (in genere, per chi tende alla malinconia e ha perso la fiducia)*.
- **Willow:** per *autoresponsabilizzarsi e imparare che la vita è un processo evolutivo, che ogni esperienza ha un senso e un contenuto e che la sofferenza nasce dalle resistenze che opponiamo al cambiamento*;
- **Aspen, Heather, Chicory:** per *liberarsi dalla dipendenza emotiva e dall'egocentrismo passivo*;
- **Wild Rose:** per stato depressivo apatico, *assenza di motivazioni, rassegnazione, rinuncia alla vita, mancanza della voglia di vivere (questo fiore restituisce la voglia di vivere), amarezze e delusioni ripetute*;
- **Walnut, Gentian:** per stato depressivo stagionale;
- **Scleranthus:** per stato depressivo *altalenante, i cui fiori verdini, che si aprono alla biforcazione di un rametto e vanno sempre a coppia, esprimono bene il tema di questo fiore: il "doppio", la polarità. Da associare Holly, Impatiens e Vervain durante le fasi più acute*;
- **Gorse, Sweet Chestnut:** per stato depressivo *esistenziale, stato di profondo scoraggiamento, perdita della speranza e rassegnazione: "ormai non c'è più niente da fare"*;
- **Oak:** per *rassegnazione che porta alla desolazione; forma di depressione di cui la persona non è consapevole. Il carico di responsabilità porta la persona a dimenticarsi proprio di sé e conduce all'aridità*;
- **Elm:** *stato di sfiducia temporanea, scoraggiamento dovuto alla stanchezza. La persona ha la sensazione di non poter sostenere le proprie responsabilità e quindi si sente stanca e demotivata*;
- **Pine:** *stato radicato di sfiducia, profonda inadeguatezza, sensi di colpa: la persona sente di non meritare, di non godersi la vita*;
- **Honeysuckle:** *stato di profondo struggimento collegato al rimpianto ed alla nostalgia morbosa (per i tempi passati e per quelle emozioni vissute). Tendenza ad amareggiarsi per le opportunità mancate. Fissità interiore di chi ha subito un lutto*;
- **Star of Bethlehem:** per il *soggetto spento, apatico, triste. Stato alterato in seguito a traumi e shock. Rimedio consolatore dell'anima*;
- **Star of Bethlehem, Mimulus, Chicory, Honeysuckle:** per i *bambini, se il problema è di origine affettivo*;
- **Olive, Crab Apple e Walnut:** per i *bambini, nel caso di strascichi di una malattia, per restituire all'organismo debilitato l'energia necessaria*;
- **Heather, Crab Apple, Mustard e Walnut:** questa miscela è *indicata per le ragazzine*;
- **Cherry Plum, Scleranthus, Vine e Walnut:** questa miscela è *indicata per i ragazzi*.

DISTURBI DI STOMACO⁴⁸

Definizione:

Lo stomaco è una porzione dell'apparato digerente situata in alto e nel centro dell'addome, delimitata in alto dall'esofago e in basso dal duodeno. Ha la forma di un sacco con una curvatura a sinistra ed è lungo circa 10-12 cm. Lo stomaco è il primo luogo dove arriva il nostro cibo ed ha la funzione primaria di accettare ed accogliere. Lo stomaco assorbe tutte le impressioni che vengono da fuori, accoglie quello che deve essere digerito. La capacità di accogliere presume apertura, passività, disponibilità nel senso di capacità di donarsi.

Lo stomaco, considerato dagli alchimisti il nostro “forno interiore”, è il “laboratorio”, la fucina che fornisce quotidianamente nutrimento vitale per ogni distretto dell'organismo. E' come se tutti gli organi del corpo esistessero grazie allo stomaco. Esso si fa carico simbolicamente di tutto ciò che è in rapporto all'elaborazione del nutrimento, inteso sia in senso materiale sia come affetti, legami ed emozioni che ci alimentano e ci fanno crescere. Accoglie, avvolge e nasconde per favorire la crescita, proprio come fa il grembo materno. Lo stomaco, quindi, come ventre della Madre Terra, è il simbolo primordiale di nascita e maturazione.

Oltre alla capacità di accogliere, troviamo nello stomaco un'altra funzione, che sarebbe da attribuire al polo maschile: produzione ed emanazione dei succhi gastrici. Il succo gastrico morde, disfa, aggredisce: è senza alcun dubbio aggressivo. Se una persona non riesce ad esprimere o a vincere consapevolmente la propria aggressività, ed è costretta ad inghiottire dei bocconi amari, la sua aggressività si somatizza: lo stomaco reagisce, produce per reazione succhi gastrici in eccesso per elaborare sul piano fisico sentimenti non materiali – un'impresa difficile, che fa capire che sarebbe di gran lunga preferibile non inghiottire forzatamente i sentimenti e non affidarli per la digestione allo stomaco.

Gli alimenti veicolano nel nostro stomaco le emozioni e i sentimenti a cui sono associati; i cibi, attraverso lo stomaco, diventano “sostanza psichica” e hanno la possibilità di modificare il nostro modo di essere e di pensare. La mentalità di un vegetariano (contrario alla violenza) è molto diversa da chi si nutre prevalentemente di carne (sanguigno, passionale, aggressivo). Ricordiamoci il famoso detto “noi diventiamo ciò che mangiamo”.

Sintomatologia:

L'acidità di stomaco è quindi legata alla tematica “aggressività”. Troppi succhi gastrici sono la rabbia e il fuoco troppo alto che bruciano il cibo. Ma anche il “rospo ingoiato” fa “rodere dentro” e rimettere potrebbe essere la soluzione per “sputare il rospo”. Il bruciore allo stomaco significa che l'emozione è “trattenuta” in quella zona.

Le problematiche dello stomaco, come gastrite e ulcera, sono da vedere come un gesto infantile di richiamo e di sicurezza e si manifestano sotto forma di aggressività e rabbia. Il vuoto/buco allo stomaco vuole dire emozioni non espresse e ansia.

⁴⁸ Per i fini del presente lavoro, nella presente scheda ci si è soffermati esclusivamente sullo stomaco senza considerare l'intero apparato digerente. Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

Chi soffre di disturbi allo stomaco non è in grado di controllare consapevolmente la propria rabbia e la propria aggressività e quindi di risolvere responsabilmente conflitti e problemi. Non esprime affatto la propria aggressività (inghiotte tutto) o mostra un'aggressività esagerata: entrambi gli estremi non lo aiutano affatto a risolvere veramente i problemi perché gli manca la fiducia in se stesso che è la base indispensabile per superare ogni tipo di problema.

La consuetudine di dirigere sentimenti e aggressività non verso l'esterno, ma verso l'interno, contro se stessi, porta come conseguenza a ulcere gastriche, che non sono formazioni nuove, ma perforazioni della parete dello stomaco. Chi ha ulcere gastriche digerisce non le impressioni esterne, ma la parete del proprio stomaco, digerisce se stesso: si autodivora.

Quindi deve imparare a prendere coscienza dei propri sentimenti, ad elaborare consapevolmente i conflitti e a digerire consapevolmente le proprie impressioni e sensazioni⁴⁹.

Chi soffre di disturbi di stomaco e della digestione dovrebbe porsi queste domande:

- . *Che cosa non posso o non voglio inghiottire?*
- . *Butto giù cose che non vorrei inghiottire?*
- . *In che rapporto sono coi miei sentimenti?*
- . *Di che cosa ne ho abbastanza?*
- . *Che ne è della mia aggressività?*
- . *Come risolvo i miei conflitti?*
- . *Esiste in me la nostalgia repressa di un paradiso infantile senza conflitti, in cui vengo soltanto amato e coccolato senza la necessità di mordere me stesso?*

⁴⁹ Nel II capitolo abbiamo fatto un breve cenno ai chakra. A questo proposito è interessante menzionare il plesso solare che è la zona corrispondente alla regione addominale tra l'ombelico e lo stomaco. E' anche la sede del 3° chakra, sede delle preoccupazioni esistenziali ed è strettamente associato ad emozioni e sentimenti. Infatti si usa spesso l'espressione "sento come un pugno allo stomaco" oppure "ho lo stomaco chiuso" quando siamo presi da forti emozioni. Succede spesso che in situazioni stressanti o che mettono alla prova i nostri nervi avvertiamo un certo "sfarfallio" proprio a livello dello stomaco. E' il centro del serbatoio di tutte le energie che passano attraverso di esso, ha quindi influenza su quasi tutti gli organi vitali: fa anche da collegamento tra gli stati psichici e quelli fisici. E' in questo chakra che si depositano e poi si smistano le emozioni, sia positive che negative (coraggio o paura, gioia o tristezza, perseveranza o scoraggiamento, virtù o vizio, etc.). Esso energizza e controlla vari organi tra cui lo stomaco; il suo non ottimale funzionamento si manifesta con: disturbi digestivi, incapacità di assimilare cibo, ulcera, etc. Spesso i principali sintomi di ansia e stress si ripercuotono nella zona del plesso solare, causando così dissenteria o stipsi, colon irritabile, fame nervosa o difficoltà ad ingerire anche un solo sorso d'acqua. Tutto questo perché in questa zona si trovano tantissimi ricettori nervosi che avvertono anche il nostro più piccolo cambiamento di umore. Ecco perché tante volte un po' di calore proprio in questa zona ci fa sentire subito meglio. "Plesso" significa quindi "insieme di cose" e "solare" deriva da sole e sta proprio ad indicare il calore: il centro dell'universo di ogni uomo. Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionario Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili per disturbi di stomaco:

- **Agrimony:** *porta maschere, nasconde le proprie emozioni, preferisce nascondere la rabbia a se stesso e agli altri (tormento interiore) → rabbia repressa;*
- **Aspen:** *il fiore lavora sul plesso solare e sullo stomaco;*
- **Beech:** *per rabbia e irritazione che nascono perché la realtà esterna non è soddisfacente, E' una rabbia che nasce per qualcosa da esternare, una rabbia con "frecciate" e non esplosiva. Il soggetto Beech attacca, si sofferma su particolari negativi, è intollerante, ipercritico e rigido;*
- **Centaury:** *rispetto per gli altri e desiderio di accontentarli, tendenza a mettere da parte le sue esigenze. Il soggetto Centaury accumula energie negative e non esplosione facilmente. Rabbia che "collassa" all'interno, viene fagocitata → non espressa;*
- **Cherry Plum:** *manca di controllo dell'emozione con improvviso accesso di collera. Paura di perdere il controllo, paura che la ragione venga meno di fronte alle pulsioni interne;*
- **Chestnut Bud:** *nel caso del mal di stomaco, il disturbo si ripete perché il soggetto mangia periodicamente lo stesso cibo che gli rimane indigesto;*
- **Chicory:** *rabbia che nasce per soddisfare un bisogno di amore e attenzione. Il soggetto attacca anche manipolando l'altro e facendo dei ricatti;*
- **Gentian:** *è un tonico amaro eupeptico, indicato nel caso di disturbi digestivi. La difficoltà a "digerire" si esprime attraverso disturbi come la gastrite in cui la presenza dell'elemento "fuoco" evidenziata dal bruciore indica un'aggressività che il soggetto Gentian rivolge a se stesso;*
- **Holly:** *per rabbia espressa di color "rosso", aggressività;*
- **Rock Water:** *persona tutta d'un pezzo. Rabbia rivolta contro sé stessi perché non si riesce a seguire i programmi prestabiliti. Ci si arrabbia con gli altri perché non seguono il nostro perfetto stile di vita;*
- **Willow:** *rabbia diretta verso fatti della vita, si incolpa il destino. Rabbia covata all'interno quindi non scaricata e spesso espressa con malumore e pensieri negativi (collasso dentro).*

Disturbi del sonno: INSONNIA⁵⁰

Definizione: disturbo del riposo notturno che può riguardare sia la qualità che la quantità del sonno. Le ore di sonno necessarie, generalmente, variano tra le 6 e le 8 ore. Il sonno è uno stato dell'organismo caratterizzato da una ridotta reattività agli stimoli ambientali con sospensione dei rapporti con l'ambiente e modificazioni della coscienza. Il sonno attraversa due fasi: quella REM (sonno più leggero) e quella non-REM (sonno lento profondo).

Il numero delle persone che soffrono di disturbi del sonno è oggi molto elevato; come il cibo e la sessualità il sonno è una necessità istintuale di base dell'uomo. I disturbi del sonno sono considerati da tutti un grande fastidio e l'insonnia è ritenuta una vera e propria minaccia. Un buon sonno è sempre legato a molte abitudini: un determinato letto, una certa posizione, un determinato orario, etc. Un cambiamento di queste abitudini porta spesso a turbative del sonno.

Sintomatologia:

I principali tipi di insonnia, che possono anche presentarsi nello stesso periodo, sono:

- *difficoltà di addormentamento;*
- *risvegli notturni frequenti ma brevi;*
- *uno o più risvegli prolungati;*
- *risveglio mattutino precoce.*

Ognuno di questi tipi può essere transitorio (cioè della durata di qualche giorno), a breve termine (2-3 settimane), oppure cronico (un mese o più). Le cause sono soprattutto psicologiche, ma non vanno trascurati i casi dovuti a patologie organiche, per esempio, ipertiroidismo e disturbi digestivi.

Simbologia: Il sonno rappresenta la dimensione sconosciuta dell'uomo; incarna la figura della "Grande Madre" nella sua valenza positiva: accoglie, nutre, cura e protegge, anche se non va dimenticato che essa contiene sempre un aspetto negativo, terribile, che si manifesta negli incubi e che si prefigura nella paura del sonno, ben rappresentata da un sintomo come l'insonnia. Questa funzione dell'uomo è strettamente collegata ai simboli della notte: la passività e quindi i lati femminili della personalità, l'ombra, l'inconscio. E' il momento nel quale ognuno di noi sperimenta la vita in assenza della coscienza.

Il sonno si configura come un momento di "piccola morte"/rinascita: è la morte del giorno appena trascorso, l'eclissi dello stato di sveglia, il cadere in balia di forze e di dimensioni sconosciute; è la preparazione del nuovo giorno, l'embrione di una nuova coscienza, il seme della nuova persona che nel buio grembo della notte si sta preparando al sorgere del sole. In questa analogia tra sonno e morte si può rintracciare il simbolo centrale dell'insonnia, ossia la difficoltà a "morire ogni giorno", ad accettare l'alternarsi del giorno e della notte, di cui hanno assoluto bisogno sia il corpo che la mente per potersi rinnovare. Infatti, in questo modo, è come se la persona non permettesse al sonno/morte di mettere in atto la rigenerazione dell'intera persona.

⁵⁰ Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

Durante il sonno il cervello compie straordinarie azioni che sono impossibili durante lo stato di coscienza diurno: innanzitutto esso archivia, elabora, riordina la nostra attività di pensiero e i contenuti emotivi, affettivi. Si può dire che mentre il cervello cosciente è sempre pieno di dubbi e conflitti, quello inconscio, notturno, sa sempre che cosa fare, sa che cosa è bene per ognuno di noi.

L'insonnia rappresenta quindi la difficoltà a lasciare che gli eventi della giornata trascorsa ci lascino, la forte resistenza a perdere momentaneamente il nostro Io, il nostro stato cosciente, inteso come vigilanza e controllo sulla realtà. Se dunque addormentarsi equivale in qualche modo ad assentarsi "dalle cose che accadono", si può comprendere come l'insonne sia fortemente attaccato alla sua dimensione cosciente, a ciò che è e a ciò che fa durante il giorno. Per questo motivo, molti insonni cercano di addormentarsi accompagnati da una luce accesa o dal sottofondo di radio o televisione: per continuare a "sentire" e quindi a "essere", a sentirsi vivi.

Un altro significato simbolico dell'insonnia (in particolare la difficoltà di addormentarsi) è dato dal non cedere al sonno perché si sente che durante la giornata una parte di noi non ha vissuto pienamente: si sono fatte molte cose in modo automatico e le si sono fatte quasi tutte per gli altri. Abbiamo assolto compiti e doveri, ma si sente di non aver lasciato spazio a se stessi. Simbolicamente, non si vuole dormire perché non si ha vissuto, si vuole prolungare la giornata per avere ancora possibilità di esprimersi.

Chi è più a rischio:

- Le persone che vivono intere giornate nelle quali esprimono poco o niente della propria natura, in balia di un'iperattività fisica e/o mentale;
- le persone che hanno una tendenza al pensiero ossessivo e all'ansia, anche se questa può talora essere molto ben mascherata;
- le persone che sono ipercontrollate, temono gli eventi improvvisi e si lasciano andare poco alle emozioni; temono la passività, quindi la parte femminile della propria psiche;
- le persone che svolgono scarsa attività fisica.

L'insonnia dovrebbe costituire lo spunto per porsi alcune domande:

- . *Fino a che punto sono dipendente da potere, controllo, intelletto e osservazione?*
- . *Sono in grado di abbandonarmi?*
- . *Come vanno in me la capacità di dedizione e la fiducia?*
- . *Mi preoccupa del lato notturno della mia anima?*
- . *Come è grande la mia paura della morte? Mi sono confrontato a sufficienza con questo tema?*

Un eccessivo bisogno di sonno suscita alcune domande:

- . *Rifuggo dall'attività, dalla responsabilità e dalla presa di coscienza?*
- . *Vivo nel mondo dei sogni e ho paura di destarmi alla realtà?*

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili per i disturbi del sonno:

- **Agrimony:** *il personaggio Agrimony è interiormente “tormentato” da ansie e preoccupazioni, sebbene esteriormente finga abilmente di nascondere la tensione;*
- **Aspen:** *paure inesplicabili, circostanze inquietanti tornano alla mente – negli anziani: insonnia dovuta a ipersensibilità e stato di allarme permanente;*
- **Elm:** *insonnia con difficoltà di prendere sonno in persone che si sentono schiacciate sotto il peso delle proprie responsabilità e sentono di non riuscire a farvi fronte;*
- **Heather:** *grande vuoto affettivo che crea ansia ed eccitazione;*
- **Holly:** *incapacità di addormentarsi, pensando a situazioni negative o che danno aggressività;*
- **Impatiens:** *il personaggio Impatiens essendo frenetico e iperattivo, per lui il sonno può essere una perdita di tempo e si sente spossato dalla stanchezza;*
- **Olive:** *insonnia per stanchezza eccessiva, perdita di vitalità. Esaurimento fisico, intellettuale e mentale;*
- **Vervain:** *insonnia da ipereccitazione mentale: difficoltà a rilassarsi per non voler concedersi riposo fisico e mentale;*
- **Vine:** *insonnia del manager, sforzo per primeggiare, disporre, controllare;*
- **White Chestnut:** *difficoltà a prendere sonno in persone che continuano a rimuginare pensieri. Di frequente questa ruminazione mentale continua causa difficoltà a prendere sonno o cefalee recidivanti.*

STIPSI⁵¹

Definizione: disturbo che si manifesta con una scarsa o poco frequente defecazione (meno di tre volte alla settimana).

Tipi di stipsi: la stipsi più diffusa, detta primitiva, è generalmente dovuta a un'alimentazione carente di fibra e di liquidi. La stipsi secondaria, invece, insorge in associazione a patologie intestinali, neurologiche o ginecologiche, oppure dopo interventi chirurgici.

Simbologia: simbolicamente questo disturbo può nascere perché si cerca di “trattenere” strenuamente e nascondere una parte preziosa di sé, oppure “sporca” o troppo trasgressiva. La stipsi viene generalmente associata alla tendenza a trattenere le cose e a una scarsa capacità di generosità, intesa come darsi agli altri e come lasciarsi andare.

Se consideriamo le feci in analogia con i pensieri, si può dire che spesso la persona “stitica” è assillata da pensieri ricorrenti ai quali si sente particolarmente attaccata. Vi sarebbe in questo senso un vero e proprio “ingorgo”, tanto in alto (coscienza) quanto in basso (intestino). Così gli escrementi diventano contenuti vitali, elementi preziosi da trattenere. Infatti lo stitico ha una grande attrazione per le feci intese come momento di vita (creazione) e di morte (espulsione e perdita) insieme.

E' come se egli, attraverso la stipsi, cercasse di compensare l'affettività che si è bloccata, facendo del “possesso” l'unico suo modo di essere in rapporto con il mondo; oppure gli escrementi rappresentano tutte le fantasie più “sporche”, proibite e trasgressive, da occultare a tutti i costi, a noi stessi e agli altri.

La mentalità dello stitico può essere riassunta nell'espressione “esisti in quanto possiedi”. Quanto più grave è la sintomatologia, tanto più radicata è la paura che, lasciando andare qualcosa di sé e rinunciando al possesso e allo stretto controllo di una propria parte, si possa perdere anche se stessi: per questo motivo lo stitico può essere piuttosto avaro.

Si può anche leggere la defecazione in analogia con il partorire, in quanto funzione produttiva e riproduttiva; in tal senso la stipsi appare come una rinuncia a “partorire”, a portare fuori parti proprie che si credono incomprensibili dal mondo circostante. Così la persona si chiude e si nega la possibilità di mantenersi in contatto con il mondo.

L'intestino rappresenta la nostra parte ombra, gli impulsi istintivi che la mente vuole controllare. L'intestino è la sede delle paure primitive come l'abbandono, il giudizio, le nostre passioni e desideri considerati negativi.

Il lato più buio del nostro corpo si dedica alla sicurezza o alla paura della povertà e tende ad attaccarsi alla materia. La persona desidera accumulare dei valori, dei soldi e fisicamente l'emozione che trattiene causa spesso stitichezza. Nel colon troviamo la tematica “dare e ricevere”.

⁵¹ Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

Tipi

- **Stipsi cronica:** tentativo di non cedere, di trattenere il più a lungo possibile ciò che il soggetto sente appartenergli: oggetti, situazioni, persone. La relazione con il mondo viene interpretata in termini quantitativi e tangibili: è la sostanza che conta, ciò che si può toccare.

- **Stipsi saltuaria:** si manifesta in periodi di rapidi mutamenti di ambiente (per esempio, un viaggio) ed è in parte riconducibile all'esigenza di un adattamento dell'intestino a orari, alimenti, climi e situazioni emotive nuove. Può capitare che la stipsi si presenti periodicamente, in relazione a certi eventi: ciclo mestruale, può essere presente solo in certe stagioni o in certi luoghi (vacanza, trasferta lavorativa, albergo).

Chi è più a rischio:

- persone che nell'alimentazione non assumono regolarmente la giusta quantità di fibre, frutta, verdura e acqua;
- persone diffidenti verso gli altri, che non si lasciano mai completamente andare e fanno fatica a darsi in modo spontaneo nei rapporti; mantengono sempre una parte di sé al sicuro, nascosta da possibili giudizi e critiche, anche se tutto questo può essere mascherato da un atteggiamento di schietta generosità;
- persone piuttosto testarde e pignole, con tendenza ad accumulare (affetti, cose materiali, denaro) senza poi "spenderli" per sé e/o per gli altri.

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili:

- **Agrimony:** *per stipsi cronica - trattenere emozioni e sentimenti, soprattutto negativi;*
- **Cherry Plum:** *per eccessivo autocontrollo, con sensazione di esplodere;*
- **Chicory:** *per stipsi cronica - tenere tutto dentro, non cedere niente di sé, senso di possesso;*
- **Crab Apple:** *può essere utile per equilibrare il concetto di "sporco";*
- **Honeysuckle:** *per stipsi cronica - difficoltà a staccarsi dal passato, anche dalle scorie;*
- **Oak:** *per stipsi cronica - estensione del senso del dovere "tener duro a tutti i costi";*
- **Rock Water:** *durezza, inflessibilità, chiusura verso le esigenze naturali;*
- **Scleranthus:** *rimedio appropriato contro l'indecisione e le conseguenze organiche di questo stato d'animo, quando si è in viaggio etc.;*
- **Vine:** *per stipsi cronica - estremo controllo di tutto, volontà interiore di tener tutto sotto controllo;*
- **Water Violet:** *per stipsi cronica - rigidità, blocchi, per chi ha difficoltà a entrare in relazione con gli altri (isolamento dal mondo) assumendo un atteggiamento distaccato e freddo;*
- **Wild Oat:** *confusione riguardo ai propri obiettivi.*

PROBLEMI/DISTURBI CARDIACI
L'apparato cardiocircolatorio – cuore – circolazione⁵²

Il cuore è l'organo essenziale per la vita. Agisce come una pompa che, nel suo incessante movimento di contrazione (sistole) e rilasciamento (diastole) determina il ritmo dell'esistenza. Esso presiede al fluire del sangue nell'albero circolatorio e, attraverso la ricca vascolarizzazione dei tessuti organici, è in comunicazione con tutti i distretti corporei. Si può affermare che il corpo "pulsava" e vive al suo ritmo, quasi a dire che la vibrazione cardiaca contiene il segreto della vita; è la pompa meccanica del corpo, dei sentimenti e delle emozioni che, mediante la circolazione sanguigna, fluiscono nell'organismo.

Simbologia: Il cuore rappresenta la sintesi di maschile e femminile, spirito e materia; è rosso e caldo, simbolo del fuoco, elemento maschile, ma è anche oscuro e cavo al suo interno, elemento femminile. E' il luogo delle emozioni, delle passioni e dell'amore.

La nostra vitalità, la nostra capacità di affrontare ed esprimere le emozioni, come il controllo delle nostre emozioni, influisce sull'apparato circolatorio come il sangue o la pressione. Normalmente con la vita regolare abbiamo un battito costante e regolare. I nostri sentimenti come amore, passione o dolore per sofferenza emotiva sono un'alterazione del ritmo di vita e cambiano immediatamente il ritmo del cuore in un ritmo più veloce (tachicardia). Secondo Michel Odoul (2003,) bisogna ricordare che il cuore distribuisce il sangue in noi e quindi, se coltiviamo stati emozionali negativi, saranno distribuiti allo stesso modo. A livello energetico si dice che lo stato del cuore e dello Shen (rappresentazione spirituale) si vede dal colorito della persona, dallo sfavillio dello sguardo, dei suoi occhi.

Sintomatologia: *ostilità, aggressività, impazienza, competitivo, frettoloso, brusco, sono termini da attribuire al personaggio "aggressivo" predisposto alle malattie cardiache⁵³;*

<i>Individuo troppo razionale</i>	<i>Individuo troppo emotivo</i>
razionale, freddo, distaccato	passionale, vulnerabile, facilmente deluso
inibisce il lato emotivo	troppo coinvolto, troppo aperto (apre il proprio cuore – persona dal cuore grande)
duro, aggressivo	istintivo, impulsivo, dà troppo agli altri,

⁵² Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionario Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

⁵³Furono Friedman e Rosenman (1959), che descrissero il ritratto del paziente predisposto alle malattie cardiache che venne definito "tipo A". Si tratta di persone dinamiche, mai ferme, con alta competitività, desiderano sempre dominare sugli altri, smaniose di successo a tutti i costi, incapaci di rilassarsi, con l'urgenza del tempo che scorre, con meccanismi di difesa psicologica quali il negare la malattia, l'insuccesso, le frustrazioni, ecc. Al tipo A si contrappone il tipo B, che non vive per lottare, più equilibrato, più introverso. Secondo questi autori il soggetto di tipo A ha probabilità di avere l'infarto quattro volte più del tipo B. Pur riconoscendo a questa classificazione una sua sperimentata validità, tuttavia, come tutti gli schemi, spiega solo in parte, è limitativa, riduttiva, troppo semplicistica in rapporto alla complessità dell'uomo. Cfr., Friedman, M.; Rosenman, R. (1959). "Association of specific overt behaviour pattern with blood and cardiovascular findings", Journal of the American Medical Association, N. 169, pp. 1286-1296.

persona chiusa (che non ascolta il proprio cuore), che non conosce sentimenti cordiali.	amore possessivo e soffocante
Non donerebbe mai il proprio cuore perché in questo caso dovrebbe donare se stesso, e anzi cerca di non smarrire il cuore	chi ha il cuore tenero rischia di amare gli altri
	di tutto cuore, cioè senza limiti e senza confini ⁵⁴ .

L'**infarto cardiaco**: simboleggia un'intensa difficoltà nel vivere le emozioni e/o gli affetti. E' una persona di carattere ambizioso, capace ed efficiente; uomo di successo con degli obiettivi da raggiungere, è pieno di tensione, corre sempre. Si identifica con il lavoro, ha un grande senso del dovere e di responsabilità, è rigido e vive delle regole precise. Dà poco spazio alle sue emozioni e il cuore si indurisce. Spesso, dopo un infarto che ha causato un grande spavento, la persona cambia stile di vita.

L'**arteriosclerosi**: manifesta uno stato cronico, si tratta di una calcificazione delle arterie e dei tessuti. L'amore è indurito, "sclerotizzato", il cuore è diventato come una pietra.

La **tachicardia**: i ritmi dei battiti sono accelerati, vita alterata. Il cuore si fa vivo per quale motivo? Di che cosa ha bisogno la persona con il cuore alterato? Spesso la personalità non sa fermarsi o non sa come interrompere il meccanismo esagerato. La vita troppo controllata fa che il cuore vada fuori controllo.

Riflessioni: "fare più piano" – "prendersi spazio" – "vivere i propri bisogni".

Le **extrasistole** sono delle contrazioni anormali e premature che appaiono tra due pulsazioni del cuore, sono come un urlo di aiuto. L'aritmia si manifesta con dei battiti irregolari, indica un cuore fuori controllo.

Ipertensione arteriosa (pressione "in alto" - ipertonia): aggressività repressa (rabbia)

Il sangue simbolizza la vita, è il latore materiale della vita "succo di vita" e l'espressione dell'individualità; rappresenta emozioni, affetto, amore, è un veicolo di emozioni e porta rossore o un aspetto pallido.

La pressione sanguigna è espressione della dinamica della persona; essa risulta dall'equilibrio tra il comportamento del sangue che fluisce e il comportamento delle pareti dei vasi sanguigni che ne delimitano il corso. Le arterie fungono da contenitore per la carica vitale di sangue, dando il confine e la resistenza; simbolicamente sono l'ostacolo della vita.

Considerando la pressione sanguigna, bisogna tener presenti queste due componenti antagoniste: quella che scorre da un lato e il limite rappresentato dalle pareti dei vasi dall'altro; se il sangue corrisponde al proprio essere, le pareti dei vasi corrispondono ai limiti sui quali la personalità si orienta nel suo sviluppo e alle resistenze che si oppongono a tale sviluppo.

Il sistema circolatorio è sensibile al controllo delle emozioni. Un controllo eccessivo fa

⁵⁴ Questi sentimenti indicano tendenzialmente un superamento della polarità, che richiede limiti e confini per tutto.

aumentare la pressione interiore, in altre parole crea una contrazione alla fascia muscolare dei vasi arteriosi, perciò aumenta la pressione arteriosa.

La persona che ha la **pressione “in alto”** sta sotto pressione a causa della rigidità o dell’ambizioso senso di carriera. Ha una sua aggressività, però la trattiene con l’autocontrollo e ha uno spiccato bisogno di “gestire” le proprie emozioni.

Il grande fantasma dell’iperteso è la paura, una paura profonda e antica del vuoto, perché nel vuoto (i silenzi, le pause) possono emergere emozioni che si fatica a controllare; paura quindi di lasciarsi andare, di commuoversi, di contattare l’interiorità.

L’ipertonico devia dal conflitto l’attenzione sua e di chi gli sta accanto, sviluppando in altre direzioni un’eccessiva attività e un superdinamismo. Si rifugia nell’azione.

Ipotensione arteriosa: pressione “in basso” (ipotonia)

L’ipotensione significa la “fuga dalla realtà”; riguarda la dimensione della “soglia di coscienza”. Chi ne soffre infatti si sente al confine tra l’esserci e il non esserci, tra lo stato di coscienza e quello di incoscienza. Negli episodi di ipotensione, il sangue giunge al cervello con una pressione appena sufficiente per permettere la presenza a se stessi e alla realtà, ma nello stesso tempo fa sentire al soggetto un grande senso di precarietà. Chi soffre di questo disturbo vive in modo molto simile a quanto fa il suo apparato circolatorio: come il cuore pompa il sangue con meno forza, così la persona agisce in modo poco incisivo sulla realtà.

Lo schema simbolico di questo disturbo è dunque simile a quello che caratterizza l’anemia, ma con una differenza fondamentale: l’anemia si configura più come resa energetica e quindi come malessere profondo e radicato. L’ipotensione invece è un disagio che, per quanto sgradevole, è più superficiale e si collega soprattutto allo stile con cui viene affrontata la vita.

L’individuo ipototonico tende a sfiorare la vita, a non affrontarla in modo determinato, e le forti emozioni sembrano richiederli un surplus energetico che al momento non ha. Per analogia, come le “resistenze periferiche” al flusso sanguigno (cioè lo stato di contrazione delle piccole arterie presenti nei tessuti) sono meno intense, così il soggetto ipoteso resiste a fatica, o non resiste del tutto, al flusso degli eventi della vita.

Il soggetto con la **pressione troppo bassa** non sollecita certo i propri confini. Ha difficoltà a imporsi, ma evita tutte le resistenze (non arriva mai fino al limite massimo). Se si imbatte in una situazione di conflitto, si ritira rapidamente, come si ritira il suo sangue, a volte fino a farlo svenire. Al personaggio manca l’energia vitale, così evita l’ostacolo o il conflitto e si esprime con stanchezza, con debolezza e non riesce a trovare entusiasmo e passionalità per la vita. Questa persona rinuncia quindi apparentemente alla forza, ritira se stessa e il proprio sangue e rinuncia a ogni responsabilità e a se stesso. Nello svenimento si ritira dalla coscienza per rifugiarsi nell’inconscio e in questo modo non ha più niente a che fare coi problemi che si presentano. L’ipototonico non sopporta letteralmente niente: non regge ai problemi, non si assume responsabilità per nessuno, gli mancano fermezza e lealtà.

Chi ha disturbi cardiaci dovrebbe porsi le seguenti domande:

- *In me testa e cuore, ragione e sentimenti sono in equilibrio armonico?*
- *Vivo e amo con tutto il cuore o soltanto con metà del mio cuore?*
- *Do spazio sufficiente ai miei sentimenti e ho il coraggio di manifestarli?*
- *La mia vita va avanti seguendo un ritmo vivace o la costringo a regole troppo rigide?*
- *Nella mia vita c'è ancora carburante ed esplosivo?*
- *Do ascolto al mio cuore?*

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili per problemi cardiaci:

- **Agrimony:** *per chi non vive le emozioni, per cui tende ad avere pressione alta perché teso dentro (non esterna – rabbia non espressa) → emozioni accumulate;*
- **Cherry Plum:** *aiuta a vivere la tensione, fa rilassare;*
- **Chicory:** *per rabbia che nasce per soddisfare bisogno di amore e attenzione;*
- **Crab Apple:** *sclerosi dei grossi vasi arteriosi;*
- **Elm:** *per preoccupazione che nascono dal peso delle responsabilità;*
- **Holly:** *troppo emotivo, non ragiona più, legato alla gelosia, rabbia per amore;*
- **Hornbeam:** *stanchezza psicologica, per ipotensione arteriosa.*
- **Impatiens:** *per persona impaziente;*
- **Olive:** *per stanchezza, esaurimento, perdita di vitalità, ipertensione arteriosa;*
- **Oak:** *per soggetto frettoloso;*
- **Red Chestnut:** *per possessività, forte amore, simbiosi con l'altro;*
- **Rock Water:** *per soggetto tutto d'un pezzo, brusco, rigido, rigidità vascolare → arteriosclerosi;*
- **Star of Bethlehem:** *conseguenze di traumi fisici, mentali e spirituali, passati e recenti;*
- **Vervain:** *per persona competitiva, che deve convincere gli altri;*
- **Vine:** *per carattere dominante e competitivo (cardiopatico), aggressività (rabbia) espressa volta a affermare il suo potere e la sua sicurezza → rigidità vascolare, tendenza a sviluppare la pressione alta → ipertensione – arteriosclerosi.*

MAL DI TESTA⁵⁵

Il mal di testa è noto soltanto da alcuni secoli, nelle epoche precedenti non era affatto conosciuto. E' soprattutto nei paesi altamente civilizzati che il mal di testa è aumentato. Se consideriamo il simbolismo del mal di testa, si può notare che la testa possiede una polarità molto chiara col corpo: è la massima istanza della nostra struttura corporea. Con la testa pensiamo e decidiamo. La testa rappresenta l' "alto" e il corpo esprime il "basso"; è il luogo dove sono localizzati intelligenza, ragione e pensiero. Chi agisce sconsideratamente, agisce "senza testa".

Sintomatologia:

La tensione in testa può far nascere il mal di testa; il dolore nasce probabilmente da una tensione troppo grande dei vasi sanguigni, spesso collegato a forte tensione della muscolatura della testa e anche nella zona delle spalle, del dorso e della colonna vertebrale (zona cervicale).

Il mal di testa è legato simbolicamente a una forte pressione che l'uomo subisce, in varie situazioni critiche di ascesa, per esempio, crisi al lavoro che minaccia di richiedere troppo da lui. E' la "via verso l'alto", che facilmente porta a un sovraccarico del polo superiore, la testa.

Tipi di mal di testa: emicrania, cefalea (da tensione, da controllo, da week-end, digestiva, da mestruazioni, meteoropatica, etc.).

La persona che soffre di **mal di testa** è spesso fornita di grande orgoglio e mania di perfezione, cerca di imporre la propria volontà ("sbattere la testa contro le pareti e spezzarle"). In situazioni come queste l'orgoglio e il desiderio di potere "danno alla testa", perché chi accentra troppo l'attenzione nella zona della testa, chi accetta e vive soltanto ciò che è razionale, ragionevole e logico, perde ben presto il suo "rapporto col polo inferiore" e quindi con le proprie radici, le uniche in grado di tenerlo ben saldo nella vita.

L'uomo possiede due centri: cuore – sentimento - cervello – pensiero; non deve scegliere tra l'uno e l'altro: deve semplicemente restare in equilibrio fra loro due.

L'uomo che segue soltanto la propria testa sale ad altezze vertiginose senza alcun ancoraggio verso il basso: nessuna sorpresa quindi che perda la testa. La testa suona il campanello d'allarme; fra tutti gli organi, è quella che reagisce più rapidamente attraverso il dolore, è il nostro segnale più sensibile.

Simbologia: il suo dolore mostra che il nostro pensiero è sbagliato, che i nostri ragionamenti sono impostati in modo sbagliato. Fa capire che ci rompiamo la testa con complicazioni inutili, per delle cose assolutamente inutili.

Insegnamento del disturbo: imparare a cedere, ad abbandonare l'orgoglio che induce a guardare sempre verso l'alto, la testardaggine e l'ostinazione.

⁵⁵ Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

Quando si ha mal di testa bisognerebbe porsi le seguenti domande:

- Per che cosa mi sto rompendo la testa?
- Cerco troppo freneticamente di salire in alto (ambizione)?
- Sono un testone e cerco di sfondare con la testa i muri?
- Cerco di sostituire l'azione col pensiero?
- Sono onesto nei confronti della mia problematica sessuale?

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili per chi soffre di mal di testa:

- **Agrimony:** tenere chiusi dentro di sé sentimenti ed emozioni per sembrare felici agli occhi altrui (anche per mal di testa alla tempia sinistra);
- **Aspen:** ipersensibilità e immaginazione all'eccesso;
- **Centaury:** per chi subisce troppe richieste;
- **Cerato:** ricerca di conferme per chi chiede sempre (per mal di testa alla tempia sinistra);
- **Chestnut Bud:** per fuggire da sé;
- **Clematis:** per la mancanza di radicamento;
- **Holly:** sentirsi astiosi, inquieti con rabbia repressa;
- **Hornbeam:** estrema stanchezza mentale;
- **Impatiens:** eccessiva esigenza da se stessi e ritmi troppo frenetici;
- **Larch:** volontà di evitare il confronto;
- **Oak e Elm:** per chi subisce pressioni, per la preoccupazione, la responsabilità;
- **Pine:** per chi è perfezionista, pensare di non perdonarsi, non meritare nulla, questa è la giusta punizione per i pensieri;
- **Red Chestnut:** temere per il benessere dei propri cari facendosi carico dei loro disagi o malanni presunti (anche per mal di testa alla tempia sinistra);
- **Rock Water:** il "testone";
- **Scleranthus:** per chi "perde la testa" (equilibrio tra cuore e testa, tra sentimento e pensiero), dolore altalenante in persona discontinua o gravata da scelte da fare;
- **Vervain:** per chi è razionale;
- **Star of Bethlehem:** ricordi traumatici che si riaffacciano;
- **Vervain:** estremo entusiasmo che fa "bollire - voler convincere gli altri dei propri ideali o convinzioni e sofferenza nel non riuscirci (anche per mal di testa alla tempia sinistra);
- **Vine:** per ambizione, desiderio di potere;
- **Water Violet:** per chi è orgoglioso.

DOLORI REUMATICI⁵⁶

Il termine “**reumatismo**” è un concetto globale che indica un gruppo di sintomi relativi a dolorose modificazioni dei tessuti, che si manifestano soprattutto nelle articolazioni e nella muscolatura. Il reuma è sempre unito a un’inflammazione che può essere acuta o cronica; porta a gonfiori dei tessuti e della muscolatura, a deformazioni e indurimenti delle articolazioni. Il dolore limita a tal punto la capacità di movimento che si può arrivare anche a forme di invalidità. I disturbi alle articolazioni e alla muscolatura si manifestano in maniera violenta dopo periodi di stasi e migliorano se la persona muove le sue articolazioni. L’inattività porta col tempo a un calo della muscolatura e a una deformazione dell’articolazione interessata.

La malattia inizia per lo più con una rigidità mattutina delle articolazioni accompagnata da dolori; le articolazioni sono gonfie e spesso arrossate. In genere le articolazioni sono colpite simmetricamente e i dolori si spostano dalle piccole articolazioni periferiche alle grandi articolazioni. Il decorso della malattia è cronico e gli irrigidimenti si manifestano gradualmente. Chi è colpito da poliartrite si lamenta poco, mostra grande pazienza e una sorprendente indifferenza nei confronti del proprio dolore.

Il decorso della poliartrite ci mostra con particolare evidenza il tema centrale di tutte le malattie dell’apparato locomotore: movimento/sosta, agilità/rigidità.

Sintomatologia:

I sintomi principali sono: dolore e difficoltà di movimento, gonfiore, arrossamento cutaneo, deformità della parte colpita.

Il “**personaggio reumatico**” non può sopportare la propria aggressività, altrimenti non la reprimerebbe e bloccherebbe; dato che però l’istinto aggressivo c’è, gli provoca forti sensi di colpa inconsci che portano a grande disponibilità ad aiutare gli altri e a sacrificarsi per loro. Nasce una strana combinazione di servizio altruistico e tendenza parallela a dominare l’altro, un atteggiamento che si potrebbe definire “benevola tirannia”. Spesso la malattia si manifesta proprio quando a causa di un mutamento di vita viene sottratta la possibilità di compensare col servizio i sensi di colpa. Anche la varietà dei sintomi collaterali mostra l’importanza centrale dell’ostilità repressa: si tratta soprattutto di dolori di stomaco e intestino, sintomi cardiaci, frigidità e disturbi della potenza maschile, paura e depressione.

Simbologia:

La medicina naturale riconduce il reuma a un accumulo di tossine nel tessuto connettivo. Le tossine accumulate simboleggiano dal nostro punto di vista problemi non elaborati, non digeriti. Il reumatico, dunque, non affronta con grande “entusiasmo” i suoi problemi; è troppo rigido e statico per farlo (si è irrigidito su certe cose), ha troppa paura di sondare onestamente il proprio altruismo, la propria disponibilità, la propria capacità di sacrificio, le proprie norme morali. Così il suo egoismo, la sua immobilità, la sua incapacità ad adattarsi, il suo desiderio di potere e la sua aggressività restano nell’ombra e si somatizzano nel corpo sotto forma di irrigidimento e immobilità, che finiscono per

⁵⁶ Per approfondimenti si rinvia a: Odoul M., 2003; Rainville C., 2000; Brigo B., 2006; Riza Dizionari Vol. 1, 2, 3; Riza Scienze, N. 280; Dethelfsen T., 1999; Thich Nhat Hanh, 2011; Drezet C., 2012; Murray T. M., 1998; www.treccani.it.

mettere fine alla non sincera disponibilità al servizio.

Nell'ambito delle forme reumatiche c'è un sintomo speciale sul quale per l'infiammazione dei tendini dei muscoli dell'avambraccio a livello di gomito la mano si chiude (epicondilopatia cronica). Questo "pugno chiuso" mostra con estrema evidenza l'aggressività repressa e il desiderio nascosto "di dare finalmente un pugno sul tavolo". Una tendenza analogo si rivela nella contrazione di Dupuytren, che non consente più di aprire bene la mano. La mano aperta è però simbolo di disponibilità alla pace. Quando tendiamo la mano per salutare qualcuno, facciamo un gesto istintivo; gli offriamo la mano vuota e aperta, affinché veda che non si ha in mano arma alcuna e ci si avvicina con intenzioni specifiche. Lo stesso simbolismo vale quando agitiamo la mano da lontano in segno di saluto: la mano è sempre aperta. Se la mano aperta esprime intenzioni pacifiche e concilianti, il pugno chiuso ha sempre indicato ostilità e aggressività.

Tipi principali:

- artrite reumatoide;
- artrosi;
- osteoporosi.

Chi è più a rischio:

- Persone che, nel pieno della maturità (35-55 anni), non possono occuparsi come vorrebbero della propria vita personale, perché inserite in un contesto familiare e/o lavorativo che richiede loro abnegazione, energia e tempo. Vivono un compromesso continuo fra ciò che "vorrebbero" e ciò che, invece, "devono" fare;
- persone che, in nome dell'altruismo e del senso del dovere, si espongono di continuo a condizioni climatiche avverse (freddo e umido) e vanno incontro perciò a infezioni respiratorie ripetute curate con superficialità.

Suggerimenti:

La malattia reumatica è un campanello d'allarme che fornisce suggerimenti essenziali: fermarsi (o quantomeno rallentare) e tornare a occuparsi di se stessi.

Fiori di Bach potenzialmente suggeribili per i dolori reumatici:

- ***Beech***: atteggiamento di rimprovero, di censura e di critica verso l'operato degli altri, intolleranza e mancanza di comprensione nei confronti degli altri, ipercriticismo, arroganza. Adatto per rigidità articolare, atteggiamento di rigidità interiore;
- ***Chicory***: egocentrismo, invadenza, possessività, iperprotezione, bisogno di controllo sugli altri, dipendenza e dominio, vogliono tutte le attenzioni per sé → rigidità articolare;
- ***Gorse***: per il trattamento del dolore "fisico"; i dolori continui portano allo scoramento e alla perdita della speranza (artrite reumatoide). Consente di ritrovare sollievo e coraggio;

- **Heather:** egocentrismo, possessività, dominazione, forte privazione affettiva, ipocondriaco;
- **Olive:** processo infiammatorio (artrite reumatoide);
- **Oak:** per artrite reumatoide, per patologia autoimmune cronica;
- **Rock Water:** controllo estremo di se stessi e disciplina austera, stile di vita rigido e severo, perfezionismo e rifiuto nei confronti di pigrizia, mediocrità, gioia e piaceri della vita. A volte la rigidità interiore porta a manifestazioni cliniche dominate dalla rigidità, come la rigidità dolorosa delle articolazioni e il Morbo di Parkinson;
- **Vervain:** personalità iperattiva, impulsiva, energica, accentratrice, alla ricerca della perfezione. Tendenza a imporre il proprio punto di vista, la propria filosofia etc.
- **Vine:** per coloro che hanno un Io forte e sono dominati da ambizione smodata, desiderio di potere e determinazione. Negli altri ricercano sottomissione, dipendenza, obbedienza. Tendono a imporre la propria volontà. Utile nelle manifestazioni correlate alla rigidità mentale dell'arteriosclerosi, artrite, reumatismi in genere;
- **Water Violet:** atteggiamento distaccato e freddo, talvolta di disprezzo. Altezzosità, indipendenza, isolamento, orgoglio, intolleranza, sentimento di superiorità e di orgoglioso riserbo → tensioni muscolari, reumatismi in genere.

CAPITOLO IV

La sperimentazione dei Fiori di Bach



Introduzione

Prima di iniziare a raccontare la mia esperienza personale nel campo dei Fiori di Bach, vorrei aprire una piccola parentesi sul mio percorso di vita. Sono italiana, di madrelingua francese, nata in Belgio e oramai vivo a Roma da più di vent'anni. Sono cresciuta in una famiglia numerosa composta da 7 figli, figlia di genitori immigrati praticamente analfabeti (mio padre ha lavorato nelle miniere in Belgio). Nonostante i vari problemi dovuti allo sradicamento da un paese ad un altro, al cambiamento di cultura e di lingua, alle difficoltà economiche e alle numerose vicissitudini implicate dalla responsabilità di educare 7 figli, i miei genitori hanno dato la possibilità di studiare in modo dignitoso, permettendomi di completare una formazione in "Segretariato di direzione" specializzata in lingue straniere, diritto e commercio, equiparabile al percorso di studi universitari di primo livello. Sin dalla nascita sono stata educata al rispetto per il prossimo, per la natura e per il cosmo, al senso del dovere e del sacrificio, ad altri valori preziosi come la fede, l'onestà, il coraggio, la tenacia, l'indipendenza, la gioia di vivere, la salvaguardia della salute.

Credo che il mio percorso di vita sia stato piuttosto spinoso, “cosparso” di molti ostacoli: i problemi familiari durante la mia infanzia, la sofferenza per la perdita di un fratello e di una sorella in modo tragico, poi un altro lutto per un’altra sorella, la perdita dei miei genitori, la solitudine, l’allontanamento dalla famiglia, la lotta continua per guadagnare onestamente il pane quotidiano, i vari lavori a volte umilianti; ostacoli che mi hanno condotto lungo un percorso di crescita personale spesso arduo.

Dopo aver concluso nel 2001 un percorso formativo triennale per operatori in Pranoterapia, tenuto presso la *Scuola superiore di discipline orientali* (EFOA) presso la città di Roma, ho iniziato a fare esperienza nel campo del magnetismo curativo e dei Fiori di Bach; nel 2011 ho deciso di intraprendere un altro percorso di formazione triennale in Naturopatia presso l’Istituto Riza di Medicina psicosomatica che ho concluso nel mese di dicembre 2013. In questi anni di esperienza dedicati alla relazione d’aiuto, ho constatato che la maggior parte delle persone aveva bisogno di essere innanzitutto “coccolato”, “compreso” e “accettato”. In questo contesto di reciproca fiducia, il “tocco terapeutico”, l’empatia e l’ascolto da parte della figura professionale sono di fondamentale importanza; è praticamente la parte essenziale della relazione d’aiuto in quanto l’ascolto crea un rapporto di alleanza tra la figura professionale e la persona che si sentirà protetta, rassicurata e alleggerita e avvierà così un nuovo percorso in cui potrà affrontare, con orizzonti allargati, i conflitti esistenziali, le proprie scelte e i propri cambiamenti per ritrovare il benessere perduto.

Per poter aiutare una persona al meglio è necessario aver attraversato i “sotterranei dell’anima” senza smarrirsi e cioè aver preso contatto con parti buie che spesso non vengono esplorate; al contrario, cogliendo l’opportunità di illuminare le parti finora oscure e quindi relegate nell’inconsapevolezza. In effetti, la ricerca interiore fa paura e richiede costanza e perseveranza: avvicinarsi al proprio essere spesso sconosciuto può spaventare perché ciò che

non si vede e non si tocca rappresenta una sfera “proibita”, di difficile accesso. Ciò comporta di scendere nei meandri oscuri di un tunnel di cui non si conosce affatto la destinazione, dove non ci sono segnaletiche stradali.

Come può un counselor, dare aiuto alle persone, se non ha egli stesso attraversato “l’oscuro tunnel dell’anima”? E’ quindi necessario aver fatto un lavoro su di sé di ricerca interiore per poter essere in grado di dare alla persona in consultazione una “briciola” pura ed originale di se stessi. Non solo dunque la teoria, il percorso formativo, i maestri quali Omraam Mikhaël Aïvanhov, Thich Nhat Hanh o Krishnamurti (a cui il counselor deve far riferimento in sede di relazione d’aiuto), ma è importante soprattutto che il counselor abbia “elaborato” dentro di sé il “labirinto misterioso dell’anima” per poter offrire qualcosa che lui stesso ha distillato con una determinata consapevolezza.

Come già accennato nel Cap. I, il *Concetto di anima* rappresenta una funzione essenziale per vivere una vita armoniosa e preservare la salute; è di fondamentale importanza dunque coccolarla ogni giorno, con vari esercizi, pensando a ravvivare la piccola fiamma che abbiamo dentro di noi, il famoso nocciolo custodito che rappresenta il “faro”, la “piena consapevolezza”, la “libertà”. Se non viene trattata bene ha inizio un processo di ribellione utile ad aprire gli occhi alle persone che vivono nell’inconsapevolezza e come dei robot, trascurando di “alimentarla”. Proprio per questo non dimentichiamo di assaporarne il gusto mentre attraversiamo il viaggio della nostra esistenza.

1. L’incontro con i Fiori di Bach

Il mio approccio con i fiori di Bach fu alcuni anni fa tramite una signora che si dedicava a varie discipline naturali e un giorno, quasi per caso, gli raccontai un episodio spiacevole che mi era successo e lei mi propose di prepararmi un flaconcino a base di fiori di Bach. Non mi diede nessuna informazione e io le chiesi solo per quanto tempo avrei dovuto assumere

questi rimedi; mi disse “te ne accorgerai da sola, ti dimenticherai di assumerli e poi ti allontanerai dal flaconcino”... Mi ero sfogata con lei perché ero stata “aggredata” verbalmente da un gruppo di persone che si erano burlate di me e mi avevano “schiacciato” letteralmente per un argomento che loro non conoscevano. Questa situazione deplorabile aveva provocato dentro di me un disagio quasi fisico nella zona del cuore; ero molto preoccupata in quanto mi sentivo alquanto debole, oppressa in quella parte e addirittura non riuscivo a lavarmi i capelli! Dopo circa un mese di assunzione di quel benedetto flaconcino ho provato un grande sollievo; la zona del petto si era considerevolmente alleggerita e il senso di oppressione era sparito. Rimasi stupefatta dal risultato così eclatante e pertanto ringraziai molto calorosamente quella Signora.

Posso senz'altro assicurare che questo episodio negativo ha segnato in modo particolare il mio percorso personale e professionale. Ho capito immediatamente che questi rimedi floreali erano una manna speciale caduta dal Cielo!

Dopo un po' di tempo ho iniziato a interessarmi in qualità di “autodidatta” al mondo dei Fiori di Bach leggendo alcuni libri e successivamente, nel 2009, decisi di frequentare un corso base sui rimedi floreali per avere una conoscenza più approfondita. Probabilmente la scelta di iniziare un percorso di crescita personale con i Fiori di Bach presso l'Unione di Floriterapia di Roma non è stato affatto un caso; il mio vissuto familiare doloroso, piuttosto “travagliato”, ha inciso fortemente sull'adesione a questo orientamento, il quale è stato il tramite che mi ha permesso di “rimarginare” alcune ferite rimaste “aperte” e di vivere più armoniosamente il quotidiano.

Ricordo che durante una sessione - preceduta da un esercizio di rilassamento – sono stata invitata a scegliere il fiore base corrispondente ad un tipo di personalità; mi sono avvicinata al tavolino in cui erano esposti tutti i

fiori e ho scelto senza titubanza *Water Violet*⁵⁷. Devo ammettere che ho ritrovato in gran parte in questo fiore alcuni aspetti della mia persona.

Come specifica Barbara Gulminelli (2007; pp.140-141) questo fiore serve per le persone che hanno doti non comuni; sono persone che hanno fiducia in se, quasi completamente libere dalle opinioni altrui. Coerentemente con le caratteristiche del fiore, tendono a restare in solitudine o comunque fanno fatica a gustare la vita fino in fondo; non amano mettersi in mostra e manifestano, in definitiva, una sorta di distacco che le precludono la felicità vera e non riescono a stabilire facilmente dei legami con gli altri. Se non ottengono il loro obiettivo si sentono “incomprese” e si rinchiudono nel loro sentimento di superiorità (si mettono nel loro guscio e nessuno ha il diritto di disturbarle e in questo modo rimangono isolate dal mondo). Inoltre non accettano l’invadenza soprattutto quando si tratta della loro intimità e non danno facilmente confidenza alle persone, non amano le discussioni inutili. Si dice anche che *Water Violet* è un tipico fiore di chi sa ascoltare e immedesimarsi negli altri, indicato perciò per i terapeuti. Da un punto di vista fisico, possono esser predisposti al mal di schiena, cervicale, allergie e dolori allo stomaco.

⁵⁷ Ulteriori approfondimenti verranno discussi in seguito.

2. Autotrattamento con i rimedi floreali

Tre anni fa, durante l'inverno ho avuto un forte dolore nella zona del collo (è il mio punto debole dove accumulo varie tensioni e non dimentichiamo che è la nostra parte più arcaica). Mi sono preparata una miscela con i seguenti fiori:

- **Rock Water:** per rigidità delle membra e del collo;
- **Vine:** per rigidità in genere e inflessibilità eccessiva;
- **Vervain:** per iperattività, tensioni, mal di schiena;
- **Water Violet:** per distacco, per tensioni muscolari, difficoltà a riposarsi.

Ho iniziato subito ad assumere 4 gocce del flaconcino 4 volte al giorno. Durante la notte succedeva qualcosa di particolare: provavo dei dolori lancinanti in tutta la testa; il sintomo si spostava dal basso verso l'alto della testa, ogni notte per circa una settimana i fiori mi volevano senz'altro comunicare questo messaggio: "vedi in che stato di tensione sei, senti perché c'è questo forte dolore, vuoi stare ancora in questa situazione di sofferenza, allora ti devi liberare di questo fardello". Dopo un mese circa di assunzione regolare dei rimedi, la zona del collo si era completamente alleggerita e le tensioni si erano allentate. Con questo episodio ho capito ancora di più che i Fiori di Bach lavorano anche benissimo sui dolori "fisici". E' una piccola cura da suggerire e da ripetere ogni tanto durante l'anno per chi soffre di tensioni muscolari.

E' interessante raccontare un altro episodio degno di importanza. Durante il mese di novembre del 2012 ho iniziato a sentire dolore nella zona del petto; mi sentivo "compressa" e "accelerata" a tal punto di andare al presidio medico del luogo di lavoro. Il medico mi disse che la mia pressione arteriosa era piuttosto alta (80-140) e che era opportuno tenerla sotto controllo ogni giorno e così feci. In seguito sempre lo stesso medico inizia a parlarmi di "ipertensione", medicine da prendere per la pressione alta e accertamenti da fare. Per scrupolo ho fatto un elettrocardiogramma e un ecocardiogramma,

esami che hanno dato un risultato rassicurante; non c'era niente di trascendentale- Secondo me la pressione un po' "alterata" era dovuta a un forte stress e ad un accumulo di tensioni, quindi ho preparato un flaconcino con la seguente miscela di fiori di Bach per "placare" questa pressione andata un tantino in tilt:

- **Agrimony:** *per chi non vive le emozioni, per cui tende ad avere pressione alta perché teso dentro (non esterna – rabbia non espressa) → emozioni accumulate;*
- **Cherry Plum:** *aiuta a vivere le "tensioni";*
- **Olive:** *per stanchezza, perdita di vitalità, ipertensione arteriosa;*
- **Vine:** *per tendenza a sviluppare pressione alta;*
- **Water Violet:** *rimedio tipo per indole riservata e distaccata, per chi tiene molto a mantenere le forme e quindi l'energia bloccata può causare tensioni.*

Nell'arco di qualche giorno, mi sentivo già molto meglio e dopo nemmeno un mese di assunzione dei fiori, la sensazione di soffocamento nella zona del petto era diminuita e la pressione era ritornata ad una buona media. In generale, da quando assumo i fiori sento di aver acquisito una maggior consapevolezza di quelle che sono le mie emozioni, la percezione di me stessa, i modi di relazionarmi con gli altri e di reagire di fronte alle varie situazioni. Inizialmente, non nascondo che, a volte, dovermi confrontare con aspetti per molti versi "scomodi" del mio carattere, mi dava un tantino fastidio. Sono più sensibile di prima, reagisco in modo particolare ai disturbi atmosferici e ai cambiamenti climatici. Questo perché, probabilmente, i fiori di Bach portano a un ampliamento della coscienza, percependo in modo più consapevole cose che prima non venivano considerate. Ciò che ho constatato da quando assumo alcuni dei fiori di Bach è che il rimedio, portatore di una specifica frequenza o vibrazione energetica, a volte fa emergere reazioni inaspettate perché fa "osare", conduce verso una dimensione di maggiore "libertà", valorizzando il nostro potenziale, prigioniero dei nostri conflitti interiori.

3. I primi passi nella “relazione d’ aiuto”

All’inizio del mio approccio alla relazione d’aiuto con i fiori di Bach, a volte rimanevo un po’ perplessa e delusa della reazione dei clienti che mi chiedevano una consulenza. In alcuni, le essenze floreali non rispondevano nel modo giusto alla terapia. Col tempo ho capito che quando interviene un tale presunto fallimento, non ci dobbiamo lasciar scoraggiare, poiché vi sono diversi fattori che si devono prendere in considerazione come cause. Innanzitutto il consulente funge da tramite e non ha “nessuna colpa” se la persona non ottiene i benefici aspettati (cfr. Cap. II - Energia dei fiori).

Può essere dovuto al fatto che una parte della lezione che si doveva imparare attraverso l’esperienza di malattia non sia stata appresa del tutto e che perciò il periodo della malattia debba durare come ulteriore possibilità di apprendimento. Tuttavia, quando il trattamento sarà giunto ad un punto successivo e maturo, le essenze floreali potranno mostrare l’effetto desiderato e spesso in un tempo sorprendentemente breve.

Alcune persone “dipendono” tanto dalle loro sofferenze al punto di riattivarle sempre inconsciamente e non vogliono liberarsi dalla loro malattia perché attraverso essa possono per esempio esercitare il loro potere sugli altri, sottrarsi alle responsabilità o suscitare compassione. Probabilmente essi hanno sperimentato varie terapie e nessuna ha giovato veramente, il che può quindi accadere anche con le essenze floreali. Inoltre essi non possono veramente rinunciare ai loro disturbi perché risultano utili.

A volte può succedere che la persona non ammette interiormente che i fiori di Bach li aiutino perché semplicemente non vogliono credere che questi giovino. Visto che non si aspettano un granché come risultato dal trattamento, essi creano senza volere un blocco che rende impossibile il fluire delle forze guaritrici. Questa situazione si può creare quando le persone sono state convinte da parenti (per fare semplicemente piacere, contro il loro volere).

Altre persone non hanno abbastanza perseveranza: se non vedono subito cambiamenti del tutto visibili, dichiarano che la terapia è un fiasco. Essi probabilmente non considerano che, alcune condizioni che per lungo tempo essi hanno costruito, possono essere fatte regredire soltanto gradualmente, il che necessita di un tempo considerevole. Essi si arrendono troppo in fretta e forse non hanno capito che non sono i fiori che hanno fallito ma la loro comprensione piuttosto superficiale e imperfetta.

4. La sperimentazione e l'apporto della scuola

Al fine di avere una conoscenza più approfondita e più “sentita” in merito ai fiori, è importante sperimentarli singolarmente indipendentemente dalla presenza o meno del disagio corrispondente; a tal proposito, nel corso degli incontri previsti dalla scuola di floriterapia di Roma, è stato possibile sperimentare sul campo alcuni fiori di Bach condividendo insieme al gruppo risultati e sensazioni predominanti. Ogni giorno è utile prendere appunti specificando ciò che si “prova” durante l’assunzione del fiore, lo stato d’animo predominante (paura, rabbia, insicurezza, ipersensibilità, scoraggiamento, disperazione, etc.), il messaggio che il fiore trasmette, etc. Qui di seguito riporto alcune sperimentazioni più rilevanti:

A) *Reazioni riscontrate durante la sperimentazione del rimedio Chicory:*

CHICORY – *Cichorium intybus* – Cicoria selvatica

*Il fiore dell'amore materno
Dall'amore esigente all'amore indulgente*



“Fiore rimedio per la preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri”
Bisogno di ricevere dai propri cari simpatia, amore e attenzione (“madre bisognosa”)

- *ho sperimentato questo fiore per circa 3 settimane;*
- *ho constatato da subito un notevole cambiamento di umore (preoccupazione eccessiva, senso di oppressione);*
- *esibivo una certa “chiusura” nei confronti dell'altro - sensazione di essere troppo sollecitata, invasa dalle persone;*
- *particolare propensione all'assunzione di un atteggiamento “egoista” (io sono io!);*
- *scarsa voglia di “ascoltare” i problemi altrui;*
- *irritabilità più accentuata; ogni problema sembrava più grande di quanto lo fosse;*
- *facile predisposizione a reagire in modo irruente.*

Riflessioni in merito al rimedio **Chicory:**

- *il fiore fa emergere spiccatamente l'aspetto “asfissiante” del soggetto Chicory;*
- *il fiore fa scattare “i nervi”. All'inizio la persona è irrequieta (frenesia eccessiva);*
- *il fiore aiuta a ritrovare la consapevolezza del proprio “spazio”;*
- *il fiore fornisce il giusto nutrimento in particolar modo nel momento in cui sussiste una “mancanza” di affetto nel passato;*

- questo fiore “basta a se stesso”; lavora sulla libertà, sulla gelosia e può “alleggerire” un forma eccessiva di attaccamento.

B) Reazioni riscontrate durante la sperimentazione del rimedio **Centaury**:

CENTAURY – *Centaurium umbellatum* – Centaurea minore

*Il fiore della disponibilità
Dal servilismo al servizio attivo*



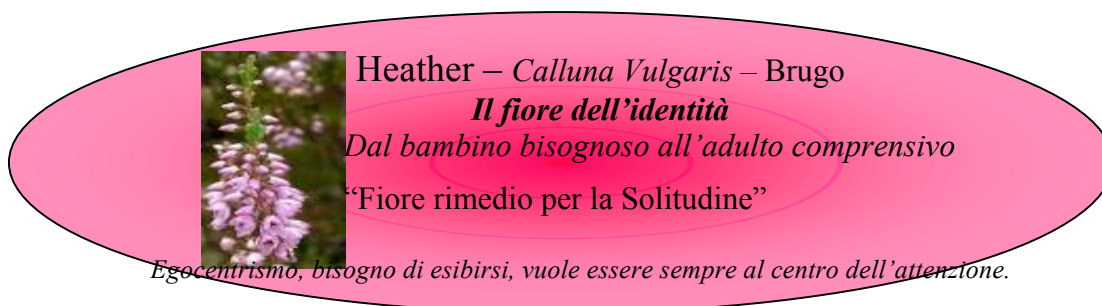
“Fiore rimedio alla ipersensibilità alle influenze e alle idee”
Incapacità di dire di no – “lo zerbino”

- ho sperimentato questo fiore all'incirca per 3 settimane;
- dopo aver iniziato ad assumere Centaury sono stata più diretta con gli altri e mi sono sentita una leader, addirittura un giorno in ufficio mi sono alzata in piedi e ho alzato il tono della voce dicendo a tutte le mie colleghe “io esisto, lo volete capire...” ;
- mi sentivo ancora più sensibile del solito;
- ogni tanto avevo voglia di piangere soprattutto quando mi trovavo sul posto di lavoro; ho pensato fosse dovuto alla vicinanza delle feste natalizie;
- ero incapace di dire di no; avevo difficoltà a negoziare le mie esigenze e risultavo incapace di creare le condizioni favorevoli al soddisfacimento delle stesse.

Riflessioni su questo fiore:

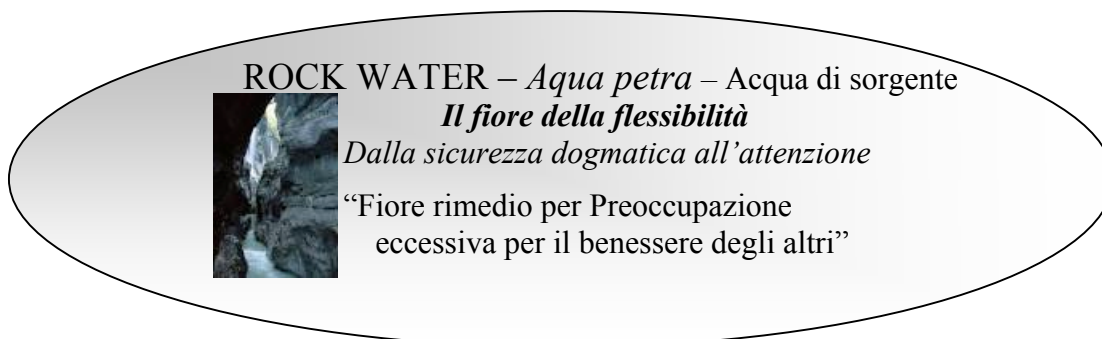
- l'individuo Centaury ha il plesso solare aperto e vulnerabile;
- Centaury è un fiore che ha paura della sua forza e quindi tende a inibirla mettendola al servizio degli altri.

C) Reazioni riscontrate durante la sperimentazione del rimedio **Heather**:



- *ho sperimentato questo fiore per 2 settimane circa (spesso dimenticavo di assumerlo);*
- *durante quel periodo sono andata in ferie per qualche giorno e praticamente pensavo “come sto bene da sola”, “nessuno mi rompe”. Ho provato un senso di libertà pazzesca, e ho vissuto quei giorni con grande felicità;*
- *il ritorno in ufficio è stato allucinante perché avevo l'impressione di essere in una “gabbia di matti”: confusione, rumore, etc. Dopo appena un'ora trascorsa nella stanza ero praticamente “destabilizzata”;*
- *un altro giorno, sempre in ufficio, feci questa battuta: “e IO allora ho diritto a mangiare...”;*
- *ho vissuto bene lo stato di solitudine. Il messaggio del fiore è stato chiaro sin dall'inizio: si può vivere bene e essere felici anche da soli, la nostra anima può essere appagata lo stesso.*

D) Reazioni riscontrate durante la sperimentazione del rimedio **Rock Water**:



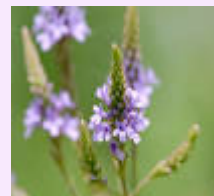
Per tutti coloro che esprimono varie forme di rigidità caratteriale (sia fisica sia morale); mancanza di fluidità, rigidità dei pensieri, pensieri ricorrenti.

- *ho sperimentato questo rimedio per circa 1 mese;*
- *il primo giorno che ho assunto il fiore è stato “allucinante”, ero infatti piena di dolori;*
- *per due settimane di seguito c'è stato un progressivo rilassamento; mi sentivo quasi come se fossi su una nuvola;*
- *ho avuto la sensazione di essere meno rigida, più menefreghista per quanto riguarda il lavoro da svolgere in ufficio: ero meno intransigente;*
- *ho trascurato volentieri le pulizie di casa;*
- *non ho provato rabbia durante quel periodo, anzi provavo piuttosto indifferenza e distacco nei confronti del mondo esterno;*
- *ho avuto più voglia di uscire la sera nonostante avessi del lavoro arretrato;*
- *il fiore mi ha fatto capire che ero tutta “tesa”;*
- *una mattina ho fatto fatica ad alzarmi talmente tante erano le tensioni presenti nel corpo;*
- *ho avuto l'impressione di aver avuto un sonno più profondo;*
- *è un fiore da assumere ogni tanto (fare proprio dei cicli) per togliere le tensioni, rigidità fisiche e mentali;*
- *è un ottimo rigenerante per le articolazioni; funge da “tiraggio”;*
- *è stata una bella esperienza.*

E) Reazioni riscontrate durante la sperimentazione del rimedio **Vervain**:

VERVAIN – *Verbena officinalis* – Verbena

*Il fiore dell'entusiasmo
Dal rivoluzionario al riformatore*



“Fiore rimedio per la preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri”
Per tutti coloro che sono appassionati, troppo entusiasti, invadenti e passionali

- *ho sperimentato questo fiore per 3 settimane circa;*
- *questo fiore mi ha dato maggiore energia, mi dedicavo ancora più del solito a numerose attività contemporaneamente (iperattività soprattutto di sera);*
- *mi sentivo molto impegnata e spesso pensavo: “ho pochissime pause per recuperare”;*
- *accentuata volontà;*
- *più combattiva e assenza di paura del conflitto;*
- *accettavo ancora meno delle altre volte le ingiustizie;*
- *ho avuto meno dolori alla cervicale;*
- *questo fiore mi ha fornito maggiore tranquillità e tolleranza rispetto a ciò che si desidera fare e che, dati i vari impegni, spesso non si riesce a intraprendere.*

Oltre ai fiori indicati in forma sintetica, di seguito verrà data particolare rilevanza a due Fiori di Bach particolarmente importanti nel mio vissuto; la sperimentazione in analisi riguarda **Water Violet** e **Walnut**.

Come anticipato, il fiore **Water Violet** è stato il primo rimedio che ho scelto in modo intuitivo durante uno dei numerosi incontri presso la Scuola di Floriterapia di Roma. In qualche modo ha segnato, in modo incisivo, il proseguimento del mio percorso di crescita personale.

Bach definisce **Water Violet** come “sofferenza di un tipo che appartiene solo a grandi anime le quali, con coraggio e rassegnazione, sopportano stoicamente e senza lamenti la propria pena; esse non danno fastidio agli altri né permettono che ciò interferisca con il compito della loro vita” (E. Bach, 2002, p. 118).

In effetti, **Water Violet** può essere collegato ad un personaggio famoso della fiaba “La Bella e la Bestia” di Jeanne Marie Le Prince de Beaumont.

Le fiabe tradizionali non invecchiano mai e mantengono ancora oggi il loro fascino e la loro attualità; le fiabe piacciono come sono, con il loro contenuto di follia e crudeltà, di improbabile e assurdo, di amore e morte. Esse descrivono nella forma simbolica i problemi più profondi che stiamo attraversando. Si tratta naturalmente di situazioni emozionali che vengono rivissute con forza nelle fiabe, e per le quali, anche se non sempre, viene prospettata una risoluzione nel “lieto fine”. Ma vivere un problema emozionale, immergersi nella situazione per arrivare a un riequilibrio, uscirne sviluppando una qualità positiva ed è proprio il cammino che si fa anche con i fiori di Bach.

Le fiabe e i fiori di Bach possono essere considerati due percorsi, diversi ma assai simili, per avvicinarsi al nostro lato più profondamente spirituale, alla parte di noi che soffre di fronte alle vicissitudini della vita, per conoscerla meglio e riequilibrarla. Sono due strumenti che agiscono su piani differenti: già molti secoli prima che Bach scoprisse i suoi rimedi per curare l’anima, gli

uomini cercavano – con racconti tramandati oralmente e poi raccolti da autori come i fratelli Grimm o altri – storie adatte a consolarla, aiutarla e a trovare una spiegazione al dolore, a mettere ordine in ciò che succedeva e magari guarire. Grazie infatti a una sorta di inconsapevole “cura dolce”, le fiabe svolgevano e lo svolgono ancora oggi, un ruolo ben preciso.

E’ interessante notare come il comportamento di Belle (brava e virtuosa, colta e studiosa, che fa sempre la cosa giusta, ma fatica ad appassionarsi a ciò che la circonda) è molto Water Violet. Questo fiore serve per persone che hanno doti non comuni. Bach le descriveva in termini molto positivi: “persone pacifiche che non amano far rumore, parlano poco e sempre con gentilezza; sono molto indipendenti, capaci e autosufficienti. Stanno in disparte, lasciano in pace gli altri e vanno avanti per la loro strada. Sono spesso persone intelligenti e piene di talento. La loro calma e la loro serenità sono una benedizione per chi li circonda” (B. Gulminelli, 2007, p. 140).

Così è Belle, in effetti, sia per suo padre che per la Bestia, e la predilezione che entrambi le manifestano solleva la gelosia delle sorelle. Come ogni vero Water Violet, Belle sta su un piano superiore rispetto a chi la circonda (la Bestia, in questo caso), anche se non lo dà a vedere. La sua apparente abnegazione e lo spirito di servizio che ostenta nascondono in realtà un carattere forte e deciso, che sa quel che vuole e domina le situazioni. Inoltre tende a restare in solitudine, non ama mettersi in mostra e manifesta, in definitiva, una sorta di distacco che le preclude la vera felicità. Con tutto il suo comportamento pacifico e ragionevole, è come se Belle non riuscisse a buttarsi con passione nella vita, ed è questo il suo problema, che solo alla fine della storia si risolve. Infatti non a caso quello che lei chiede in regalo (per una sorta di compensazione) è una rosa; la rosa rossa, simbolo di amore passionale e irragionevole, è proprio ciò che le manca e che scatena tutta la vicenda. Un’altra caratteristica del fiore è l’arte di saper ascoltare e immedesimarsi negli altri. Di fatto Belle svolge un ruolo terapeutico e salvifico nei confronti

della Bestia, solo però quando supera i freni imposti dalla sua freddezza (potendo così vederlo come realmente è, e sciogliendo l'incantesimo), quando cioè acquisisce le caratteristiche positive del fiore, che permette di migliorare il rapporto con gli altri, imparando il piacere di lasciarsi amare.

Per ciò che concerne la mia esperienza, questo fiore caratteriale mi ha dato la possibilità di “vedere” con occhi diversi; come sono, chi sono e cosa posso migliorare per evitare dinamiche di stallo quali, ad esempio, la solitudine e l'orgoglio: due “scogli” che, grazie al percorso con i fiori, sto provando a “superare”, cercando di restarne il più possibile distaccata.

Questo rimedio floreale, essendo un fiore caratteriale, dovrebbe essere assunto per parecchio tempo (alcuni autori suggeriscono di assumerlo per almeno un anno di seguito) insieme ad altri fiori in funzione dello stato d'animo predominante in un determinato periodo della nostra vita. Ogni tanto faccio dei cicli con Water Violet assumendolo con altri fiori corrispondenti ai miei stati d'animo nel qui e ora.

Il secondo fiore che ho scelto, **Walnut**, è legato al concetto di “cambiamento” (ho cambiato paese, lingua, nuove amicizie, vari lavori, varie case, etc.); esso infatti ha segnato in modo incisivo il mio percorso di vita. Ne sono stata attratta, probabilmente, in modo più particolare, nell'infanzia; ricordo infatti che nel giardino di casa mia ove c'erano tanti alberi da frutto, mi piaceva sedermi a leggere sotto un albero di noce il quale mi dava sostegno e protezione. Un giorno mio padre decise di abbattere l'albero perché oramai vecchio e ricordo che ne rimasi molto colpita e rattristata.

Inoltre, lo spirito di adattamento che caratterizza questo fiore, è un elemento forte che mi appartiene in quanto non mancano le occasioni in cui, per vari motivi, riesco ad adeguarmi alle situazioni per non rompere certi equilibri prestabiliti.

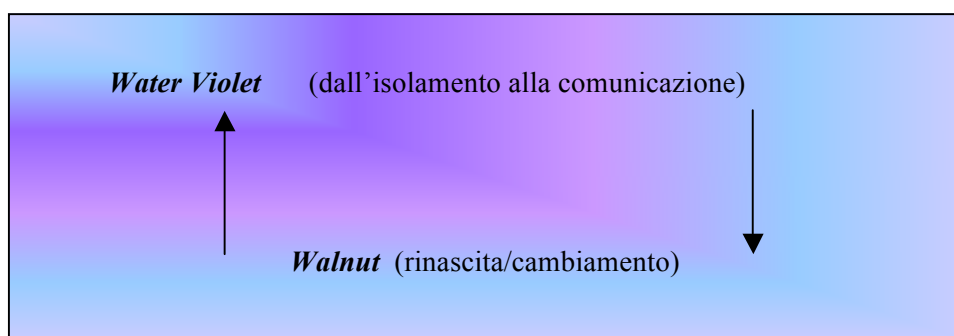
Oltre a ciò, inconsapevolmente, cerco sempre la protezione perché sono una persona solitaria, molto sensibile e riservata che ha la tendenza a rimanere

nella sua torre d'avorio per non essere protagonista, né ho voglia di essere “aggredita” da persone nocive al mio equilibrio interiore.

Un altro concetto importante da segnalare è la ricerca di allontanarmi dalla “sofferenza” che ha fatto parte integrante del mio percorso di vita. Nello stato negativo Walnut si incontrano delle difficoltà a compiere il primo passo decisivo verso un nuovo inizio, perché più o meno consapevolmente, si è ancora prigionieri di aspetti costrittivi del passato che rendono insicuri.

Walnut rappresenta un “point de chute” per andare verso cambiamenti sostanziali, fiore capace di spezzare legami troppo vincolanti e che rischiano di nuocere alla fermezza interiore. Non a caso questo rimedio occupa un posto di rilievo fra le trentotto essenze di fiori di Bach.

In definitiva tra **Water Violet** e **Walnut** possiamo ipotizzare un collegamento consentendo con la loro particolarità di creare una specie di “ponte” al fine di “trainare” l'isolamento a cui tende l'individuo Water Violet, portandolo verso la comunicazione e la rinascita che consentono il cambiamento, cioè uno stato di maggiore equilibrio psicofisico e spirituale.



Water Violet: *La natura della solitudine*

“La solitudine è indipendenza: l’avevo desiderata e me l’ero conquistata in tanti anni. Era fredda, questo sì, ma era anche silenziosa, meravigliosamente silenziosa e grande, come lo spazio freddo e silente nel quale girano gli astri”
(Hesse H., 1996, p. 45).

Animale sociale per definizione, l’uomo può ritrovarsi solo a causa di diversi fattori caratteriali come le timidezza o l’apatia; ma altre volte si tratta di una scelta consapevole.

La solitudine è un tema eminentemente umano che si associa all’isolamento. Somiglia a uno “spaventapasseri” mostruoso, dalla quale sfuggire a tutti i costi; molti ne hanno paura e non osano affrontarla. Essa presenta moltissime sfaccettature: ve ne sono di forzate, in genere imposte da circostanze della vita, come la prigionia, gli handicap e la malattia, l’isolamento percettivo o l’abbandono di una persona cara. Vi sono poi solitudini volute come quelle ricercate dall’artista, dallo studioso, dall’asceta o da chi, nella quotidianità, sente il bisogno di ritagliarsi un momento suo, per recuperare le energie disperse o per fuggire da situazioni che non riesce a gestire.

Nel corso della vita ognuno di noi sperimenta la solitudine, e quando confrontiamo la nostra esperienza personale con quella degli altri risulta evidente che non ne esiste una sola; e nonostante offra all’uomo innumerevoli opportunità per maturare e divenire un soggetto autonomo, è spesso ricettacolo di valenze negative.

Come imparare a “rendere positiva” la propria solitudine? E’ spesso percepita come una prova quando la si sperimenta dopo una rottura, un abbandono o un lutto. Allora piuttosto che tentare di fuggire, bisogna far fronte e attraversare questa prova pensando che si tratta di un’opportunità, di

contatto diretto con se stessi, offrendo un accesso privilegiato alla nostra ricchezza interiore.

I fiori di Bach per la solitudine sostengono l'individuo a superare le conseguenze di una condizione non voluta e quindi che procura sofferenza. La loro assunzione permette di far affiorare le cause e risolverle attraverso un cambiamento di prospettiva; aiuta a ritrovare la forza in noi stessi, per far riemergere la gioia di vivere con e insieme agli altri, pur mantenendo la nostra individualità. Bach individuò tre modi molto diversi di sentirsi soli, a cui associò altrettanti rimedi floreali, adatti ad armonizzare questo stato d'animo e cambiare la sensazione di solitudine in amore: Heather, Impatiens, Water Violet⁵⁸.

Il Dr. Bach (2002 – pp. 156-157) descrive Water Violet in questo modo: “Sei una di quelle prodi anime che, coraggiosamente e senza lamentarsi, cercano ancora di servire i propri fratelli, sopportando il dolore con calma e rassegnazione, senza permettere alla sofferenza di interferire con il tuo lavoro quotidiano? Hai subito delle grandi perdite, hai passato brutti momenti e tuttavia vai avanti tranquillo? Se è così, il bellissimo Water Violet, che galleggia libero sulla superficie dei nostri corsi d'acqua, ti aiuterà a comprendere che il dolore ti purifica e ti innalza fino a un grande ideale, dove puoi imparare a servire i tuoi fratelli anche nell'ora dell'afflizione; che stai imparando a stare assolutamente solo al mondo, sperimentando la gioia della libertà totale, e quindi del perfetto servizio verso il genere umano. E quando ciò viene compreso, non si tratta più di sacrificio, ma della meravigliosa felicità di prestare aiuto in qualunque condizione. In più, quella piccola pianta ti aiuterà a comprendere che molto di ciò che ritieni doloroso e crudele nella vita, in realtà è per il bene di coloro che compatisci”.

⁵⁸ Per approfondimenti si rinvia a: Zanardi, 2003; Scheffer, 1999; dispense “Unione di Floriterapia” di Roma e di Milano.



WATER VIOLET – *Hottonia palustris* – Violetta d'acqua⁵⁹

Il fiore della comunicazione
Dall'isolamento alla comunicazione

“Fiore rimedio per la solitudine”

Descrizione/Segnatura:

La violetta d'acqua è l'unica tra le piante della famiglia delle Primulacee che è acquatica e non ha bisogno di sole diretto per svilupparsi. La si può trovare tra le acque stagnanti o i corsi d'acqua e nei fossi e fiorisce in maggio. Questa caratteristica la rende inavvicinabile, difficile da raccogliere tanto che gli animali sono scoraggiati dal nutrirsiene. Si delinea quindi una prima impressione di distanza, separazione e distacco. Cresce tra i 25-50 cm sotto il livello dell'acqua, e le sue radici sono talmente forti che difficilmente la corrente riesce a trascinarla via. Vivendo una vita separata, la violetta d'acqua si nasconde allo sguardo altrui così come fanno i tipi *Water Violet*. Il fiore si compone di uno stelo eretto sopra il pelo dell'acqua, lungo cui si aprono fiorellini di un rosa pallido con il centro giallo che risalgono a spirale verso il vertice, simbolo della sua tendenza a essere un punto di riferimento per gli altri, una guida evolutiva.

Il rosa suggerisce spiritualità, socialità, amore per gli altri, il giallo si riferisce all'intelletto e alle doti mentali, quindi l'unione di questi due colori appare come il simbolo di una vita interiore molto intensa. Ma la caratteristica più sorprendente di questa pianta sono le foglie che rimangono completamente sotto la superficie dell'acqua: ciò che emerge sono solo lo stelo e i fiori, dando l'impressione di altezzosità. L'acqua – elemento connaturato all'inconscio, fecondità, purificazione, rigenerazione – assicura il nutrimento della pianta; la grande abbondanza e l'estensione delle foglie sotto la superficie indicano che le qualità positive del soggetto *Water Violet* devono essere ricercate nel profondo della sua personalità.

N.b. Nella primavera del 1931, Bach torna a cercare gli ultimi tre dei dodici guaritori. Il fiore successivo, Water Violet, apparve alla sua coscienza nel sud dell'Inghilterra, nel Sussex. Era ormai il mese di giugno quando passeggiando sulla riva di un fiume, si ricordò

⁵⁹ Fiore tipo che fa parte dei 12 guaritori o caratteriale, corrisponde ad un tipo specifico di personalità congenita (cfr. cap 2). “Queste sono persone splendide nella mente e spesso nel corpo. Gentili, quiete, colte e raffinate, sono anche padrone del proprio destino e guidano la propria vita con serena determinazione e convinzione. A loro piace molto stare da sole. Durante la malattia potrebbero essere un po' orgogliose e solitarie, e se è così questo rimedio reagisce su di loro. Anche in tal caso sono molto coraggiose e cercano di lottare in solitudine, senza aiuti, per non provocare ansia o problemi in quelli che stanno intorno. Sono anime coraggiose che sembrano conoscere il proprio compito nella vita, e lo eseguono con volontà tranquilla e salda. Non si attaccano molto nemmeno alle persone più vicine. Sopportano l'avversità e la malattia in modo calmo, tranquillo e coraggioso, senza lamenti” (Bach. 2002, 100-101) .

di una donna tranquilla e gentile che spesso cadeva in uno stato di chiusura un po' superbo, accusando anche problemi fisici come rigidità alle articolazioni. E' interessante notare che il giorno della scoperta Bach si trovava in uno stato emotivo simile, cioè di distacco, chiusura in sé. Quando vi posò sopra delicatamente la mano, subito dopo quel contatto lo liberò da quello stato d'animo donandogli, pace, serenità, umiltà.

Preparazione: con il metodo del sole.

Caratteristiche di malessere/stato bloccato: per tutti coloro che amano la solitudine, la tranquillità, l'indipendenza; persone colte, piacevoli che sanno mantenere le distanze ma danno l'impressione di essere presuntuose, spavalde o arroganti; caratteri di solito forti, pacati, riflessivi, distaccati, riservati interiormente, orgogliosi. Si prova il desiderio di ritirarsi da una determinata situazione o da un certo rapporto; ci si sente isolati ed estranei. Si vorrebbe scendere dallo piedistallo interiore, ma non si sa come fare; si evitano i conflitti emotivi, perché lasciano sfiniti. Si piange di rado, ci si preoccupa di mantenere una certa compostezza interiore. Ci si ritira nel proprio guscio anche fisicamente: *my home is my castle*.

L'individuo *Water Violet*: Il soggetto non riesce a stabilire legami con gli altri, preferisce dunque la solitudine e il distacco nei confronti del mondo. Tende ad isolarsi, quasi come se cercasse una protezione.

“Casa dolce casa” è uno dei motti di *Water Violet*. Si sente sicuro nel proprio ambiente, senza troppi scossoni. Questo distacco dagli altri può rendere superbi e orgogliosi. Spesso questo loro distacco è dovuto a situazioni in cui non potevano esprimere il loro aspetto emotivo. Per questa ragione si chiudono e si irrigidiscono.

Questi soggetti sono consapevoli delle proprie capacità e sono convinte di non aver bisogno delle opinioni e dell'aiuto degli altri. I bambini *Water Violet* sembrano già piccoli adulti, difficilmente legano con i coetanei e preferiscono giocare da soli e leggere evitando i giochi più fisici e le attività di gruppo.

Negli anni giovanili, quando il carattere è in formazione e le certezze sono scarse, questi soggetti si sentono vulnerabili, e per difesa si chiudono ai contatti con il prossimo dando un'immagine di orgoglio e superiorità. Gli autentici soggetti *Water Violet* hanno di solito un buon controllo della propria personalità; il loro modo di presentarsi è caratterizzato da una superiorità non invadente e da una tranquilla dignità, e spesso questo conferisce loro, agli occhi degli altri, un'aria inavvicinabile e inattaccabile. I soggetti *Water Violet* hanno qualcosa di speciale: si muovono silenziosi nell'ambiente con la fiera eleganza di un gatto siamese, e vanno per la loro strada senza lasciarsi influenzare. Chi non ha pensato vedendoli “Vorrei essere così anch'io”. Ma i caratteri *Water Violet*, oltre alla loro individualità, hanno anche delle difficoltà specifiche.

Benché i caratteri *Water Violet* abbiano difficoltà ad accostarsi al prossimo, infrangendo il loro muro del suono personale, il loro consiglio è sempre molto apprezzato; spesso si cerca di usarli per riversare su di loro i propri “detriti” spirituali.

Ma se il peso energetico di questi contatti estranei diventa eccessivo, può capitare che tutt'a un tratto i soggetti *Water Violet* constatino scotendo la testa la loro innata superiorità, ricadendo nei loro errori tipici, cioè l'orgoglio e la presunzione, e ritirandosi nel loro guscio, dove nessuno ha il diritto di disturbarli. Così come loro, per principio, non s'immischiano nelle faccende altrui, non accettano le ingerenze altrui, neppure in caso di malattia, e preferiscono risolvere da sé i propri problemi. Inoltre, poiché tengono molto a

mantenere le forme, l'energia bloccata, a lungo andare, può causare tensioni e rigidità della schiena, del collo e delle articolazioni.

Le persone con forti tratti *Water Violet* sono ottimi superiori, non soltanto per il loro modo coscienzioso di lavorare, ma soprattutto per la loro capacità di restare solidi come una roccia nel tumulto di emozioni dei collaboratori. Si sentono quasi sempre al di sopra delle cose, ma lavorano e agiscono dietro le quinte, con tatto e calma. L'unica difficoltà che incontrano è prendere decisioni difficili, in quanto tengono sempre presente la situazione di tutti gli interessati. Un capo *Water Violet*, contrariamente a uno *Vine*, non costringerà mai un dipendente a fare qualcosa, ma se non riesce a trasmettergli i propri desideri, dopo qualche tempo se ne allontanerà interiormente.

Gli individui con forti tratti *Water Violet* non si mettono mai volontariamente in primo piano. Sono coscienti delle loro capacità ma non si impongono sugli altri con la forza. In questo modo, però, il tipo *Water Violet* allontana il prossimo e perde i contatti con il mondo che lo circonda, rimanendo intrappolato in una sterile solitudine interiore, che non può dare stimoli vitali per un lungo periodo: lo scambio con gli altri è fondamentale. Incorrono spesso in uno stato *Water Violet* gli insegnanti e coloro che lavorano nel campo terapeutico. Quando come terapeuta, si avverte la sensazione di non trovare più il contatto con i propri pazienti, o quando improvvisamente si sente la necessità di ritirarsi completamente dal mondo, è consigliabile assumere *Water Violet*. Questa essenza giova anche agli insegnanti, quando sentono la necessità di isolarsi nel loro mondo interiore, anziché restare sempre disponibili nei confronti dei loro allievi.

Chi prova il desiderio di evitare impegni mondani come ricevimenti e cocktail party, perché non riesce a inserirsi nella conversazione spicciola dei presenti, può approfittare degli impulsi alla comunicazione forniti da *Water Violet*.

Più di una volta si è notata, in coincidenza con uno stato *Water Violet*, la presenza di un eczema sulla mano destra – vale a dire la mano che interviene nella vita in modo attivo -, eczema che scompare dopo l'assunzione del fiore in questione.

Nella vita affettiva, la necessità di mantenere le distanze gli preclude il coinvolgimento emotivo, portandolo al fallimento delle relazioni. L'individuo *Water Violet* ama ma non riesce a dimostrarlo, crede di non aver bisogno degli altri. La libertà e l'autosufficienza sono obiettivi primari. Ha bisogno di un'oasi tranquilla in cui coltivare la calma e i propri talenti. La loro sensibilità li inclina a valori artistici e intellettuali, al raggiungimento di una qualche forma di saggezza, oppure a ideali spirituali.

Water Violet detesta essere commiserato ed evita con cura di abbandonarsi a lacrime e confidenze, spesso anche con gli amici più cari.

Caratteristiche di benessere/potenziale nello stato trasformato:

Il rimedio *Water Violet* è per chi si isola volontariamente, perché apprezza la solitudine e la tranquillità. Questo fiore riequilibra in caso di temporanea chiusura verso gli altri e il mondo esterno in generale. Tutti abbiamo bisogno di un rapporto di scambio con i nostri simili, per arricchire la nostra esperienza e noi stessi, oltre che per rinnovarci. E' indicato per chi affronta la vita con calma e forza interiore, costituendo così un punto di riferimento per chi lo circonda, sul lavoro o nella vita privata.

Grazie al rimedio l'individuo *Water Violet* riesce a conservare la sua indipendenza e la sua serenità e diventa capace di dare agli altri un sostegno solido; si è autosufficienti e si vive all'insegna del motto: "Vivi e lascia vivere".

Si sta volentieri da soli, ma si sa anche stare in mezzo agli altri senza ostentazione né vanità; si agisce con dignità e coscienza, preferibilmente in secondo piano. Si offre al mondo un modello di equilibrio, tolleranza e indipendenza spirituale.

Il rimedio floreale aiuta a scongelare la personalità, a farla scendere dal piedistallo, chiunque ha qualcosa da offrirci; aiuta ad allargare la propria prospettiva a trovare qualcosa di buono in tutto ciò che ci circonda, libera dall'egoismo e aiuta a superare l'egocentrismo, a fare emergere le qualità di cortesia, finezza, tatto. Stimola a sviluppare la socievolezza e a desiderare la compagnia degli altri. Rimedio del "solitario", riporta al senso del sociale, della comunione e della fratellanza.

Inoltre questo fiore è piuttosto femminile per quanto riguarda i problemi sessuali e i disturbi dell'apparato genitale: infezioni, candida vaginale, cistite, etc. Indicato anche nei casi di: allergie, balbuzie, cataratta, cefalee ricorrenti, dermatopatie da contatto. difficoltà a riposarsi, dismenorrea, disturbi alla gola, dolori mestruali, irrigidimento del collo e della colonna vertebrale, mani fredde, perdita o paralisi dell'udito, perdita della vista, reumatismi, rigidità muscolari, stitichezza,

Il fiore agisce sul 3° e 4° chakra.

Suggerimenti per lo stato *Water Violet*: coltivare degli hobby collegati alla terra, come fare un orto, lavorare il legno, correre e camminare a piedi nudi. Il rischio da evitare è infatti che un lavoro di tipo esclusivamente intellettuale li proietti ancora più fuori.

Frase programmatica positiva: "Ho bisogno del mondo e il mondo ha bisogno di me".
"Partecipo alla vita, comunico con le persone, ho coscienza del mio valore e lo metto al servizio di tutti, condivido la mia saggezza con umiltà" (ripetere come un mantra nell'arco della giornata aiuta a superare l'orgoglio).

4.1 La mia esperienza con *Water Violet*

Come anticipato nel paragrafo precedente il rimedio floreale *Water Violet* rappresenta per me il fiore caratteriale che rispecchia in parte la mia persona. Sono come l'individuo *Water Violet* una persona orgogliosa, riflessiva, distaccata, diplomatica, e amante della solitudine; evito spesso lo scontro e la discussione. Non mi piace mescolarmi alla massa e preferisco rimanere in disparte quindi tendo ad isolarmi. Questo isolamento è volontario in quanto apprezzo la solitudine e la tranquillità. Non ho un gran bisogno di rapporti con gli altri e perciò li tratto con cortese, ma deciso distacco. Questo stato d'animo

è tipico di un soggetto come me che non solo è piuttosto riservato ma anche saggio, raffinato e equilibrato, al punto di essere spesso ricercato dagli altri per queste caratteristiche.

So quello che voglio e non tollero interferenze di nessun genere. Difficilmente parlo di me e mi lascio andare a confidenze, non porto rancore né covo vendetta. Per contro se subisco un torto nella sfera intima, molto personale, cancello dalla mia vita la persona che mi ha ferito ingiustamente.

In genere, in qualunque situazione, non chiedo nulla, parlo poco, preferisco ascoltare piuttosto che aprirmi, perché temo di non essere capita, per questo motivo sopporto i miei dispiaceri in silenzio, nascondendo dietro un'apparente autosufficienza, una solitudine e una tristezza che possono diventare "pesanti".

La prima volta che ho sperimentato *Water Violet* è stato presso l'Unione di Floriterapia di Roma. E' stato il primo fiore che ho "sperimentato" essendo consapevole del fatto che era importante capire e osservare cosa potesse comunicarmi questo rimedio. All'inizio dell'assunzione del fiore ho notato che guardavo le persone sotto un altro aspetto, voglio dire che le prendevo più in considerazione come quasi a voler cercare la loro compagnia, a chiedere loro un consiglio etc. In quel periodo li coltivavo poche amicizie ma profonde, ero più disponibile ad aiutare le persone e ad ascoltarle. In altri momenti ero proprio il contrario, evitavo il contatto e gli incontri mondani. Ha messo in evidenza la netta tendenza all'isolamento, al ripiegamento su me stessa e al distacco dal mondo esterno. Ha fatto emergere che amo la solitudine, che non mi pesa ma che sono una persona sensibile, solitaria che sa stare da sola con se stessa. Un altro punto importante di rilievo è che il fiore mi ha fatto capire in modo "eclatante" il mio scoglio: la tendenza all'orgoglio. Inoltre mi ha permesso di fare i conti con la mia riservatezza senza che essa venga trasformata in sentimento di superiorità.

Scrive a tal proposito Götz Blome⁶⁰ “*l’orgoglio necessita di ammiratori e distrugge l’innocente naturalezza di ogni qualità straordinaria [...]. L’orgoglio costruisce gerarchie e ci divide dai nostri simili [...]. E’ una qualità disumana. Ci mostra che abbiamo dimenticato la nostra natura umana e vogliamo elevarci al di sopra di essa [...]. Ci impedisce di pensare, parlare o agire in maniera benevola ed erige una barriera tra noi e gli altri*”.

Il rimedio è stato come un faro di luce; mi ha permesso di rilassarmi di più, di vivere la compassione e vivere pienamente la gioia, di attraversare la vita con più grazia. Ho avuto proprio la sensazione che l’essenza floreale mi desse la capacità di creare intorno a me armonia e serenità, permettendomi di comunicare di più anche la mia conoscenza e saggezza.

In un’altra circostanza, siccome la mia tendenza è di accumulare le tensioni nella zona del collo e delle spalle e in quel periodo non riuscivo a riposare bene, ho iniziato ad assumere 4 gocce di un flaconcino 4 volte al giorno di *Water Violet* insieme a *Rock Water*. Questa miscela, nell’arco di un mese, ha lenito notevolmente i dolori agli arti e ha sciolto la rigidità generale del corpo (i soggetti *Water Violet* vivono spesso nelle pozze di vecchie emozioni che non fanno “trasparire”, in similitudine con la natura stessa della pianta). Inoltre mi ha permesso di riposare meglio durante la notte.

Tempo fa inoltre ho avuto una micro frattura alla caviglia e questa caduta mi ha costretto a rimanere più di un mese a casa. In quel periodo ho assunto *Water Violet* e un altro fiore per alleviare il dolore lancinante che provavo soprattutto durante la notte. Fu un momento di grande riflessione sugli episodi più importanti della mia vita e pensai che questo rimedio era proprio adatto in questo momento e che era da assumere ogni tanto, quando uno si accorge di uscire fuori dai binari e che sta andando nella fase *Water Violet* negativa e cioè quando l’isolamento non diventa più un piacere ma una

⁶⁰ cit. in: www.annazelli.com

leggera sofferenza. Da una parte godevo di questo allontanamento dall'ufficio e dalla confusione e dall'altra mi dispiaceva non vedere determinate persone. Questo rimedio mi ha fatto capire che troppo isolamento non fa bene e che, tutto sommato, gli altri sono comunque in grado di darti una mano e che bisogna ogni tanto saper mettere da parte il proprio orgoglio. In quei giorni lì, la comunicazione con gli altri era più fluida e spontanea.

Nell'ambito dell'ambiente professionale, il rimedio floreale *Water Violet* mi è di grande aiuto; a volte mi sento piuttosto un pesce fuor d'acqua per diversi motivi e quindi creo una barriera attorno a me per non essere "aggredata". In ufficio, spesso durante l'ora di pranzo, le colleghe iniziano a fare i loro discorsi su vari argomenti. Raramente mi fermo a chiacchierare con le colleghe, preferisco ascoltare e non esprimere la mia opinione in merito all'argomento in discussione, per paura che esso sia interpretato come una critica nei confronti degli interlocutori. Siccome la maggior parte del tempo, la tendenza delle colleghe è di avere sempre ragione, di riprendere in continuazione e di non permettere il dialogo in modo armonico, mi isolo per non suscitare dissensi. Con *Water Violet* ho imparato anche ad avere molta pazienza, calma e diplomazia.

In pratica, il fiore *Water Violet* mi ha dato la possibilità di acquisire la capacità di condividere con gli altri conoscenze ed esperienze personali, di sviluppare un senso di autoironia, a migliorare la propria comunicazione e mi ha aiutato ad interessarmi a chi mi circonda.

Mi ha insegnato che possiamo mantenere la nostra individualità anche se interagiamo con gli altri e viviamo il gruppo, questo è il grado più elevato di individualità, ossia il poter vivere nella comunità senza perdere la propria essenza, che resta in stato di armonia.

Walnut: il tempo e il cambiamento

“Il tempo è l’angelo dell’uomo”
(Friedrich Schiller, 2014, 11 Gennaio).

Il tempo è il bene più prezioso che abbiamo, anche se non sappiamo con esattezza cosa sia; è facile e naturale viverlo, ma diventa materia complessa e ingannevole se vogliamo pensarlo o discuterne. Ognuno ha un tempo interno, una sorta di calendario personale, con il quale si regola, e raramente ci chiediamo quale sia il rapporto tra il tempo che viviamo, o meglio, che abbiamo a disposizione, e quello di cui parlano scienziati e filosofi.

Forse sono due realtà diverse. Per questo i Greci lo chiamavano in due modi: *Kronos* e *Kairos*. Il primo è quel tempo che scorre in maniera lineare e sempre uguale, indipendentemente dal significato e dalla portata soggettiva dei singoli momenti, che può essere quantizzato e misurato, mentre il secondo può significare “occasione favorevole, o momento propizio”, ed è rappresentato da un fanciullo coi capelli al vento. Un ragazzo che sguscia via e deve essere immediatamente afferrato, se non si vuole che scompaia. Il *Kairos* è allora l’occasione da prendere al volo, per i capelli, bisogna saper affrettare il tempo della decisione (cfr. Capitolo I).

La Floriterapia con i rimedi floreali del Dr. Bach può venirci in aiuto per trovare o ritrovare un sereno approccio nei confronti del trascorrere del tempo. Sicuramente *Walnut*, il fiore della pianta del noce è il primo fiore che viene in mente. Nella numerologia giudaica il noce è associato al numero 9 che è il numero della compiutezza e del declino e nello stesso tempo il passaggio da un livello numerico a un altro. Sono necessari nove mesi per portare a termine il “progetto feto-bambino”. Il noce è una di quelle piante attraverso le quali il simbolismo di vita e morte si esprime in tutto il suo inestricabile intreccio. Moltissime sono le tradizioni che confermano questo collegamento. In alcune

culture è considerato albero dei morti e viene piantato nei cimiteri; mentre in altri contesti è associato alla vita, agli eventi che riguardano fidanzamenti e matrimoni, con passaggio dalla fanciullezza all'età adulta e passaggio dalla casa paterna a quella maritale. Il noce è stato anche associato al malocchio ed alle streghe, che volavano per il sabba verso il noce di Benevento, fatto sradicare nel Medioevo, e nelle aree mediterranee si usava appendere un ramo alla finestra per preservarsi dal malocchio. Possiamo dunque associarlo ai periodi di cambiamento ma anche come protezione alle influenze esterne.

I romani videro nel noce la segnatura di Giove e lo piantarono ovunque nell'impero. Gioviale è la maestosa statura dell'albero, ma a differenza di altri alberi imponenti, il noce ha una particolarità: fiorisce per la prima volta dopo due cicli di Giove (24 anni). Potrebbe rispecchiare il dualismo della inscindibile coppia Giove-Saturno, dove Giove ha la funzione di espandere la personalità, di indirizzare e spingere verso l'evoluzione, mentre Saturno di proteggerla dalle influenze esterne, tagliando fuori tutto ciò che può danneggiarla⁶¹.

Il rimedio *Walnut* dona il necessario isolamento e la necessaria protezione per scegliere e seguire la propria strada. La robusta e ramificata radice che la noce forma quando germoglia, e la conseguente difficoltà nel trapiantare questa pianta, riportano all'idea di difficoltà nel cambiamento. Inoltre, lo spesso e acido mallo che ricopre il frutto, unito ai forti odori degli oli volatili, rendono la pianta isolata e inattaccabile anche dagli insetti, che se ne tengono alla larga. Analogamente, la particolare composizione del terreno e l'ampia ombreggiatura, fanno in modo che rimanga sostanzialmente isolata anche rispetto alle altre piante. Questo comportamento richiama perfettamente il rimedio *Walnut*, facendo pensare alla solitudine necessaria ad ognuno di noi

⁶¹ Per approfondimenti si rinvia a: Zanardi, 2003; Scheffer, 1999; dispense "Unione di Floriterapia" di Roma e di Milano.

per crescere, protetti dall'influenza di forze esterne (Saturno) e con la sola guida del proprio maestro interiore (Giove).

In generale, *Walnut* è associato a tutte le fasi di transizione, il rimedio è utile per tutti i periodi della vita contrassegnati da un cambiamento biologico, di stile di vita e di mentalità, nel senso di possibilità di lasciare indietro vecchie idee e modi di pensare per affrontare in modo più creativo le varie sfide della vita. *Nascita, dentizione, inizio scuola, pubertà, menopausa, matrimonio, trasloco, rottura degli equilibri familiari o di una relazione importante, lutti, malattia, morte* etc. possono essere alleviati e metabolizzati con l'aiuto di *Walnut*. Infatti, mentre da una parte è collegato al passato e alla morte di qualcosa, dall'altra è proteso verso il futuro e verso il nuovo. *Walnut* è portatore di quella forza che rompe l'incanto del vecchio, che permette di abbandonare il passato e proiettarsi finalmente verso il successivo passo evolutivo. Come altri rimedi "di passaggio", è un ponte, fra ciò che siamo e ciò che dobbiamo diventare. E' uno dei grandi rimedi per affrontare, con il minore impatto negativo possibile, tutte le situazioni che richiedono adattamento ad una situazione nuova.

Bach (cit. in Scheffer, 1999, p. 206) stesso lo definì "*rompincantesimi*" e lo prescriveva "per le decisioni capitali nella vita di un uomo, per coloro che hanno deciso di fare un passo in avanti nella loro esistenza, di rompere le convenzioni obsolete, di spezzare i vecchi legami e di farsi una nuova vita". *Walnut* dà infatti la spinta decisiva, aiuta a tagliare i legami che ancora ci trattengono; apre una breccia nella rigida ed impaurita personalità, donandole forza, resistenza e capacità di adattamento.

E' raro incontrare un albero di noce insieme agli altri perché ha bisogno di spazi aperti, luce ed aria libera, e in analogia al suo modo di vivere, il rimedio è come se tracciasse una sorta di "cerchio magico" intorno alla persona, proteggendola da influenze negative ma anche da come gli altri vorrebbero che noi fossimo.

Bach stesso fu un perfetto esempio di *Walnut* positivo, infatti, negli anni della scoperta dei rimedi (gli ultimi anni della sua vita) si lasciò alle spalle tutto: tradizioni della medicina ortodossa, riconoscimento sociale, sicurezza economica, per dedicarsi unicamente al compito che sentiva essere la sua vera missione e vocazione. Lo fece nonostante la derisione, la mancanza di incoraggiamento e l'ostilità dei colleghi. Continuò per questa strada a dispetto dell'influenza degli studi di medicina compiuti in passato.

E' stupefacente l'incredibile somiglianza della noce con la testa umana ed in particolare col cervello. Basta guardare una noce sgusciata e divisa in due per rendersene conto. La scatola cranica protegge il cervello, il frutto prezioso, ma è anche simbolo di rigidità, di limite e chiusura (pensiamo alla chiusura della fontanella nel bambino ed alla conseguente perdita di contatto col mondo spirituale). Il cranio è un confine tra la personalità e l'anima, tra io terreno e il Tutto. Ogni forma di pensiero rigida, ogni immagine statica, ogni idea fissa, sono autentiche barriere, muri che ci separano da noi stessi e dalla possibilità di esprimere il nostro potenziale.

Ogni fase della vita può essere considerata un grosso progresso sulla via della propria evoluzione, e deve pertanto essere protetta. Sono periodi estremamente delicati per l'evoluzione personale e quindi collettiva, momenti nei quali bisogna essere forti per superare le ombre ed i legami del passato. E' necessario tenere sotto controllo la propria insicurezza, le paure, i ricordi dolorosi e i condizionamenti del presente. Nei momenti di cambiamento, i nostri schemi mentali si modificano, iniziano a sgretolarsi, il nostro campo energetico vacilla e si apre, divenendo più facilmente penetrabile. Sono periodi critici, nei quali rischiamo di decidere di rintanarci nella nostra "cuccia" e di non metter più il naso fuori, anche se l'avevamo programmato. Per questo, è della massima importanza sostenere un processo che in realtà è già in atto, anche se, come tutti i cambiamenti, ci può spaventare molto.

Walnut è il nostro scudo, il nostro guscio, l'utero protettivo che ci permette di portare avanti il nostro progetto. La parola "utero" fa riferimento ai fiori femminili che vengono utilizzati nella preparazione del rimedio, fiori che hanno una straordinaria somiglianza con il grembo materno⁶².

Bach, in tutti i suoi scritti, insistette molto sull'importanza di non cadere vittima di influenze esterne. Seguendo la sua terminologia, possiamo dire che ogni individuo ha scelto un cammino da seguire, un progetto dettato unicamente dalla propria anima, ma che una personalità non abbastanza forte può anche distruggere.

⁶² Per approfondimenti si rinvia a: Zanardi, 2003; Scheffer, 1999; dispense "Unione di Floriterapia" di Roma e di Milano.

WALNUT – *Juglans regia* – Noce

“Fiore rimedio per l’Ipersensibilità alle
Influenze e alle Idee”



Il fiore della rinascita

Dall’ipersensibilità alla fermezza interiore

Descrizione/Segnatura:

il Noce è un albero molto diffuso in quasi tutto il mondo; originario dell’Asia Minore, venne introdotto a Roma dai Greci intorno ai 100 a.C. E’ un albero imponente che può raggiungere anche i 30 metri di altezza; predilige i terreni umidi, cresce vicino alle macchie e nei frutteti. viene coltivato per il legno di ottima qualità e per il pregiato frutto che dona. Protegge dalle energie esterne perché la sua corteccia è così liscia (e odorosa anti-insetto) che non permette a niente di aderirvi. Quando perde le foglie rimane di colpo così sorprendentemente nudo che determina ed evidenzia la forza del cambiamento. Mentre gli alberi si spogliano di foglie e semi in una settimana, *Walnut* lo fa completamente nel giro di due o tre giorni. Si congeda dal passato quando i suoi semi si disfanno dalla buccia e cadono puliti per terra. I fiori maschili, molto numerosi, e quelli femminili, più rari, di colore verdognolo, crescono sulla stessa pianta. E’ un albero che ama il sole e fiorisce in primavera tra aprile e maggio, poco prima o poco dopo dello spuntare delle foglie. Nella tradizione si diceva che l’albero emanava “veleno” e che non bisognava stare vicino. Produce i tannini anche nelle foglie per tenere lontani i parassiti e gli insetti. Nella dottrina delle segnature, la noce è associata alla scatola cranica, custodia del cervello, e anche ai testicoli (questo vale anche per il nocciolo); è considerata corroborante della potenza sessuale e aumenterebbe l’intelligenza, è inoltre ricostituente (quattro volte il valore nutrizionale della carne). L’involucro, che è simile alla scatola cranica, può essere simbolico di come bisogna rompere il guscio e lasciarsi fluire, per arrivare al seme, all’essenza delle situazioni.

Preparazione: metodo della bollitura.

Caratteristiche di malessere/stato bloccato:

- . insicurezza, suggestionabilità e incostanza, soprattutto all’inizio di una nuova fase della vita;
- . per le persone estremamente sensibili alle influenze, alle idee esterne e al cambiamento psicofisico e sociale;
- . per tutti coloro che si trovano in un periodo di transizione :
 - . cambiamenti di stato (matrimonio, vedovanza, divorzio, lutto, trasloco, pensionamento, cambiamento di lavoro, viaggi etc.);
 - . cambiamenti biologici (nascita, pubertà, adolescenza, apparizione mestruazioni, maternità, menopausa, interventi chirurgici, malattie terminali).

L'individuo *Walnut* persona molto forte che però nelle situazioni di transizione o grande cambiamento diventa instabile e confusa, perché assorbe le tensioni dell'ambiente che lo circonda, come se fosse privo di difese; ha obiettivi precisi nella vita e per realizzarli agisce in modo anticonvenzionale, è intenzionato ad andare avanti nel suo cammino. *Walnut* non corrisponde a un vero e proprio tipo psicologico, in quanto è un rimedio da usarsi in stati transitori. Un soggetto che attraversa lo stato transitorio *Walnut* si esprimerà in questo modo "so che devo cambiare qualcosa, ma non so decidermi, mi manca una spintarella". Prende una decisione e la cambia subito dopo, perché qualcuno ha espresso un parere diverso. Vorrebbe mantenere e difendere la propria autonomia, ma, ipersensibile e capace di avvertire tutte le sfumature nei rapporti, finisce che si sente a disagio a causa delle influenze esterne, dei cambiamenti fisici, di lavoro o personali.

L'individuo che necessita di questo rimedio sa che deve affrontare un cambiamento di qualunque tipo, lo accetta interiormente ma non è in grado di metterlo in pratica.

I veri caratteri *Walnut* hanno sempre qualche tratto caratteristico dei pionieri, e spesso sono precursori nel campo della lotta per gli ideali o del pensiero. Sono persone che amano spingersi in una terra vergine sul piano mentale; qualche rara volta, tuttavia, l'entusiasmo, le convinzioni, le forti opinioni altrui possono distoglierli dalle loro idee e dai loro obiettivi.

Caratteristiche di benessere/potenziale nello stato trasformato:

il rimedio *Walnut* da una grande capacità di vedere e seguire il proprio cammino, quindi porta libertà di adeguamento, ai cambiamenti radicali nella vita, facendo rimanere fedeli a sé stessi e apportando la forza sufficiente per proteggersi dall'esterno. Inoltre, questo fiore tira fuori il dono della determinazione e dell'integrità ed al contempo rinforza le condizioni altrui. *Walnut* è adatto a coloro che vogliono evolvere anche spiritualmente, infatti aiuta a rinforzare le proprie convinzioni, ad avere più fermezza nelle decisioni, a osare di nuovo, a fare il primo passo. Ti porta alla consapevolezza che il cambiamento è un'opportunità di crescita personale, stimola quindi la capacità di adattamento al nuovo. Inoltre sostiene chi è troppo sensibile alle circostanze esterne, chi rimane scosso dai cambiamenti rimanendo vulnerabile e disorientato. Aiuta a sentirsi a proprio agio nei luoghi e nelle situazioni nuove, aiuta a spezzare i vecchi legami che ci impediscono di fluire nel nuovo. E' chiamato "l'essenza che rompe l'incantesimo".

L'energia di *Walnut* ci viene in aiuto quando dobbiamo fare rotta per nuovi orizzonti e non vogliamo sentirci limitati e impediti dal passato, dall'influenza dei familiari o dagli amici, dalla nostra labilità durante una fase di passaggio che segnerà in maniera importante la nostra vita. C'è da specificare che non si tratta di un adattamento "statico", c'è sempre in *Walnut* la visione di un futuro prossimo, del passo successivo, che in realtà è già stato deciso e quasi sempre intrapreso, anche se non consapevolmente. Ad un livello più fisico ed emotivo, si utilizza *Walnut* tutte le volte in cui una persona è immobilizzata o intrappolata in situazioni nelle quali deve liberarsi o adattarsi, come nel caso di una relazione distruttiva o di un'ingessatura per un braccio rotto.

E' particolarmente consigliabile l'uso di questo rimedio per i terapeuti come protezione dalle influenze dei pazienti (assieme a *Crab Apple* e *Vervain*). Inoltre si può preparare una miscela sotto forma di nebulizzatore da spruzzare negli uffici o altri luoghi al fine di neutralizzare le "cattive" energie. Ideale anche per gli attori al momento di andare in scena. E' molto efficace per ridurre al minimo le emorragie dopo l'estrazione dei denti.

Il fiore agisce in particolare sui chakra 1° e 3°, ma può essere utilizzato anche per tutti gli altri, in quanto *Walnut* è un protettivo e un armonizzante generale.

Disturbi riscontrati a cui il soggetto potrebbe andare incontro, se non armonizzato: *cefalea, colite, emicrania, insonnia da cambiamento (abitazione, lavoro, in viaggio), ipertensione, malesseri della pubertà, gravidanza, menopausa, andropausa, mal d'auto, di mare, meteoropatia, stress per passaggi molto bruschi, tensione corporea, vertigini.*

Suggerimenti per lo stato *Walnut*: durante le fasi vitali di mutamento, dormire abbastanza e alimentarsi in modo sano.

Frase programmatica positiva: “sono protetto da influenze esterne e seguo la mia guida interiore sulla scia di nuovi percorsi”.

***Walnut* nel ciclo di vita: applicazioni pratiche e linee di intervento**

- Il passaggio della **nascita**: il fiore aiuta a mettere una “protezione” attorno al neonato al momento della nascita;
- durante lo **svezzamento** quando c'è il passaggio dall'alimentazione liquida a quella solida, il fiore agevola la transizione;
- quando il bebè inizia ad andare all'**asilo**, *Walnut* insieme a *Honeysuckle* (fiore legato alla nostalgia per episodi del passato) può fare da ponte per il passaggio verso qualcosa di nuovo, per aiutare il bebè ad adattarsi a questa nuova situazione sentendosi protetto e avvolto;
- il rimedio è utile nelle fasi importanti di **trasformazione biologica**, che comportano anch'esse notevoli cambiamenti interiori e liberano potenziali energetici del tutto nuovi, per esempio durante il periodo della **dentizione** che è uno stato di transizione piuttosto doloroso;
- *Walnut* è anche indicato nei **disturbi del sonno** quando il bebè per esempio per un motivo di viaggio o altro, non dorme nel suo letto o nella sua stanza e quindi vive male la situazione;

- I bebè a volte hanno **paura delle persone estranee** al loro entourage e quindi *Walnut* può aiutare questi bebè a sentirsi protetti di fronte all'ignoto;
- *Walnut* è prezioso anche durante la fase che riguarda i **bambini dai 3 ai 12 anni** che devono affrontare i **problemi a scuola**, la riapertura delle scuole, la difficoltà di separazione, etc. Insieme a *Honeysuckle* è un rimedio per aiutare il bambino ad adattarsi a questa nuova situazione sentendosi protetto;
- *Walnut* insieme a *Aspen* (fiore per persone molto sensibili e che hanno paura dell'ignoto) possono essere d'aiuto per rassicurare e proteggere bambini troppo emotivi che potrebbero avere **problemi di linguaggio** (balbuzie, timidezza, etc.);
- *Walnut* insieme a *Honeysuckle* sono di grande aiuto per sostenere bambini che soffrono per il **divorzio dei genitori**, permettendo loro di adattarsi a questa situazione spiacevole e girare la pagina del passato;
- *Walnut* può essere utilizzato nel caso di **maltrattamento**. Nei confronti di bambini, il fiore serve a proteggere il bambino dalle nefaste influenze esterne;
- Il periodo dell'**adolescenza** comporta alcuni conflitti legati a questa fase piuttosto difficile per gli adolescenti; durante la **pubertà** *Walnut* è prezioso per le persone ipersensibili e per agevolare l'integrazione del nuovo e accettare il cambiamento, in questo contesto *Honeysuckle* serve per andare avanti e "mollare" la propria infanzia;
- Quando si creano dei gruppi, a volte l'adolescente si ritrova in una **crisi di identità** e potrebbe essere influenzato dal capo gruppo: in questo caso *Cerato* (fiore per le persone che mancano di fiducia verso se stessi, che chiedono sempre consigli, lo "sciocco", ditemi cosa devo fare) può essere utile quando il giovane si identifica al gruppo, si veste come gli altri e non vuole essere diverso dal gruppo. *Walnut* servirà per

proteggerlo dalle influenze esterne e andare avanti sul suo cammino in tutta libertà;

- *Walnut* insieme a *Honeysuckle* saranno utili nelle problematiche legate alla **sfera sentimentale**, “*chagrin d’amour*” per aiutare a “superare lo scoglio” e a girare la pagina;
- Nella fase in cui il giovane è disorientato, ha difficoltà a prendere il suo posto nella società, a **trovare la sua strada**, *Wild oat* (fiore per chi è indeciso, scoraggiato e frustrato perché non sa quale strada scegliere) aiuta il giovane a connettersi con se stesso. *Walnut* servirà per non lasciarsi influenzare dagli altri e a seguire il proprio e unico cammino sentendosi protetto;
- Nella fase adulta, l’**ambito professionale** può a volte creare disarmonie, difficoltà di adattamento e possibilità di essere influenzati senza volere dall’ambiente che ci circonda. *Walnut* può aiutare chi è più sensibile formando una barriera di protezione attorno alla persona (richiamo al guscio della noce), per sentirsi al proprio agio e per non essere “risucchiato” e influenzato dalle energie nefaste;
- *Walnut* è molto interessante per le donne in **gravidanza** e per la fase della **menopausa**. Può essere abbinato a *Crab Apple* (fiore della purificazione, antibiotico naturale) che consente alla donna in gravidanza di accettare la sua nuova immagine corporea, per quelle che vivono male la gravidanza; *Walnut* aiuta a superare questo cambiamento di stato, a proteggere contro l’ipersensibilità dovuto a questo stato;
- Durante determinate **crisi esistenziali** quali: disoccupazione, pensionamento, separazione, lutto, etc., *Walnut* aiuta nei momenti di crisi o di grossi cambiamenti a “superare lo scoglio”, a girare la pagina, rimanendo protetto e essendo fiducioso nell’avvenire. Si può abbinare a *Honeysuckle* per le persone in pensione che hanno la nostalgia del tempo in cui lavoravano;

- Nella **terza età**, *Walnut* può servire per la difficoltà di accettare di invecchiare, per il sentimento di “essere in transito” verso l’ultimo episodio della propria vita, per la difficoltà ad accettare di perdere determinate capacità, difficoltà ad adattarsi a un nuovo stato. E’ utile abbinarlo a *Water Violet* per le persone che detestano dipendere dagli altri e si sentono umiliate. Questo rimedio è utile anche quando la persona anziana è sradicata dalla propria casa ed è portata in una residenza per anziani, aiuta ad accettare meglio il cambiamento e ad adattarsi alla nuova situazione;
- *Walnut* può essere un valido aiuto per superare le problematiche legate alla **paura della morte**. Aiuta a sentirsi protetto nel passaggio verso la morte. Si può abbinare al rimedio *Aspen* per affrontare la paura dell’ignoto.

4.2 La mia esperienza con *Walnut*

E' uno dei rimedi floreali che sarebbe stato prezioso assumere quando ho deciso all'età di 24 anni di lasciare il Belgio, paese dove sono nata per venire a vivere a Roma. Mi sono scontrata con moltissime persone che erano contrarie alla mia decisione (dicendomi con frasi negative che avrei fallito, che sarei tornata dopo qualche tempo) e ne ho sofferto molto; nonostante tutto ho voluto ascoltare e seguire il progetto dettato dalla mia anima. In qualche modo mi sentivo come il fiore *Walnut* con ideali e aspirazioni precisi che sentivo di poter realizzare; ma in quel contesto, la tentazione di essere deviata dalle mie convinzioni, per effetto degli altri, si era per un attimo "manifestata" perché in fondo ero ancora giovane. La forte spinta che sentivo dentro di me ha fatto sì che non cambiassi idea per far piacere agli altri. Probabilmente stava nascendo un processo di cambiamento verso nuovi orizzonti. Volevo vivere pienamente la vita e questo significa accettare un processo di cambiamento; la trasformazione, di qualunque natura sia, vuole dire cercare, lungo il percorso della vita, di "essere fedeli a se stessi": in altri termini significa accedere alla vera libertà. Bach stesso spronava l'individuo ad esprimersi senza vincoli, a sviluppare la propria individualità e a liberarsi da tutte le influenze del mondo, in modo che, in funzione delle direttive della nostra anima, indipendentemente dalle circostanze o dagli altri, potessimo diventare comandanti della propria nave, dirigendo la nostra nave, in balia delle "onde burrascose della vita" senza mai lasciare la barra del timone e in nessun momento lasciarla a qualcun altro. Bisogna guadagnarsi la propria libertà in modo assoluto e completo affinché ogni nostra azione, ogni nostro pensiero, "scavi" la propria origine da se stessi, permettendoci di vivere liberamente e di essere padroni dei propri "movimenti".

La necessità di "cambiamento" mi suonava alle orecchie e in modo insistente; probabilmente il cambiamento è una necessità dell'anima in

perpetua ricerca di evoluzione, anche se non è sempre evidente viverlo. Non basta solo pensare “le cose devono cambiare” affinché, come per miracolo, il cambiamento si instauri. In definitiva queste paure, che sono tante resistenze al cambiamento, non erano mie, ma erano di quelle persone che avevano paura di sconvolgere un ordine già stabilito nella loro vita.

Col passare del tempo, posso dire con tutta sincerità che non ho nessun rimpianto e che per me aver lasciato tutto, è stata un’esperienza ricchissima, una grande lezione di vita con tutte le peripezie brutte e belle che mi sono accadute, insomma una crescita personale notevole.

Il rimedio quindi può aiutare chi si trova (come lo sono stata io) ad un punto di svolta nella propria vita a conciliare il nuovo con il vecchio, esso assunto in un periodo che richiede un cambiamento radicale permette di liberarsi da ogni vincolo.

L’assunzione del rimedio coincide con l’esigenza di proteggermi, regolarmente, dalle influenze esterne negative sul posto di lavoro. Essendo un posto piuttosto ambito e ovattato con tante persone gelose e invidiose, grazie a *Walnut* riesco ad avere una buona protezione, mi sento come avvolta in una guaina che mi fa da scudo per allontanare le energie negative. Mi permette un certo isolamento e allo stesso tempo il rimedio mi aiuta ad adattarmi, a sopportare una situazione che non mi piace da anni per diversi motivi, a sopportare certe persone senza che mi influenzino più di tanto. Inoltre mi succede spesso di ritrovarmi con nuove colleghe di lavoro e con nuovi superiori e ogni volta bisogna adattarsi a queste nuove figure, alla nuova gestione e alle nuove regole dell’ufficio e tutto ciò comporta uno spirito di adattamento non indifferente. Grazie a *Walnut* questi “sbalzi” frequenti mi pesano meno e riesco con *nonchalance* a superare il “vecchio” per affrontare il “nuovo” con facilità e distacco.

Una cosa importante che ho notato durante l’assunzione del fiore è che mi sentivo più libera da vincoli e dalle influenze esterne. Sono una persona

molto sensibile e quindi capto molto tutto ciò che mi circonda e a volte non faccio in tempo a proteggermi perché sono presa in un vortice “dovuto”. A volte non ho nemmeno il tempo di assumere i fiori talmente il ritmo di lavoro è frenetico. Mi preparo anche un nebulizzatore con una miscela di fiori, nella quale includo *Walnut* e ogni tanto spruzzo il contenuto attorno a me e alla mia scrivania facendo un cerchio per proteggermi il più possibile.

L'essenza floreale *Walnut* mi è stata preziosa in un momento particolare della mia vita, come l'avvicinarsi della menopausa. Siccome si tratta di una fase un po' delicata, ero un po' prevenuta e preoccupata e in fondo non volevo che questo accadesse. Fortunatamente non ho avuto grossi scompensi legati a questa fase di transizione. Ho assunto per qualche tempo questo fiore soprattutto per poter accettare la fine di una fase ormonale e per affrontare la nuova situazione con grande serenità. Ho ottenuto ottimi benefici, il rimedio mi ha dato la capacità e la determinazione ad adattarmi al cambiamento in modo dolce. E' come se il fiore mi avesse voluto comunicare questo messaggio: non ti preoccupare, ora ti proteggerò, la vita nuova è più bella della precedente, questa transizione non cambierà la tua natura, tutto è armonia, pace e saggezza.

Walnut mi ha dato anche grande sollievo per quanto riguarda una tematica legata ai lutti, alla perdita di cinque persone care della mia famiglia. All'epoca dei primi lutti non conoscevo ancora i fiori di Bach. Questa essenza floreale mi ha aiutato a “superare lo scoglio” della separazione, dell'allontanamento, a accettare la perdita con più serenità, permettendomi di adattarmi al cambiamento con meno sofferenza.

Il fiore voleva comunicarmi questo messaggio: ti proteggerò con il mio guscio e voglio aiutarti a “rimarginare” le tue ferite legate a tutti questi traumi, tutto è amore e comprensione. Praticamente questo rimedio mi ha fatto capire come ci troviamo nello stato *Walnut* negativo, ossia, “è come se spiritualmente si fosse a bordo di una barca che deve attraversare un fiume: si vede già

chiaramente l'altra riva, ma la barca non si è ancora del tutto staccata da questa. Ci sono ancora dei legami che ci tengono uniti come per magia al passato, magari, una promessa non mantenuta, un rapporto di coppia non del tutto risolto, e forse un impegno di lavoro assunto in precedenza” (Scheffer, 1999, p. 206) .

Viceversa, mi è stato più chiaro lo stato *Walnut* positivo in quanto si è liberi interiormente di salpare verso nuovi orizzonti e si procede verso la realizzazione del proprio compito nella vita, senza subire l'influenza di circostanze esterne e opinioni altrui.

5. Alcuni casi

Dati anamnestici

Età: 36

Genere: Donna

Occupazione: Insegnante

Quando questa donna si è presentata da me stava attraversando un periodo piuttosto buio e pieno di ostacoli. Mi disse che aveva bisogno di aiuto su più fronti. Abbiamo iniziato a lavorare sui disagi più salienti, ossia: *abbandono da parte del suo compagno, stanchezza psicofisica, mancanza di appetito, problemi di sonno*. Le spiegai il mio modo di procedere, i rimedi con i fiori di Bach e il beneficio che possono apportare a tutto l'organismo. Inoltre, le specificai che a volte si può verificare l'aggravamento terapeutico o crisi di consapevolezza; quando il rimedio agisce anche sul livello fisico, si va spesso incontro a una serie di "aggiustamenti" dell'organismo con modalità analoghe a quanto avviene in omeopatia. Ho precisato che ogni persona ha una sua personale modalità di reazione, legata al temperamento e al tipo di disarmonia: certe persone rispondono subito alla terapia, altre richiedono tempi più lunghi.

Le consigliai la seguente miscela da assumere 4 volte al giorno e chiedendole di tenermi aggiornata sull'evoluzione della cura e di segnalarmi eventuali cambiamenti, sensazioni e impressioni:

- Walnut, Mimulus: ***per sofferenza a causa del cambiamento;***
- ***Elm:*** per insonnia con difficoltà di prendere sonno in persone che si sentono schiacciate sotto il peso delle proprie responsabilità e sentono di non riuscire a farvi fronte;
- ***Olive:*** per insonnia dovuta a stanchezza eccessiva, perdita di vitalità, esaurimento fisico, intellettuale e mentale;
- ***White Chestnut:*** per difficoltà a prendere sonno in persone che continuano a rimuginare pensieri;
- ***Vine:*** per insonnia del manager – per mancanza di appetito;
- ***Wild Rose:*** per mancanza di energia e per stimolare il sistema immunitario.

Questa donna li assunse per più di un mese; mi disse che la mattina si svegliava con la voglia di fare colazione, che aveva recuperato un po' di energia sia fisica che mentale e che, per quanto riguarda il sonno, aveva notato un leggero miglioramento. Per quanto riguarda la questione dell'allontanamento da parte del marito, mi disse che non le sembrava vero che grazie ai fiori era riuscita a spezzare il legame del passato e che era pronta quindi a ricominciare una nuova vita. Ancora oggi, incontro questa donna quando le si presenta la necessità.

Dati anamnestici
Età: 51 anni
Genere: Donna
Occupazione: Impiegata

Durante il mese di agosto del 2011, una mia amica mi ha fatto incontrare una Signora che mi ha raccontato a grandi linee il suo percorso di vita colmo di tanti dispiaceri e mi ha rivelato che da qualche tempo soffriva di ansia e attacchi di panico. Aveva attraversato un periodo molto difficile sia a livello professionale che a livello personale. Dopo un colloquio durante il quale le ho spiegato com'è articolato l'approccio del Dr. Bach le consigliai la seguente combinazione di rimedi floreali:

- **Agrimony:** *per ansia in persone che nascondono agli altri le loro preoccupazioni e i loro dispiaceri, dietro un'apparente allegria;*
- **Sweet Chestnut:** *per angoscia e disperazione profonda con sensazione di totale impotenza;*
- **Aspen:** *per ansia, paura, apprensione;*
- **Rock Rose:** *per spavento, disperazione, panico (è adatto per superare il panico attuale, in atto);*
- **Elm:** *per ansia che nasce dal peso delle responsabilità e da un senso di inadeguatezza;*
- **Impatiens:** *per ansia, per "rallentare" l'agitazione interiore.*

Dopo nemmeno un mese di assunzione mi disse che stava molto meglio. Ogni tanto mi chiamava e mi teneva informata sull'evolversi della cura. Mi comunicò che i fiori avevano favorito un cambiamento positivo del suo atteggiamento mentale e le avevano fatto capire i suoi conflitti interiori, sentendoli vibrare a livello emozionale e riuscendo a superarli.

Ritornò in studio durante il mese di giugno 2013 per un problema di insonnia, in pratica non riusciva ad addormentarsi subito. Mi raccontò inoltre che per vari motivi era stata costretta a cambiare lavoro e che non riusciva ad adattarsi al nuovo posto di lavoro e ciò le dava molto fastidio. Le dissi di assumere con costanza la seguente miscela di fiori (4 gocce per 4 volte al dì) e

che il fiore Walnut, fiore per la transizione e il cambiamento poteva aiutarla a superare con più accettazione questa spiacevole impasse:

- **Elm:** per insonnia con difficoltà di prendere sonno in persone che si sentono schiacciate sotto il peso delle proprie responsabilità e sentono di non riuscire a farvi fronte;
- **Olive:** per insonnia dovuta a stanchezza eccessiva, perdita di vitalità, esaurimento fisico, intellettuale e mentale;
- **White Chestnut:** per difficoltà a prendere sonno in persone che continuano a rimuginare pensieri;
- **Water Violet:** per difficoltà a riposarsi;
- **Holly:** per incapacità a dimenticare o perdonare;
- **Walnut:** per allontanare situazione vecchia e per adattarsi al nuovo ambiente e accettare con più serenità il cambiamento.

Mi contattò dopo qualche tempo e mi disse che stava superando il problema di insonnia e che oramai non aveva più difficoltà di addormentarsi. Inoltre, con grande sorpresa, mi confermò che aveva notato che pensava meno all'altro lavoro e che addirittura il nuovo ambiente dove lavorava le sembrava più accogliente e interessante rispetto all'altro.

Mi ringraziò calorosamente.

Dati anamnestici
Età: 21 anni
Genere: Donna
Occupazione: Parrucchiera

Durante il mese di dicembre del 2011 la mia parrucchiera, ragazza ventenne, piuttosto riservata, sensibile, sempre disponibile e con un sorriso un po' forzato che nasconde una certa sofferenza, un giorno mi confidò che da qualche tempo aveva dei pensieri strani, pensava spesso al concetto di morte e aveva proprio paura della morte. Mi raccontò che aveva perso suo padre in modo tragico, quando era ancora bambina. Inoltre mi spiegò che, lavorando in un salone per parrucchieri, a volte quando era più stanca, si sentiva un po' "invasa" dalle clienti al punto di subire fortemente le influenze degli altri e dell'ambiente e quindi aveva bisogno di creare attorno a se una protezione. Le diedi alcune spiegazioni sul metodo di cura del Dr. Bach e dietro sua richiesta scelsi una combinazione di rimedi floreali. Le dissi di assumere 4 gocce per 4 volte al giorno e che i fiori potevano eventualmente aumentare la sua sensibilità e di conseguenza amplificare alcuni stati d'animo. Chiaramente precisai che in qualunque momento avrebbe potuto contattarmi:

- **Aspen:** fiore per chi ha paura della morte, paure generiche di origine sconosciuta e senza motivo;
- **Mimulus:** fiore per chi ha paura di tutto e anche della morte;
- **White Chestnut:** per la mancanza di "pace";
- **Agrimony:** per sofferenza interiore nascosta dietro un'apparente allegria, fuga dai propri problemi;
- **Larch:** per la mancanza di sicurezza e di fiducia in se stessa;
- **Walnut:** per protezione dall'influenza degli altri e dall'ambiente

Mi disse dopo qualche tempo che quel brutto pensiero inerente alla morte era svanito e che i fiori l'avevano aiutata ad allontanare, grazie alla loro luce, questo stato d'animo che la perseguitava da tempo. Oltre a ciò specificò che aveva notato un miglioramento per quanto riguarda l'influenza esterna provocata dalle persone, si sentiva più protetta.

Durante il mese di giugno 2013 mi richiese aiuto per un altro tipo di disturbo. Mi disse che ultimamente si alzava la mattina “svogliata”, che non riusciva a stare appresso alla sua bambina, con una certa apatia e con una mancanza di volontà e di entusiasmo. Scelsi i seguenti rimedi floreali:

- **Larch:** per mancanza di coraggio;
- **Hornbeam:** per mancanza di forza e di entusiasmo;
- **Vervain:** per recuperare energia e entusiasmo;
- **Olive:** per mancanza di forza;
- **Star of Bethlehem:** per mancanza di entusiasmo, per rimuovere shock passati e recenti;
- **Wild Rose:** per l'apatia.

Dopo circa tre settimane di assunzione dei fiori mi disse che aveva più energia, più voglia di fare e che le era ritornato l'entusiasmo di prima.

Dati anamnestici
Età: 50 anni
Genere: Donna
Occupazione: Impiegata statale

Nel caso in esame una Signora si è rivolta a me perché stava passando dei momenti tristi e si sentiva circondata da persone un po' "negative" e poco rispettose nei suoi confronti. Dal colloquio è emerso che era una persona troppo disponibile, che non riusciva a dire di no e quindi era sempre impegnata per gli altri. Donna piuttosto riservata nel parlare, calma e dotata di equilibrio. Mi disse che di solito era paziente nei confronti degli altri ma non con se stessa; mi confidò che era in menopausa da qualche tempo e che soffriva di vampate, sudorazioni improvvise, tachicardia e insonnia. Inoltre soffriva di bronchite cronica che le si ripresentava ogni autunno.

Le suggerii la seguente miscela da assumere 4 volte al giorno con un'accurata attenzione dicendole di chiamarmi per segnalarmi gli eventuali cambiamenti, sensazioni e impressioni:

- Walnut e Honeysuckle: per la menopausa, per il cambiamento a livello ormonale che essa comporta e per chi non è in grado di vivere il climaterio con naturalezza e anche per la questione "protezione" rispetto a quelle persone che in qualche modo la mettevano a disagio con il loro atteggiamento piuttosto ostile;
- *White Chestnut*: per le vampate e per l'insonnia;
- *Aspen*: per le sudorazioni durante il sonno e la tachicardia;
- *Water Violet*: come rimedio tipo per la sua indole calma e riservata;
- *Centauray*: per l'eccessiva disponibilità.

Dopo circa 15 giorni mi ha chiamato dicendomi che si sentiva decisamente meglio, più protetta, che il sonno era migliorato e che i disturbi legati alla menopausa pian piano stavano scomparendo. Mi ha contattato dopo alcuni mesi per ringraziarmi ancora e dicendomi che non aveva più gli effetti indesiderati legati all'età.

Dati anamnestici
Età: 51 anni
Genere: Donna
Occupazione: Segretaria

Si è presentata da me una signora cinquantenne che mi raccontò le sue ultime vicissitudini e in particolare che stava attraversando un periodo molto brutto pieno di preoccupazioni e cambiamenti che le arrecarono molto stress. Durante il colloquio mi confidò che andava sempre di fretta e che non riusciva a stare ferma, che era spesso agitata interiormente, che aveva la mente colma di pensieri e che non riusciva a “placare” la zona del 6° chakra e che aveva un sonno agitato. Il “cruccio” che la preoccupava di più in questo momento era il fatto che aveva traslocato da poco e che questo cambiamento forzato l’aveva scombussolata e non riusciva ancora a lasciare la vecchia situazione e quindi ad accettare quella che le si presentava. Le spiegai che il fiore Walnut, associato a tutte le fasi di transizione, poteva risultarle utile per tutti i periodi della vita contrassegnati da vari cambiamenti e per affrontare in modo più costruttivo le varie sfide della vita.

La rassicurai spiegandole che i rimedi floreali erano capaci con la loro energia “superiore” di far superare vari ostacoli e di far ritornare il benessere interiore. Le specificai che i fiori vanno assunti in modo “attivo” partecipando consapevolmente al proprio cambiamento e miglioramento. Le consigliai la miscela di fiori di Bach seguente:

- ***Impatiens***: per l’iperattività, la frenesia, l’affanno, la tensione mentale estrema;
- ***Hornbeam***: per esaurimento soprattutto a livello mentale, conseguente a troppe e prolungate responsabilità;
- ***Olive***: per persone esaurite a livello fisico e mentale per esposizione prolungata a condizioni di “surmenage” e di stress;
- ***White Chestnut***: per ruminazione mentale continua che causa difficoltà a prendere sonno;
- ***Walnut***: per superare fase di cambiamento, in questo caso il trasloco, per permettere l’adattamento alla nuova situazione.

Nel giro di un mese di assunzione, la signora mi disse che stava decisamente meglio, che la sua vita era migliorata qualitativamente, che affrontava le esperienze quotidiane con meno affanno, ridotta stanchezza mentale e fisica, maggiore serenità e miglioramento nella qualità del sonno ed era riuscita ad affrontare la nuova situazione affrontando con più serenità il cambiamento dovuto al trasloco.

Dati anamnestici

Età: 55 anni

Genere: Donna

Occupazione: Segretaria

Si è presentata da me una signora cinquantenne, madre di famiglia con due figli a carico, che avevo incontrato in occasione di un seminario contro la violenza a Roma.

Mi raccontò a brevi linee la sua storia ed è emerso che era “oppressa” da una preoccupazione probabilmente un avvenimento doloroso e dalla conseguente incapacità di impedire che certi pensieri gli tornassero in mente in modo ossessivo, pensieri che si ripetono nella mente come un disco che si è incantato. Mi disse che era piuttosto stressata, che la sera va a letto molto tardi, come se non volesse andare a dormire, che inizia a “scervellarsi” e che la sua mente gira in tondo come una giostra. Vorrebbe che si fermasse per potersene stare in pace un momento, invece non si dà respiro e non riesce a bloccarla. Mi disse che questo stato d’animo era così intenso che aveva bisogno di estraniarsi dal presente, al punto di non sentire se qualcuno le parla. Mi fece capire che questa situazione probabilmente la portava ad una mancanza di concentrazione sul lavoro e che non poteva più durare in quanto svolge un lavoro delicato, che non le permette di essere disattenta e stanca. Oltretutto voleva assolutamente risolvere il problema dell’insonnia che si trascina da anni. Mi confidò che la sua tendenza a sembrare sdegnosa nei confronti degli altri le provocava sentimenti di “rejet” e quindi una grande solitudine. Dal colloquio emergeva subito che si trattava di una persona dal carattere indipendente, fiducioso e dignitoso, riservata, calma, coraggiosa e dall’aspetto distinto, tendente a chiudersi in se stessa e a isolarsi dall’esterno. Aggiunse che da tempo soffriva di stipsi e ogni tanto avvertiva dolori muscolari.

Le proposi di assumere la miscela seguente di fiori 4 gocce, 4 volte al dì:

- **Water Violet:** per la sua indole calma e riservata; il coraggio e la rigidità mentale si traducono nel corpo in rigidità fisica e tensione – dolori legati al senso di superiorità e all'isolamento
per stipsi (rigidità, blocchi, isolamento dal mondo):
- **Hornbeam:** per esaurimento soprattutto a livello mentale, conseguente a troppe e prolungate responsabilità;
- **Olive:** per persone esaurite a livello fisico e mentale per esposizione prolungata a condizioni di “surmenage” e di stress;
- **Vervain:** per l'iperattività, l'ipereccitabilità, l'incapacità a rilassarsi;
- **White Chestnut:** per ruminazione mentale continua che causa difficoltà a prendere sonno.

Dopo qualche tempo questa donna ritornò per un altro colloquio e mi spiegò che i rimedi l'avevano aiutata ad allontanare questo “chiacchiericcio notturno”, che era decisamente più tranquilla, in pace con se stessa e col mondo intero, che la sua serenità non veniva più disturbata da influenze esterne e che, proprio nella calma, trova la risposta ai suoi numerosi quesiti; ha imparato a controllare la mente e la fantasia e a farne uso in modo costruttivo. Inoltre mi disse che stava pian piano superando il problema della stipsi e che grazie ai fiori le era più chiaro il perché della sua tendenza a trattenere le cose, della scarsa capacità di generosità, intesa come darsi agli altri e come lasciarsi andare. E' come se attraverso la stipsi, cercasse di compensare l'affettività che le si era bloccata, facendo del “possesso” l'unico suo modo di essere in rapporto con il mondo.

Dati anamnestici
Età: 52 anni
Genere: Donna
Occupazione: Architetto

Si presentò da me una signora dall'aspetto giovanile, giunta alla menopausa da pochi mesi e che accusava spiacevoli vampate di calore e forti sudorazioni notturne e sonno perturbato. Era molto disperata e mi confidò che accettava malvolentieri questo cambiamento ormonale. Questa situazione interferiva in qualche modo col lavoro a contatto con le persone, che svolgeva nella sua città. Era piuttosto a disagio e mi disse di essere influenzata da coloro che le suggerivano di smettere di lavorare e di riposarsi. Non era quanto desiderava fare anche se la pressione esercitata da queste persone era molto forte.

Dopo averle spiegato a brevi linee il pensiero di Bach e come agiscono i rimedi floreali, le specificai che il fiore *Walnut* in particolare è molto indicato per le fasi importanti di cambiamento e quindi le suggerì di assumere le essenze floreali, nelle modalità seguenti: 4 gocce per 4 volte al giorno:

- ***Walnut***: per superare la fase di cambiamento, in questo caso la menopausa, per facilitare l'adattamento alle modificazioni fisiologiche;
- ***Impatiens***: per incapacità di sopportare gli inevitabili disturbi legati all'età, per vampate di calore;
- ***Honeysuckle***: per chi dice "ormai" e cerca di non scoprirsi diverso e cambiato;
- ***Heather***: per lamentosità e voglia di condividere il proprio stato, per essere consolati;
- ***White Chestnut***: per le vampate e per l'insonnia;
- ***Aspen***: per le sudorazioni durante il sonno.

Nel giro di un mese dall'assunzione, la signora mi disse che stava decisamente meglio, che la sua vita era migliorata notevolmente, che le vampate di calore e sudorazioni notturne, come per incanto, si stavano affievolendo pian piano e affrontava le notti in modo più tranquillo e aveva notato anche un

miglioramento nella qualità del sonno. Inoltre era riuscita a subire con più facilità l'influenza degli altri rimanendone più distaccata.

Dati anamnestici
Età: 60 anni
Genere: Donna
Occupazione: Avvocato

Un giorno ricevetti una signora elegante di Roma, separata con un figlio a carico. Sin dall'inizio dell'incontro – ed è risaputo che ogni essere umano, entrando in una stanza, trasmette spesso un'impressione iniziale che contiene messaggi utili per poter scegliere in seguito i fiori appropriati ai suoi stati d'animo attuali – notai in questa donna certi particolari: mente veloce, linguaggio rapido, movimenti del corpo piuttosto svelti: non riusciva a rimanere ferma sulla sedia. Mi disse che da parecchio tempo soffriva di ansia ed era piuttosto apprensiva nei confronti del figlio. Il figlio era vissuto a lungo con lei e quando per motivi di lavoro si trasferì a Milano iniziò una fase di disagio e dispiacere.

Mi disse che conosceva un po' il mondo dei fiori e che era pronta a fare un passo in avanti per affrontare i suoi disagi. Le suggerì di far preparare la miscela seguente e di assumere i fiori 4 gocce per 4 volte al giorno in un po' d'acqua:

- **Walnut:** per superare la fase di cambiamento, l'allontanamento dal figlio, per facilitare l'adattamento alla nuova situazione;
- **Impatiens:** per l'aspetto "frettoloso", per "ansia nel corpo": ritmi veloci, intolleranza e tensione nervosa;
- **Red Chestnut:** ansia eccessiva nei confronti del figlio;
- **Agrimony:** per togliere la maschera di apparente allegria, per non lasciar trasparire il tormento interiore;
- **Aspen:** per ansie immotivate e incontrollabili, improvvise e imprevedute.

Alla fine del colloquio le consigliai di telefonarmi e di farmi sapere l'evolvere della cura. Insieme concordammo di rivederci dopo 15 giorni per poter eventualmente valutare la possibilità di scegliere altri fiori. Nel giro di un

mese di assunzione, la signora mi disse che stava decisamente molto meglio, che i suoi ritmi erano rallentati, che si sentiva meno “soffocata” e che il disturbo dell’ansia stava scomparendo pian piano. Inoltre riusciva a gestire meglio la questione dell’allontanamento del figlio. Mi disse concludendo in questo modo: “mi sembra un sogno”.

6. Alcune testimonianze

Roma, 21 novembre 2010

Mi chiamo Cristina e ho 36 anni. Assumo i fiori di Bach da 4 anni circa. La Signora Michelina Guerra me li ha proposti come “terapia di guarigione emozionale”. Quando ha conosciuto Michelina, stavo attraversando un periodo buio e particolarmente impegnativo. Avevo bisogno di aiuto su più fronti. Quello che credevo fosse il mio grande amore, mi aveva improvvisamente lasciato, creando confusione ed angoscia totale intorno e dentro me. Sul posto di lavoro, mi si richiedeva un atteggiamento sempre più imperturbabile e risolutivo, dovendo fronteggiare quotidianamente l’aggressività dei ragazzi difficili. Necessitavo di equilibrio e molta forza, non soltanto psicologica.

Così Michelina, dopo una seduta, mi fornì un elenco di percorsi da seguire, tra i quali la somministrazione dei fiori di Bach. Attraverso un controllo energetico, mi disse che si doveva intervenire sullo stimolo. Mi spiego meglio; sebbene mi recassi ogni giorno sul posto di lavoro, senza mostrare segni di cedimento e fingessi, di fronte ai miei familiari, un atteggiamento appartenente tranquillo, nella parte più profonda di me stessa ero sfinita. Sonno ed appetito scarseggiavano ed al mattino, cominciava un nuovo giorno, anche se per me era sempre lo stesso, ormai da molto tempo.

Tutti noi la mattina sentiamo lo stimolo di ricorrere a tè, caffè e cibo. Ma a me questo non succedeva. Questo genere di affaticamento, mi faceva consumare un’eccessiva quantità di energia, motivo per il quale mi ammalavo spesso, raffreddore, febbre etc. Così Michelina mi consigliò alcuni fiori che avevano le proprietà di agire sullo stress mentale ed emozionale. Nell’arco di

un paio di settimane, mi svegliai con la voglia di fare colazione. Può sembrare poca cosa, ma a me quella “voglia”, mi ha fatto sentire ancora viva.

Io non so dire come agiscano questi fiori, so che ad un certo punto hanno riportato uno stato più armonico nella mia persona.

Ancora oggi li assumo, le motivazioni ed i sintomi sono diversi. E' necessario individuare i fiori giusti, so che possono essere classificati, secondo alcuni tipi di sentimenti, ma lascio a Michelina questo compito. Quello che posso testimoniare oltre alla mia esperienza, appena raccontata, è che esiste un preparato che si chiama *Rescue Remedy*, la cui efficacia è quasi istantanea. Qualunque sia lo stato emozionale alterato, l'assunzione di questo preparato di supporto, dopo pochissimo tempo, riesce a parlare positivamente al nostro inconscio. A questo proposito è necessario dire che esiste un'associazione pensiero positivo, rimedio floreale. Il Dottor Bach afferma che l'azione dei rimedi floreali, possa essere rafforzata da un'affermazione positiva, da una frase evocativa, che colga il senso della qualità che risveglia il fiore, che la rappresenti sul piano intellettuale, mentale, razionale. Quindi chi assume questi fiori, non si limita ad un'azione che si riflette passivamente su se stessi, ma partecipa attivamente e consapevolmente al proprio miglioramento. Insomma, non resta che provare.

Desidero con questa testimonianza ringraziare la Signora Michelina Guerra, che mi ha aiutato a superare un momento bruttissimo della mia vita.

Qualche tempo fa, in seguito a gravi problemi di famiglia sono nate all'improvviso paure tramutate in ansia. Solo chi attraversa questo periodo può testimoniare il significato vero e proprio degli "attacchi di panico".

Posso dire che la paura fa parte dell'uomo, ma con la forza di pensare positivo e cioè che tutto passa e tutto si può risolvere, io ce l'ho fatta perché ho creduto fermamente anche molto severamente/seriamente ad una persona che dedica la sua vita aiutando il prossimo. Sono guarita da quella paura. Quelle persona, quell'Angelo si chiama Michelina Guerra.

Questa è un'altra mia testimonianza per ribadire che i Fiori di Bach sono veramente una meraviglia della natura.

Sono tornata dalla Signora Michelina Guerra durante il mese di giugno 2013 per un problema di sonno. Premetto che non credevo nelle discipline olistiche; intendo dire che in seguito a terapie farmacologiche molto forti non riuscivo ad addormentarmi dolcemente e somatizzavo.

Un giorno parlai di nuovo con una persona molto speciale e le raccontai le mie difficoltà e lei mi disse con molta semplicità come affrontare questa situazione. Io credetti in quello che mi suggerì di assumere, vale a dire una combinazione di rimedi floreali. Mi disse anche di utilizzare l'olio essenziale di lavanda, molto utile nei casi di insonnia: prima di andare a letto massaggiare in senso orario una goccia di olio essenziale nella zona dello sterno. Con la fede nel cuore feci alla lettera ciò che lei mi aveva suggerito e oramai per me non è più un incubo dormire; anzi non vedo l'ora di sedermi sul letto e di massaggiarmi con una goccia di olio essenziale di lavanda nel centro

dello stomaco, inoltre anche grazie a una goccia di lavanda sul mio cuscino riesco finalmente a entrare in un sonno bellissimo.

Voglio testimoniare quanto mi abbiano aiutato i fiori di Bach a superare un brutto periodo della mia vita in cui si susseguivano tanti e diversi stati d'animo che non riuscivo a comprendere. Sono una donna ventenne con una bambina piccola. Da parecchio tempo ero piuttosto preoccupata per la paura della morte; non riuscivo più a godermi le giornate e questo “chiodo fisso” mi impediva di essere serena e avevo un sonno piuttosto agitato. Non ridevo più ed ero spesso triste.

Un giorno una mia amica mi fece incontrare la Signora Michelina Guerra e mi disse che forse mi poteva aiutare ad affrontare questo passaggio a vuoto. Dopo un colloquio in cui ho raccontato il mio disagio più importante e anche la mia tendenza a subire in modo negativo le influenze degli altri, la Signora Michelina Guerra mi ha suggerito di assumere una miscela di fiori di Bach 4 gocce per 4 volte al giorno spiegandomi che i fiori potevano equilibrare i miei stati d'animo e farmi ritornare il sorriso e la serenità; mi disse di tenerla informata sull'evoluzione della cura e di chiamarla nel caso di forte reazione.

Nel giro di un mese ho raggiunto un grande traguardo: non ero più triste come prima, ricominciai a sorridere alla vita e i brutti pensieri erano spariti come neve al sole, il concetto della “morte” non mi faceva più paura. Inoltre sentivo attorno a me una notevole protezione come se ci fosse stato uno scudo. Rimasi sbalordita dal cambiamento repentino del mio umore e dentro di me pensavo “sto decisamente meglio, ma com'è possibile”? Oramai quel pensiero negativo che mi perseguitava è lontano.

Sono tornata dalla Signora Guerra durante il mese di giugno 2013 per un altro tipo di problema: apatia, mancanza di volontà e di entusiasmo. Mi ha ascoltato attentamente e mi ha fatto un sacco di domande specifiche dopodiché

mi ha suggerito una combinazione di fiori da assumere 4 gocce per 4 volte al giorno. Ho assunto le gocce per circa un mese e devo dire che il cambiamento che sento dentro di me è veramente incredibile: ho più energia, la voglia di essere attiva e l'entusiasmo sono tornati come per incanto. E' una bella sensazione sentire di avere di nuovo in mano la propria vita.

Ringrazio Michelina che è una persona estremamente comprensiva.

Roma, 12 settembre 2012

Mi sono avvicinata ai Fiori di Bach in maniera del tutto casuale anche se mi sono sempre interessata alle questioni che riguardano le medicine alternative. Confidandomi con la Signora Michelina Guerra, ho avuto modo di conoscere un poco le erbe in generale tanto che nel momento in cui ho avuto delle piccole difficoltà di salute ho deciso di provarne personalmente le proprietà curative.

Il primo contatto specifico c'è stato a causa di problemi morali, tristezza, negatività che mi circondavano in modo un po' più insistente (nulla di patologico o grave), e, decisamente grazie alle gocce, sono riuscita a superare quei tristi momenti, così come, sempre grazie alle gocce, sono riuscita anche a superare brillantemente e, cosa di non poco conto in poco tempo, gli scompensi derivanti dalla menopausa (senso improvviso di caldo seguito da gelo, insonnia, tachicardia, nervosismo). Quattro gocce per quattro volte al giorno sono state per me la liberazione da quei sintomi sicuramente poco piacevoli; certo devo dire che ho affrontato la cosa credendoci profondamente, ma è sicuro che in neanche un mese non ho più avuto nulla, tutti gli effetti strani sono passati, quasi subito ho provato un senso di benessere che poi con il passare dei giorni si è trasformato in un deciso miglioramento, all'inizio del mio stato d'animo, successivamente, dei problemi dovuti all'età.

E' già da un po' che non prendo più i fiori di Bach che la signora Michelina Guerra mi aveva suggerito, ma solo perché non ho più nulla da dover curare, ma so perfettamente che se dovesse ripresentarsi una difficoltà prima di tutto cercherò di risolverla utilizzando i Fiori di Bach o i Fiori californiani.

Conobbi la Signora Guerra circa 3 anni fa e la sua professionalità mi rapì sin dal primo istante. Stavo attraversando un periodo di forte stress, ansia e depressione; a ciò si aggiungevano anche periodi di insonnia e inappetenza; dopo un colloquio durato un'oretta e mezza circa, mi suggerì l'assunzione di alcuni fiori di Bach (4 volte al giorno sotto la lingua) e, dopo circa una settimana, iniziai a sentirmi molto meglio. Continuo ancora oggi a incontrare la Signora Guerra e a ricorrere ai rimedi floreali che mi suggerisce; confesso di trovarmi molto bene, di riuscire a dormire e di non percepire quel particolare stato d'ansia che mi attanaglia da moltissimo tempo.

Oltre ai rimedi consigliati per lo stato di ansia, insonnia e inappetenza, nel periodo invernale, mi capitò di svegliarmi un mattino e ritrovarmi con un herpes labiale; casualmente incontrai la Signora Guerra e, dopo averla incontrata nel suo studio, mi propose una pomata a base di fiori di Bach da applicare sulla zona interessata. La applicai tre volte al giorno sulla parte interessata dopo averla lavata; la crema si assorbe subito e la zona rimane pulita. Dopo circa due giorni era possibile osservarne i benefici. L'herpes labiale infatti scomparve definitivamente il terzo giorno senza lasciare alcuna traccia visibile.

Ringrazio particolarmente la signora Guerra e consiglio vivamente il ricorso ai rimedi floreali.

Ho conosciuto Michelina Guerra nell'ambito lavorativo e so che si dedica da parecchio tempo alle discipline naturali e quindi un giorno gli ho chiesto un sostegno perché stavo passando un brutto momento: ero molto stressata, sfinita, schiacciata dal peso delle responsabilità, avevo una specie di "frullatore" nella mia testa e non riuscivo a riposare bene.

Mi suggerì dietro mia richiesta dei fiori di Bach in base ai miei stati d'animo attuali. Ho notato che durante l'assunzione delle gocce (4 volte al giorno sotto la lingua) mi sono sentita molto meglio, sono riuscita ad arginare i miei stati d'animo e le ho continuate a prendere solo al bisogno. Questi rimedi floreali rilassano il mio corpo, liberano la mente.

Dopo qualche tempo mi sono ritrovata con un herpes labiale non indifferente; premetto che soffro da anni di herpes labiale e ho chiesto a Michelina Guerra un aiuto. Da anni utilizzo creme a base di cortisone. Mi ha proposto una pomata a base di fiori di Bach da applicare sulla zona interessata.

Ho visto che mettendo la crema la pelle è migliorata, la crema si assorbe subito e la zona rimane meno secca. La guarigione è più lenta ma è definitiva. Ho notato che non ho avuto altri episodi quando invece negli anni passati avevo delle ricadute.

Roma, 5 dicembre 2014

Ringrazio tantissimo la naturopata Guerra che mi ha aiutata a superare il grande problema di insonnia sorto nel 2004; oggi posso finalmente dire che riesco a dormire.

Tutti giorni in ufficio mi lamentavo di non aver dormito e avevo grande difficoltà di attenzione e concentrazione, elementi che non mi potevo permettere, considerata la delicatezza del lavoro e con grande sforzo cercavo di essere attenta ma ci riuscivo con enorme fatica. Quanto potevo andare ancora avanti ???

Michelina, conosciuta in occasione di un seminario sulla prevenzione della rabbia, mi ha illustrato brevemente il mondo della floriterapia; da lì a poco mi sono affidata completamente a Lei. Dopo un paio di colloqui, mi ha suggerito di assumere dei Fiori di Bach, spiegandomi cosa sono, perché la scelta di determinati fiori e come agiscono. Personalmente non ricordo bene il nome dei fiori; per me questo non è importante, era più impellente iniziare questo percorso per risolvere questa impasse. Ho iniziato a prendere le gocce come da sua indicazione (4 gocce 4 volte al dì). Conoscendomi, prenderle in 4 tempi era impossibile così dopo qualche giorno ho optato per la soluzione 8 gocce, 2 volte al dì; a volte le dimenticavo, insomma sono stata costante i primi tempi e MIRACOLO, la notte dormivo, non mi sembrava vero e la sorpresa maggiore è stato il fatto della mia incostanza nell'assunzione. Le ho prese per un brevissimo tempo (neanche un mese) ma l'effetto è stato STRAORDINARIO.

Non solo riesco a dormire ma anche a livello emotivo mi sento meglio. Ero nervosa, stanca, apprensiva e ansiosa, quanto basta per giornate snervanti, interminabili... Avevo fatto brevissimi tentativi con diversi farmaci per

ristabilire un equilibrio ma niente da fare. Volevo un rimedio immediato, non avendo questo risultato mollavo quasi subito gocce e pasticche.

Sono una persona con i piedi per terra, ma debbo riconoscere, con grande meraviglia, che i fiori di Bach sono stati un vero toccasana tanto che ho detto a Michelina: “ma cosa ha di particolare questa miscela di fiori?”.

La bottiglietta è ancora mezza piena ma viaggia sempre insieme a me, come un oracolo. Nel frattempo le mie notti sono ancora tranquille e il mio stato d'animo è migliorato notevolmente (a parte ansie e problemi che la vita presenta).

CAPITOLO V

La ricerca sperimentale.

Indagine sulle *forme non tradizionali* di medicina

1. Il punto di partenza dell'indagine

L'indagine presentata nelle pagine del presente capitolo nasce a seguito di una personale "curiosità" rispetto a interrogativi quali: *cosa pensano le persone rispetto alle forme non tradizionali di medicina? Quali atteggiamenti esibiscono nei confronti di studi e ricerche nel campo della floriterapia? Quali opinioni possono offrire in merito a Fiori di Bach?* Partendo dai seguenti interrogativi e da molti altri maturati nel corso dell'indagine, ho ritenuto opportuno concludere il percorso formativo avviato presso l'Unione di Floriterapia di Roma mediante la promozione di una indagine di natura eminentemente *qualitativa*⁶³; in tal senso, è da precisare sin da subito, che la presente indagine si configura come uno *studio pilota* di "tipo esplorativo" che non ha alcuna ambizione di porsi nell'ottica della "rappresentatività statistica"⁶⁴; pertanto, i risultati che di seguito verranno presentati hanno come

⁶³ Cfr., a tal proposito, Mancarella M, 1989. Sinteticamente, il punto di partenza delle ricerche qualitative è che non esiste una realtà esterna all'individuo ma esistono molteplici realtà, precisamente, tante quanti sono i punti di vista che orientano la nostra vita. Obiettivo è la ricostruzione del punto di vista dei soggetti studiati e l'oggetto di analisi, non è la variabile causale ed esplicativa, ma l'individuo nella sua interezza. Dunque tale obiettivo implica che il ricercatore debba accedere al mondo della vita quotidiana degli individui studiati cioè immedesimarsi in essi e ricostruire la realtà sociale partendo dalla prospettiva interna dei soggetti che permette di scoprire i significati legati al loro agire. Il prototipo della ricerca qualitativa è quello basato su interviste approfondite (semi strutturate, aperte, in profondità, storie di vita), sull'analisi dei documenti e sull'osservazione diretta dei contesti indagati.

⁶⁴ Si dice statisticamente rappresentativo quel campione che ha alcune caratteristiche dell'universo per proporzioni analoghe e la rappresentatività aumenterà con l'aumentare delle caratteristiche in comune fra universo e campione. Quindi affinché un campione sia rappresentativo è necessario che tutti i componenti dell'universo abbiano l'identica probabilità di far parte del campione. L'uso del campionamento si è sviluppato soprattutto negli anni recenti ed oggi è un metodo consueto. La moderna teoria del campionamento si fonda sulla moderna teoria statistica della probabilità ed è estremamente efficiente. Per approfondimenti si rinvia a: Pellerey F., 1998; Mazzilli B., 1964.

obiettivo quello di fornire delle “suggerzioni” in merito ai *punti di vista* forniti dai soggetti intervistati e “stimoli di riflessione” su un campo affascinante, non molto esplorato e in continua mutevolezza.

2. La scelta dei casi: il campionamento a valanga

Tra le fasi iniziali dell’indagine condotta è risultata particolarmente problematica quella relativa alla selezione dei casi da intervistare. Nello specifico, sebbene fosse ben chiara la natura eminentemente esplorativa del lavoro, altrettanto chiare non risultavano le modalità più congrue di scelta del numero di casi, dei contesti dove realizzare le interviste, della struttura delle interviste da realizzare e degli strumenti da utilizzare per la raccolta delle informazioni ritenute rilevanti. Dopo un accurato studio dei diversi tipi di campionamento esistenti – data la indole *qualitativo/esplorativa* della ricerca – ho ritenuto opportuno optare per un campionamento a valanga (o a catena); si tratta specificamente di un campionamento in cui le persone scelte inizialmente per il campione sono utilizzate come informatori per individuare altre persone dotate delle necessarie caratteristiche che le rendono adatte per il medesimo⁶⁵. Ciò premesso, tenuto debito conto degli obiettivi rilevanti che con la presente ricerca si intende promuovere, sono pervenuta alla strutturazione del presente “piano di campionamento” a catena:

⁶⁵ Sinteticamente, mentre il campione è un sottoinsieme specifico di una popolazione, il campionamento a valanga (o a catena) è una forma *non probabilistica di campionamento* in cui le persone scelte inizialmente per il campione sono utilizzate come informatori per individuare altre persone dotate delle necessarie caratteristiche che le rendono adatte per il campione. Esso quindi non soddisfa il requisito della rappresentatività statistica. Per approfondimenti, cfr., Pellerey F., 1998; Mazzilli B., 1964; Mancarella M, 1989.

Piano di *Campionamento a valanga*

	Macro Unità territoriali			
	Roma	Parigi	Bruxelles	Londra
Num. Casi	20	20	20	20

Le macro unità territoriali di riferimento sono state scelte in modo da avere una “micro mappatura” (sebbene, come ribadito, non rappresentativi e generalizzabili all’intera popolazione) di opinioni, atteggiamenti e conoscenze rispetto alle domande conoscitive promosse dall’indagine. Nello specifico, per quanto riguarda la città di Roma, le interviste sono state somministrate in vari quartieri presso erboristerie e parafarmacie; per Parigi, la somministrazione è avvenuta presso una Università parigina; per Bruxelles, le interviste sono state somministrate presso la Camera dei Deputati; infine, per Londra, la somministrazione è avvenuta presso un Centro di ascolto.

3. La rilevazione delle informazioni: l’ *intervista strutturata*

Una volta definite le modalità di scelta dei casi da intervistare è apparso necessario scegliere lo strumento da utilizzare per la rilevazione delle informazioni ritenute rilevanti ai fini della ricerca esplorativa. Considerata la natura innovativa degli aspetti da indagare e l’esigenza di “scendere in profondità” (aspetto peculiare delle ricerche qualitative) cogliendo i diversi punti di vista del soggetto intervistato, ho ritenuto opportuno adottare uno strumento di rilevazione come l’*intervista strutturata*⁶⁶.

⁶⁶ L’intervista è uno degli strumenti più importanti del metodo qualitativo; l’intervista qualitativa è flessibile. Ciò significa che è uno strumento aperto, modellabile nel corso dell’interazione, adattabile ai diversi contesti empirici e alle diverse personalità degli intervistati. L’intervistato, sotto la direzione di chi lo interroga e utilizzando le proprie categorie mentali ed il proprio linguaggio, è lasciato libero di esprimere le proprie opinioni e i propri atteggiamenti. A seconda del diverso grado di flessibilità, è possibile distinguere tra: intervista strutturata, intervista semi strutturata, intervista non strutturata. L’intervista strutturata prevede un

Le dimensioni utilizzate per la stesura delle domande che compongono l'intervista sono:

- a) *Opinioni* rispetto alle forme non tradizionali di medicina;
- b) *Opinioni e atteggiamenti* rispetto alla “relazione d’ aiuto”;
- c) *Opinioni e atteggiamenti* rispetto all’approccio con i Fiori di Bach;
- d) *Opinioni* rispetto al concetto di salvaguardia della salute.

Una volta individuate le dimensioni ritenute rilevanti ai fini della ricerca, si è proceduto con la stesura delle domande aperte da somministrare; nello specifico:

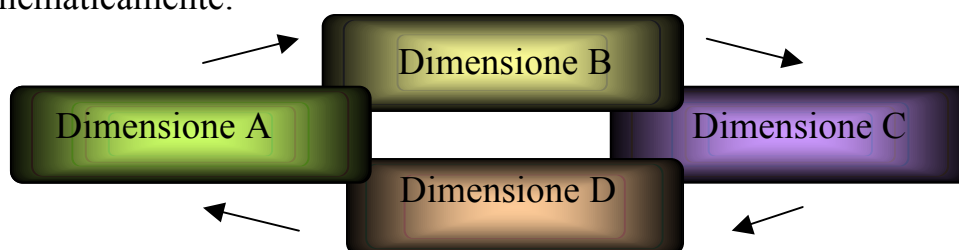
Dimensione A): da domanda 1 a domanda 3;

Dimensione B): da domanda 4 a domanda 6 e domanda 9;

Dimensione C): domanda 7;

Dimensione D): domanda 8.

Schematicamente:



Ciò premesso, la struttura finale assunta dallo strumento utilizzato risulta esser la seguente:

insieme fisso e ordinato di domande aperte che vengono sottoposte a tutti gli intervistati nella stessa formulazione e nella stessa sequenza; l'intervistato è lasciato libero di rispondere come crede. Per approfondimenti, cfr., Mancarella M, 1989.

Gentile Signor/ra,

la presente intervista è stata realizzata nell'ambito di uno studio esplorativo sulle forme non tradizionali di medicina condotto al termine di un percorso di formazione in Counseling in Fiori di Bach.

Le informazioni raccolte saranno trattate in modo anonimo e per soli fini conoscitivi.

1. Ha mai sentito parlare di cure non tradizionali?

Si No

Se si, cosa ne pensa?

2. Come considera le cure non tradizionali quali, ad esempio, i *fiori di Bach*, la *medicina cinese*, *aromaterapia*, *fitoterapia*, etc.?

3. Ha mai fatto ricorso a cure non tradizionali?

Si No

Se si, cosa ne pensa?

4. La quotidianità ci mette costantemente alla prova: stress, ostacoli di varia natura, stanchezza. Ha mai contattato qualche figura professionale per porre rimedio a uno di questi problemi?

5. Nella floriterapia è fondamentale la *relazione d'aiuto*. Cosa ne pensa? La ritiene importante?

6. Che valore attribuisce alla “relazione d’aiuto”?
(sbarri uno dei valori della scala: 0 = importanza nulla - 10 = importanza massima)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Tra le varie proprietà terapeutico/curative dei fiori di Bach rientrano anche la cura di emicranie, stitichezza, insonnia e ansia. Ha mai avuto occasione di farne uso?

Sì No

Se sì, quali benefici ha tratto? Li consiglierebbe?

8. Nella Floriterapia è fondamentale preservare la salute. Cosa ne pensa?

9. Come considera la presenza dell’esperto in Fiori di Bach nelle strutture sanitarie presenti sul territorio?

Genere: M F

Età: ...

4. I risultati dell'indagine

Le interviste complessivamente realizzate sono 80; rispetto alle informazioni inerenti il *genere* e l'*età* risulta che la media in termini di *età* degli intervistati è di anni 40 mentre, in riferimento al *genere*, gli intervistati si ripartiscono in 32 uomini e 48 donne⁶⁷.

Con riferimento alla prima dimensione rilevata, ossia “*Opinioni* rispetto alle forme non tradizionali di medicina” (da d. 1 a d. 3) emerge come solo la metà degli intervistati (precisamente 42 casi) *ha sentito parlare cure non tradizionali*; nello specifico, tra i rispondenti alla d. 1 è da evidenziare come le *cure non tradizionali* possano esser concepite come un “sostegno” alle forme tradizionali di cura:

Penso che sia un ottimo modo per potersi curare, solo coadiuvandolo con la medicina allopatica perché in alcuni momenti in cui vi è bisogno di un intervento più drastico e veloce, la terapia naturale, per me ha dei limiti.
(Donna, 57 anni, Roma)

E inoltre, secondo altri due intervistati:

Penso che le cure non tradizionali possano esser un valido aiuto per preservare la salute ed esser un aiuto per guarire in modo naturale.
(Donna, 59 anni, Parigi)

Le forme non tradizionali possono esser considerate come un valido aiuto per disturbi leggeri.
(Donna, 40 anni, Parigi)

Un ulteriore aspetto particolarmente interessante da considerare è l'*aspetto economico* che le forme non tradizionali di medicina implicano nel momento in cui si decide di farne ricorso; come evidenziato chiaramente da un intervistato:

⁶⁷ La raccolta delle informazioni è avvenuta nel periodo compreso tra la prima settimana di Gennaio 2013 e l'ultima settimana di Giugno 2013.

Cure naturali? Perché no !!! Da provare se il budget a disposizione lo permette !
(Donna, 43 anni, Parigi)

Entrando nello specifico delle cure non tradizionali emerge un aspetto particolarmente interessante da considerare: in linea con quanto evidenziato da alcuni intervistati in risposta alla d. 2, le forme non tradizionali di medicina risultano esser un validissimo supporto alla cura di vari disturbi:

Penso che molte forme di medicina alternativa sono di particolare aiuto come, per esempio, la chiropratica e l'agopuntura che ho usato e continuo a usare.
(Donna, 26 anni, Londra)

(...) le medicine alternative penso possano risultare particolarmente benefiche e necessarie soprattutto perché meno aggressive.
(Uomo, 29 anni, Londra)

E inoltre:

Personalmente, non ho mai avuto modo di sperimentarle ma dovrebbero esser comunque proposte ai pazienti che sono liberi di scegliere e potrebbero averne bisogno.
(Uomo, 50 anni, Bruxelles)

Questi tipi di cure comunemente dette non tradizionali sono sicuramente da sperimentare come ad esempio i fiori di Bach, che essendo prodotti naturali arrecano meno danni all'organismo con conseguenze spesso migliori rispetto ai medicinali stessi, apportando i benefici che ci si aspetta di ottenere.
(Uomo, 38 anni, Roma)

Sono "medicine alternative" verso le quali ci si può rivolgere laddove la medicina tradizionale ha fallito.
(Donna, 45 anni, Bruxelles)

Rimanendo all'interno della medesima dimensione e facendo riferimento alle informazioni raccolte dalla somministrazione della d. 3, risulta che più della metà degli intervistati (46 casi) dichiara di *aver fatto ricorso a cure non tradizionali*. Nello specifico, alcuni, ribadendo l'aspetto economico, sottolineano che:

Le cure non tradizionali hanno un'azione più lenta e a volte è difficile riuscire a seguirle, oltre al fatto che risultano particolarmente costose.

(Donna, 57 anni, Roma)

Con le cure non tradizionali, sono riuscito a risolvere i problemi che avevo, per cui hanno avuto un effetto positivo e sono risultate risolutive.

(Uomo, 45 anni, Londra)

E inoltre:

Ho fatto ricorso in diverse occasioni ai Fiori di Bach e sono risultati efficaci.

(Donna, 55 anni, Roma)

Ho fatto diverse volte uso di cure naturali e penso che abbiano un effetto nel lungo periodo.

(Donna, 42 anni, Bruxelles)

Volgendo lo sguardo alla seconda dimensione volta alla individuazione di *Opinioni e atteggiamenti* rispetto alla “relazione d’ aiuto”, emerge un quadro particolarmente interessante da analizzare; in riferimento alla d. 4, è da segnalare come sul totale degli intervistati (80) solo 20 dichiarano di *aver contattato qualche figura professionale per porre rimedio a problemi di varia natura*. Nello specifico, coloro i quali hanno dato una risposta affermativa, hanno contattato figure quali: *omeopata, pranoterapeuta, maestro di yoga e osteopata*.

Entrando nel dettaglio della d. 5, il quadro evidenziato si arricchisce ulteriormente; secondo alcuni intervistati:

La fiducia è fondamentale per qualsiasi relazione, a maggior ragione deve instaurarsi con la persona alla quale racconti ogni cosa di te per star meglio.

(Donna, 54 anni, Roma)

(...) è di notevole importanza; il cliente penso che debba avere un'ottima relazione con la figura professionale il quale può, con le sue esperienze nel campo, offrire consigli positivi e ottenere benefici con rimedi naturali che a volte da parte del cliente vengono interpretati con modalità sbagliate.

(Uomo, 38 anni, Roma)

E ancora, volgendo lo sguardo a quanto dichiarato da alcune intervistate parigine:

(...) è fondamentale perché è già difficile credere nei rimedi naturali; bisogna esser rassicurati e compresi dalla figura cui si decide di ricorrere, sin dal primo momento che ci si incontra.

(Donna, 53 anni, Parigi)

La relazione è importantissima perché la persona ha bisogno di sentirsi fiduciosa nei confronti della figura professionale per essere pienamente serena nell'esprimere ciò che risulta necessario al fine di individuare la cura idonea alle sue esigenze. Spesso capita di uscire frustrati da un appuntamento col medico tradizionale proprio perché, per motivi di tempo o di altra natura, non si possono esprimere tutti i problemi che si vorrebbe; spesso infatti non sappiamo neanche a cosa servono le medicine prescritte dal medico e spesso non si ha neanche piena fiducia della diagnosi fatta.

(Donna, 32 anni, Parigi)

Penso innanzitutto che il termine "cliente" non sia adeguato perché la relazione che si deve instaurare con la figura professionale deve esser molto profonda e "calda"; il termine "cliente" mi sembra molto riduttivo. Penso che in effetti un legame "caldo" debba stabilirsi perché è proprio questo legame la cosa importante nel processo di guarigione.

(Donna, 29 anni, Parigi)

Passando alla d. 6, peculiarmente formulata al fine di rappresentare il valore attribuito dagli intervistati alla "relazione d' aiuto" nel rapporto terapeutico, emerge come, su una scala con punteggio min. 0 e max. 10, la media dei valori complessivamente attribuiti è: M. 7,36. Rispetto invece alle opinioni circa la presenza dell'esperto in Fiori di Bach nelle strutture sanitarie presenti sul territorio (d. 9), emerge come, secondo un intervistato:

Questa figura sarebbe un'ottima presenza perché molte volte potrebbe essere di supporto al medico tradizionale offrendo rimedi alternativi.

(Uomo, 38 anni, Roma)

E inoltre:

Questa presenza permetterebbe alle persone che si recano in queste strutture di conoscere i Fiori di Bach e il carattere complementare di questo approccio sarebbe messo in risalto. Probabilmente questo rafforzerebbe la credibilità di questa figura professionale non ancora molto conosciuta.

(Donna, 32 anni, Parigi)

La presenza di questa figura professionale può aiutare le persone a seguire un percorso personale all'interno e all'esterno della struttura, che permette di migliorare il proprio modo di pensare, di agire, di relazionarsi.

(Donna, 59 anni, Parigi)

Entrando ora nel vivo delle domande formulate al fine di rilevare *Opinioni e atteggiamenti rispetto all'approccio con i Fiori di Bach* (dimensione C – d. 7) è da premettere che sulla totalità degli intervistati (80 casi) dichiara di averne fatto uso meno della metà (35 casi); in concreto, secondo alcune intervistate romane:

I fiori di Bach hanno favorito una maggiore apertura della mente rispetto ad alcuni pensieri fissi che a volte si insinuavano nella mente e che difficilmente andavano via.

(Donna, 57 anni, Roma)

Con i fiori sono riuscita a superare un problema come l'insonnia e consiglio questa cura particolarmente.

(Donna, 34 anni, Roma)

Li consiglio perché io personalmente ho risolto dei problemi. Li consiglieri però a persone che non sono particolarmente scettiche.

(Donna, 50 anni, Roma)

Volgendo l'attenzione ad alcuni intervistati londinesi, emerge altresì che:

I fiori di Bach hanno dato un valido beneficio a problemi di stitichezza, stress, insonnia senza comportare alcun effetto collaterale sullo stomaco. I fiori assunti per lo stress hanno generato una sensazione di relax allontanando alcun effetto negativo.

(Uomo, 29, Londra)

Alcune volte sembra che i fiori lavorino, altre volte invece sembra ci sia un periodo che non sortiscono alcun effetto. Per esempio, l'emicrania scompare senza problemi per una serie di ragioni che potrebbero anche non esser strettamente correlate. Raccomando questo trattamento con i fiori a molte persone.
(Uomo, 33 anni, Londra)

E inoltre, a differenza da quanto sin ora specificato, mentre una intervistata parigina e una di Bruxelles chiariscono che:

Per quanto riguarda il primo approccio, non ha avuto buoni risultati ma, quando sono stata consigliata da una persona competente, sono stata soddisfatta dei risultati ottenuti.
(Donna, 53 anni, Parigi)

Ho avuto ottimi risultati con "Impatiens", "Rescue", "Pine" ottenendo una maggiore fiducia e stima di me stessa.
(Donna, 43 anni, Bruxelles)

è da porre attenzione alle sole valutazioni negative fornite; concretamente:

Nel mio caso, soffrendo di emicrania, non ho purtroppo avuto nessun beneficio.
(Donna, 39 anni, Bruxelles)

Ho avuto dei risultati solo con alcuni fiori; per il resto penso si tratti solo di effetto placebo.
(Donna, 55 anni, Roma)

In ultima istanza, in riferimento alle *Opinioni rispetto al concetto di salvaguardia della salute* (dimensione D – d. 8), è da sottolineare che la quasi totalità degli intervistati risulta favorevole all'idea di preservare la salute nel quotidiano; scrivono infatti alcuni intervistati:

La salute va preservata costantemente. Un soggetto non dovrebbe mai ricorrere a medicine tradizionali e non dovrebbe farlo neanche quando il problema è in atto bensì curarlo e soprattutto prevenirlo in modo naturale.
(Uomo, 38 anni, Roma)

Bisognerebbe esser vigili e costanti nella prevenzione ma non è semplice a causa degli impegni che si hanno durante la giornata.

(Uomo, 46 anni, Roma)

Preservare la salute significa anche educare i giovani a “mangiar sano”, “dormire bene”, “ossigenarsi bene”, stabilire un buon contatto con la natura e dare a tutti consigli di “hygiène de vie”.

(Donna, 43 anni, Bruxelles)

E' fondamentale perché la medicina tradizionale si preoccupa spesso solo dei sintomi senza prendere in considerazione le cause. Sembra che una medicina preventiva potrebbe evitare un gran numero di malattie e conseguentemente di abuso di medicinali.

(Donna, 32 anni, Parigi)

Penso sia necessario preservare la salute facendo ricorso alla naturopatia in quanto non conoscendo abbastanza la composizione chimica di alcuni medicinali rischiamo di distruggere la nostra salute.

(Donna, 23 anni, Parigi)

Conclusivamente, ribadendo la natura eminentemente “qualitativo/esplorativa” della presente indagine, ci si auspica che i risultati evidenziati possano rappresentare un valido “spunto di riflessione” per ulteriori approfondimenti.

Conclusioni

Conclusioni

Giunti alla fine dell'avvincente viaggio alla scoperta dei rimedi floreali del Dr. Bach è doveroso tentare di tracciare una mappa sintetica del percorso realizzato. Lo scopo del presente elaborato, come più volte precisato, non era quello di esaurire tutte le conoscenze inerenti questo vasto quanto affascinante mondo, ma “svelare” alcune delle innumerevoli sfaccettature rintracciabili.

Nello specifico, il tentativo di invitare il lettore rispetto al modo di affrontare o di approfondire un percorso di consapevolezza per una migliore conoscenza interiore e realizzazione di sé ha fatto seguito a un personale interesse sul mondo olistico e le sue inquantificabili connessioni. La “finestra” che pertanto ci si è proposti di aprire nasce nella piena consapevolezza che lo studio di un ambito così ramificato è sempre in continua evoluzione; la chiave pertanto è quella di assumere un atteggiamento di semplicità, di apertura e di ricettività al fine di facilitare la più “piena” comprensione circa il compito che si è chiamati a svolgere, in svariati momenti della propria vita.

Molte volte capita di osservare come disturbi di varia natura siano riconducibili a predisposizioni comportamentali erranee, potenzialmente circoscrivibili e “sanabili” nella sfera del rimedio floreale e delle vibrazioni energetiche implicate. Il desiderio pertanto che col presente elaborato ci si è proposti di perseguire è quello di “promuovere” un atteggiamento di maggiore apertura (culturale, sociale, istituzionale) nei confronti di un mondo che potrebbe suggerire percorsi alternativi di benessere, di salvaguardia della salute, di maggiore ascolto del soffio caldo dell' *ànemos*. Come si è avuto modo di specificare nei capitoli che compongono il presente lavoro, il sistema di cura con i Fiori di Bach, il cui utilizzo sembra esser abbastanza diffuso ma ancor non sufficientemente valorizzato, è una delle vie di sostegno psicofisico

fra le più ampie e interessanti per combattere i disagi dell' umanità contemporanea.

Consapevole del fatto che *educare alla salute* non è certamente cosa semplice, è ferma convinzione di chi scrive il fatto che il mondo della floriterapia offra, certamente, infinite possibilità di scelta volte alla “salvaguardia”, “conservazione” e alla “valorizzazione” della *igiene de vie*; una sorta di “ventaglio di strumenti” a disposizione di chi voglia accuratamente usufruirne.

La salute non è un dono scontato o dovuto; si costruisce e si conserva costantemente con azioni quotidiane consapevoli, esenti da eventuali effetti indesiderati; essa si rivela indissociabile dalla crescita personale e spirituale.

“Tutto nella natura e nella vita ci insegna l'ordine, l'armonia e la bellezza, tuttavia l'uomo nel suo intimo persevera nel disordine e nella cacofonia. Per attirare l'armonia, per costruirla, la si deve amare, e finché non la si ama e non se ne sente il bisogno, non sarà possibile attirarla. Quindi, invece di sprecare il vostro tempo pensando a una quantità di cose marginali: le vostre occupazioni, le vostre distrazioni e i vostri amori, pensate all'armonia e a come realizzarla nell'intero vostro essere affinché tutte le vostre cellule vibrino all'unisono” (O. M. Aïvanhov, 1999; p. 67).

In definitiva, similamente al viaggiatore avventuriero e curioso di conoscere mondi alternativi, chi intraprende un percorso con i Fiori di Bach, va alla scoperta di una fonte inesauribile che può “dissetarlo” in ogni momento e appagare la sua anima come se fosse un tuttuno inscindibile: *Ànemos, energia, soma*.

Bibliografia

- . Aïvanhov O. M, 1993, *La conquista interiore della pace*, Edizioni Prosveta S.A., Fréjus Cedex, France
- . Aïvanhov O. M, 2011, *Pensieri Quotidiani*, Edizioni Prosveta S.A., Fréjus Cedex, France
- . Aïvanhov O. M., 1997, *Il lavoro alchemico ovvero la ricerca della perfezione*, Edizioni Prosveta S.A., Fréjus Cedex, France
- . Anolli L. (a c. di), 2002, *Psicologia della comunicazione*, Il mulino, Bologna
- . Bach E., 2008, *I fiori di Bach* (ed. it.; ristampa), Bruno Galeazzi ed., Vicenza
- . Bach E., 2006, *Le opere complete* (VI ed.), Macro edizioni, Diegaro di Cesena (FC)
- . Bach, 2001, *I fiori di Bach* (ed. it.), Bruno Galeazzi ed., Vicenza
- . Brennan B. A., 1987, *Mani di Luce. Come curarsi e curare tramite il campo energetico umano*, Longanesi & C., Milano
- . Brigo B., 2006, *Fiori di Bach e benessere interiore*, ed. Tecniche nuove, Milano.
- . Canali S., 2003, "La debolezza psicosomatica", *Sapere*, N. 69, 4, pp. 35-41
- . Caprioglio V., 2012, *La via dell'anima*, Riza ed., Milano
- . Carbonara C., 1954, *La filosofia di Plotino*, Ferraro, Napoli
- . Carbone A. L. (a c. di), 2009, *Scritti omeopatici 1795-1833*, ed. Duepunti, Palermo
- . Chancellor P. M. 2003, *I fiori di Bach*, Armenia, Milano
- . Cignoni E. - Scatolero D., 2001, *Fiori di Bach cromoterapici*, Ed. Armando, Roma
- . Coccolo M. F., 2006 (II ristampa), *Guida alle terapie naturali*, Riza, Milano
- . Coppola O., 1999, *Psicologia dello sviluppo ed educazione*, Esselibri Simone, Napoli
- . De Paola F., 1939 (IV ed.), *Storia della letteratura latina*, Società anonima ed. Dante Alighieri, Milano
- . De Ruggero G., 1967, *Storia della filosofia. La filosofia greca*, Laterza, Bari
- . Deroide P., 1992, *Les Elixirs Floraux harmonisants de l'âme*, Souffle d'Or, Barret Le Bas
- . Dethlefsen, 1999, *Malattia e Destino. Il valore e il messaggio della malattia*, ed. Mediterranee, Roma
- . Drezet C., 2012, *Elixirs de Bach et Naturopathie*, Éditions Dangles, Escalquens (FR)
- . Florenskij P. A., 2007, *Il simbolo e la forma*, Bollati Boringhieri, Torino
- . Friedman, M. - Rosenman, R., 1959), "Association of specific overt behaviour pattern with blood and cardiovascular findings", *Journal of the American Medical Association*, N. 169, pp. 1286-1296
- . Gensini S., 2011, *Fare comunicazione*, Carocci, Roma
- . Groddeck, 2009, *Il Linguaggio dell'Es*, Adelphi, Milano
- . Guastalla E., 1996, *Le grand livre des fleurs de Bach*, Editions de Vecchi S.A., Paris
- . Gulminelli B., 2007, *Fiabe e fiori di Bach*, ed. Tecniche nuove, Milano

- . Hesse H., 1996, *Il lupo della steppa*, Mondadori, Milano.
- . Limonati - Russiello, 2005, *Psicologicamente. Manuale di Psicologia della comunicazione*, Clitt, Roma
- . Lopez F., 2004, *Il pensiero olistico di Ippocrate. Percorsi di ragionamento e testimonianze*, ed. Pubblisfera, Cosenza
- . Louise L. Hay, 1996 (IV ed.), *Transformez votre vie*, ed. Vivez Soleil S.A., Genève
- . Mancarella M, 1989, *Elementi di Metodologia e strumenti per la ricerca sociale*, ed. Milella, Lecce
- . Masaru Emoto, 2005, *L' insegnamento dell'acqua: il suo messaggio*, ed. Mediterranee, Roma
- . Mathieu V., 2004, *Come leggere Plotino*, collana diretta da Giovanni Reale, Bompiani, Milano
- . Mazzilli B., 1964, *Elementi di statistica*, Cacucci, Bari
- . McIntyre A., 1997, *Guida completa ai Fiori della salute. Il potere curativo dei fiori attraverso l'erboristeria, l'aromaterapia, l'omeopatia e i fiori di Bach*, ed. Corbaccio, Milano
- . Montanari M, 2007, *La filosofia come cura*, ed. Unicopli, Milano
- . Murray M. T., 1998, *Vincere la depressione*, RED edizioni, Como
- . Narcisi M., 1998, *Fiori Himalayani e Fiori di Bach*, Ed. Il Punto d'incontro, Vicenza
- . Nocentini F., 2013, *Fiori di Bach*, ed. Giunti Demetra, Prato
- . Odoul M., 2003, *Dis-moi où tu as mal. Le lexique*, Albin Michel, Paris
- . Orozco R., 2008, *Nuovi orizzonti con i fiori di Bach*, ed. Centro di Benessere Psicofisico, Torino
- . Pellerey F., 1998, *Elementi di statistica per le applicazioni*, CELID, Torino
- . Peruzzi F. - Nocentini M. L., 2004, *Il libro completo dei fiori di Bach*, Giunti Demetra, Prato.
- . Pessoa F., 1979, *Una sola moltitudine*, Adelphi, Milano
- . Plutchik R., 2001, *Circumplex models of personality and emotions*, Washington, American Psychological Association
- . Rainville C., 2000 (III ed. aggiornata), *Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio*, Amrita, Torino.
- . Reale G. e Aa.Vv., 1993, *Apologia di Socrate*, Rusconi, Milano
- . Reale G., 1975, *Storia della filosofia. Dalle origini a Platone*, Laterza, Bari
- . Riza Dizionari (Vol. 1, 2, 3), *Dizionari di Psicosomatica*, ed. Riza S.p.A., Milano
- . Rollo May, 1991, *L'arte del Counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione*, Casa editrice Astrolabio, Roma
- . Rossi S., 2009, *La floriterapia oltre Bach*, ed. L'età dell'Acquario, Torino
- . Sanfo V., 1996, *Guarire con l'energia delle mani*, MEB, Trento
- . Scheffer M., 1990, *Terapia con i fiori di Bach*, Ed. Tea, Milano
- . Scheffer M., 2000, *Il grande libro dei fiori di Bach*, Gorbaccio, Milano
- . Silvi M., 2011, *La salute con i fiori*, ed. Mediterranee, Roma
- . Smith M., 1998, *Aura*, Sperling & Kupfer eds., Milano

- . Sponzilli O. - Luciani A., 2002, *Iniziazione alle guarigione esoterica. Floriterapia e fiori di Bach*, ed. Mediterranee, Roma
- . Thich Nhat Hanh, 2003, *Soyez libre là où vous êtes*, ed. Dangles, Saint Jean de Braye, France
- . Thich Nhat Hanh, 2011, *Spegni il fuoco della rabbia*, Mondadori, Milano
- . Watts A, 2000, *La via dello Zen*, Feltrinelli, Milano.
- . Zanardi M., 2003, “I fiori di Bach”, *Riza Scienze. Istituto di medicina psicosomatica*, N. 10, Milano.
- . Zanardi M., 2003, “La Medicina Cinese”, *Riza Scienze. Istituto di medicina psicosomatica*, N. 9A, Milano.
- . Zanardi M., 2011, “Via ansia e tristezza con i fiori di Bach”, *Riza Scienze. Istituto di medicina psicosomatica*, N. 280, Milano.

Dispense

- . Cantando C (Lezioni di), 2000, *Terapia pranica avanzata - 1 volume*, EFOA, Roma
- . Unione di Floriterapia di Roma, 2009, *Ciclo di Seminari su “I fiori di Bach”*
- . Unione di Floriterapia di Milano, 2012, *I disturbi psicosomatici*.

Sitografia

- . www.treccani.it
- . www.ricardoorozco.com
- . www.annazelli.com

Materiale ulteriore

- . Agenda 2014, *Un anno con gli Angeli*, Armenia edizioni, Milano

Répertoire sintetico dei disagi/disturbi più comuni e rimedi floreali potenzialmente associabili

A

Affaticamento: *Elm, Hornbeam, Olive, Wild Rose*
Affetto (mancanza di): *Heather*
Aggressività: *Cherry Plum, Holly, Vine*
Agitazione interiore: *Vervain*
Agonia: *Walnut, Rescue Remedy*
Alcolismo: *Agrimony, Larch*
Allergie: *Beech, Crab Apple, Chicory, Holly, Impatiens, Vervain, Water Violet*
Amarezza: *Cerato, Willow,*
Ambizione (mancanza di): *Wild Oat*
Angosce vaghe: *Aspen, Rock Rose*
Ansia: *Agrimony, Aspen, Cerato, Heather, Impatiens, Red Chestnut*
Anoressia: *Agrimony, Chicory, Crab Apple, Heather, Honeysuckle*
Apatia: *Clematis, Rescue Remedy, Scleranthus, Wild Rose*
Appetito (mancanza di): *Vine*
Apprendimento (difficoltà di): *Chestnut Bud, Clematis, Elm, White Chestnut*
Arroganza: *Beech*
Artrite reumatoide: *Beech, Gorse, Oak, Olive, Rock Water*
Artrosi cervicale: *Impatiens, Olive, Rock Water, Vervain, White Chestnut*
Ascolto (incapacità di): *Heather, Impatiens*
Asma allergica: *Larch*
Assenza di senso pratico: *Clematis*
Attenzioni (bisogno di): *Chicory, Heather*
Auditivi (disturbi): *Clematis*
Autoaccusa: *Pine*
Autopunizione: *Pine, Rock Water*
Autostima (mancanza di): *Agrimony, Centaury, Cerato, Crab Apple, Larch, Mimulus, Mustard, Scleranthus, Walnut*
Avidità: *Cerato, Chicory, Heather, Holly, Vine*
Avvelenamento: *Holly, Crab Apple, Rescue Remedy*

B

Balbuzie: *Agrimony, Cherry Plum, Impatiens, Larch, Mimulus, Rock Rose*
Bruxismo: *Agrimony, White Chestnut*
Bulimia: *Agrimony, Crab Apple, Heather, Star of Bethlehem*

C

Cadute: *Rescue Remedy*
Cambiamenti (di ogni tipo): *Walnut*
Capelli (perdita di): *Sweet Chestnut*

Cardiaci (disturbi): *Heather*
Cefalea muscolotensiva: *Impatiens, Olive, Rock Water, Vervain, White Chestnut*
Cefalea vasomotoria/Emicrania: *Agrimony, Hornbeam, Impatiens, Olive, White Chestnut*
Cervicalgia: *Impatiens, Olive, Rock Water, Vervain, White Chestnut*
Cibo (problema col): *Wild Oat*
Claustrofobia: *Heather, Mimulus*
Collera: *Beech, Cherry Plum, Holly, Vine*
Colpa (senso di): *Crab Apple, Pine*
Concentrazione (mancanza di): *Clematis, Cerato, Scleranthus,*
Conflitti (timore dei): *Agrimony, Centaury*
Confusione: *Clematis, White Chestnut*
Contaminazione (senso di): *Crab Apple*
Contatto (difficoltà di): *Water Violet*
Convalescenza: *Gentian, Hornbeam*
Crampi muscolari: *Elm, Impatiens, Olive, Vervain*
Crampi allo stomaco: *Red Chestnut*
Crisi di nervi: *Cherry Plum*
Crisi di pianto: *Honeysuckle*
Critico (atteggiamento): *Beech, Chicory, Larch, Pine, Vine*
Cuore (disturbi al): *Chicory*

D

Delusione: *Gentian, Willow, Wild Oat*
Decisioni: *Walnut*
Denti (mal di): *Agrimony, Crab Apple, Rescue Remedy*
Depressione: *Elm, Gentian, Gorse, Honeysuckle, Larch, Mustard, Pine, Oak, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem*
Dipendenze (cibo, farmaci, fumo, droghe): *Agrimony, Sweet Chestnut, Cherry Plum*
Diplomazia (mancanza di): *Impatiens, Vine*
Disgusto di sé, disprezzo di sé: *Crab Apple, Larch, Pine, Walnut*
Disintossicante (cura): *Chicory, Crab Apple*
Disperazione: *Gorse, Mustard, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut*
Disponibilità eccessiva: *Centaury*
Distacco (atteggiamento): *Larch, Mimulus, Water Violet*
Distrazione: *Chestnut Bud, Clematis*
Disturbi gastro-intestinali: *Beech*
Dolore (in generale): *Gorse*
Dolore o peso al plesso solare: *Cherry Plum, Rock Rose*
Dolori alle articolazioni: *Beech*
Dolori alla schiena: *Elm, Oak, Vervain, Vine*
Dominare (tendenza a): *Chicory, Vine*
Dubbi: *Cerato, Elm, Larch, Pine, Scleranthus, Wild Oat*

E

Egoismo: *Chicory, Heather, Holly, Vine, Willow*
Energia (calo di): *Elm, Gentian, Hornbeam, Olive, Mustard*
Entusiasmo eccessivo: *Agrimony, Rock Water, Vervain, Wild Oat*

Epidermici (problemi): *Crab Apple, Rescue Remedy*
Esami (preparazione): *Elm, Larch, Mimulus, Walnut*
Esaurimento psicofisico: *Gentian, Hornbeam, Olive, Rock Rose, Sweet Chestnut*

F

Fallimento (paura del): *Larch, Pine*
Fanatismo: *Rock Water, Vervain*
Fatalismo: *Wild Rose*
Febbre: *Beech, Centaury, Elm, Holly, Rescue Remedy, Wild Rose*
Ferite (piccole): *Rescue Remedy*
Fertilità (problemi di): *Clematis, Scleranthus, Star of Bethlehem*
Fobie: *Mimulus*
Fretta: *Chestnut Bud, Impatiens*
Frustrazione: *Gentian, Agrimony, Olive, Wild Rose*
Fuso orario (Jet lag): *Agrimony, Olive, Scleranthus, Walnut*
Futuro (paura del): *Agrimony*

G

Gelosia: *Chicory, Holly, Vervain*
Gengiviti: *Crab Apple, Rescue Remedy*
Giudizio (difficoltà di): *Beech*
Gravidanza: *Walnut*

H

Herpes zoster: *Gorse*
Herpes labiale: *Crab Apple, Vervain, Vine, Star of Bethlehem*

I

Ictus: *Chestnut Bud, Gentian, Rescue Remedy, Walnut*
Idee ossessive: *White Chestnut*
Ignoto (paura dell'): *Aspen*
Impazienza: *Chicory, Impatiens, Vervain, Vine*
Impulsività: *Vervain*
Inaffidabilità: *Scleranthus*
Incertezza: *Gentian, Wild Oat*
Incidenti (paura degli): *Mimulus*
Incomprensione: *Chicory*
Incubi: *Aspen, Cherry Plum, Rock Rose*
Indecisione: *Cerato, Gentian, Larch, Scleranthus, Walnut*
Inferiorità (senso di): *Elm*
Infezioni: *Crab Apple, Olive*
Influenzabilità: *Walnut*
Inquietudine: *Agrimony*
Inquinamento (paura dell'): *Crab Apple*
Insicurezza: *Aspen, Larch, Mimulus, Scleranthus, Walnut*

Insoddisfazione: *Scleranthus, Wild Oat*
Insolazione: *Clematis, Cherry Plum, Rescue Remedy, Rock Rose*
Insonnia: *Agrimony, Elm, Honeysuckle, Olive, Rock Rose, Vine, White Chestnut*
Insonnia (negli anziani): *Aspen, White Chestnut*
Interesse (poco per la vita reale): *Clematis*
Intolleranza (verso gli altri): *Cherry Plum, Holly, Impatiens, Vine*
Intolleranze (alimentari/farmaci): *Beech*
Inutilità (senso di): *Gorse*
Invadenza: *Chicory*
Invidia: *Beech, Holly, Vine, Willow*
Iperattività: *Agrimony, Vervain*
Ipertensione arteriosa: *Agrimony, Cherry Plum, Impatiens, Vine*
Ipertiroidismo: *Impatiens, Mimulus, Vervain*
Ipocondria : *Gentian, Larch, Willow*
Ipotensione : *Centaury, Clematis, Hornbeam, Mustard, Olive, Wild Rose*
Ira (accessi di): *Cherry Plum*
Irritabilità: *Impatiens, Vervain*

L

Lavoro (difficoltà inerenti il): *Hornbeam, Rock Water*
Lavoro (accanimento al): *Oak*
Lutto: *Rescue Remedy*

M

Mal d'auto, aereo, nave: *Cherry Plum, Scleranthus, Walnut*
Malattie (paura delle): *Crab Apple, Mimulus*
Malattia cronica: *Gorse*
Malinconia: *Gentian, Gorse, Honeysuckle, Mustard, Pine, Wild Rose*
Menopausa: *Beech, Chicory, Gorse, Impatiens, Scleranthus, Walnut*
Mestruo doloroso: *Star of Bethlehem*
Mestruale (ritardo): *Chicory, Scleranthus*
Morte (paura della): *Aspen*
Morte (distacco-perdita-lutto): *Cherry Plum, Gentian, Honeysuckle, Rescue Remedy, Rock Rose, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut*

N

Nausea: *Aspen*
Neonato con problemi: denti (*Agrimony*), pianto (*Chicory*), impaziente (*Impatiens*), paura buio e rumori (*Mimulus*)
Nervosismo: *Elm, Impatiens, Vervain, White Chestnut*
Nevralgia: *Gorse*
Noia: *Wild Rose*
Non accettazione del presente: *Honeysuckle*
Nostalgia (nei confronti del passato): *Clematis, Honeysuckle, Walnut*

O

Occhi (occhiaie): *Gorse*
Odio: *Holly*
Obsessioni: *Cherry Plum, Larch, Rock Water, White Chestnut*
Oppressione: *Mustard*
Orgoglio: *Oak, Rock Water, Water Violet*

P

Panico : *Aspen, Rock Rose*
Parkinson (morbo) : *Cherry Plum, Rock Water*
Paure specifiche : *Mimulus*
Pazzo (paura di diventare) : *Cherry Plum*
Pensieri nocivi : *Crab Apple*
Pessimismo: *Gentian, Gorse, Willow*
Pianto facile: *Chicory, Heather*
Possessività: *Chicory, Red Chestnut*
Potere (senso di): *Vine*
Preoccupazioni: *Elm, Red Chestnut, Star of Bethlehem, White Chestnut*
Presentimenti: *Aspen*
Presunzione: *Vine*
Protezione: *Holly, Walnut*
Prurito: *Impatiens*
Pubertà: *Beech, Crab Apple, Holly, Vervain, Scleranthus, Walnut*
Punture di insetti: *Holly*

R

Rabbia: *Agrimony, Beech, Holly, Impatiens, Vine, Willow*
Raffreddore: *Walnut, Hornebeam, Olive*
Rancore : *Willow*
Rassegnazione : *Gorse, Sweet Chestnut, Wild Rose*
Reumatismi: *Heather, Pine, Rock Water, Vervain, Vine, Water Violet, Willow*
Rifiuto di alimentarsi: *Scleranthus*
Riflessi lenti: *Mustard*
Rigidità articolare: *Beech, Chicory, Rock Water, Vervain,*
Rigidità mentale: *Beech, Oak, Rock Water, Vervain, Vine*
Rimorsi: *Pine*
Rimpianti: *Honeysuckle*
Rinite allergica: *Agrimony, Beech, Crab Apple, Mimulus, Walnut*
Rinite cronica: *Star of Bethlehem, Sweet Chestnut*

S

Sconforto: *Elm, Larch, Sweet Chestnut*
Scoraggiamento: *Elm, Gentian, Larch, Mustard, Sweet Chestnut*

Sessuali (problemi): dopo violenza sessuale (*Aspen*), frigidità (*Cherry Plum*), disgusto per il sesso (*Crab Apple*), impotenza sessuale (*Larch*), timore del rapporto sessuale (*Mimulus*), indifferenza e frigidità (*Star of Bethlehem*)
Sfiducia in se stessi: *Cerato, Larch, Scleranthus, Walnut*
Sogni (ad occhi aperti): *Clematis*
Solitudine: *Agrimony, Chicory, Heather, Impatiens, Water Violet*
Sonnambulismo: *Aspen, Cherry Plum*
Sonno (bisogno di): *Olive*
Speranza (mancanza totale di): *Gorse*
Spossatezza mentale: *Hornbeam*
Svenimenti: *Clematis e Rescue Remedy*
Spaventati: *Rock Rose, Rescue Remedy*
Stati post-traumatici: *Star of Bethlehem*
Stomaco: *Aspen* (tutti i malesseri), *Gentian + Holly* (cattiva digestione e acidità di stomaco), *Star of Bethlehem* (se il problema dipende da un trauma)
Strappi muscolari: *Hornbeam, Star of Bethlehem, Rescue Remedy*
Stress: *Cerato, Elm, Hornbeam, Oak, Olive, Vervain, White Chestnut*
Sudorazione mani: *Clematis, Oak*
Suicidio (pensieri di): *Cherry Plum*

T

Tachicardia: *Aspen*
Tensione: *Cherry Plum, Impatiens, Rock Water, Vine*
Tensione (nella gola): *Star of Bethlehem*
Tensione (della mascella): *White Chestnut*
Terroro: *Cherry Plum, Rock Rose*
Timidezza: *Centaury, Larch, Mimulus*
Tosse: *Cherry Plum, Crab Apple*
Traumi (in genere): *Star of Bethlehem, Rescue Remedy*
Traslochi: *Walnut*
Tristezza: *Gentian, Honeysuckle, Mustard, Willow*
Tumore: *Holly* (come coadiuvante in tutti i tipi di tumore)

U

Unghie (abitudine a mangiarsi le): *Agrimony, Cherry Plum*
Utilizzo eccessivo della televisione e computer: *Hornbeam*

V

Vampate di calore: *Beech, Vervain, White Chestnut*
Vendetta (spirito di): *Holly*
Vertigini: *Cherry Plum, Impatiens, Mimulus, Rescue Remedy, Rock Water, Scleranthus*
Violenza : *Agrimony, Cherry Plum, Holly, Star of Bethlehem, Vine*
Vittimismo: *Chicory, Willow*
Volontà (debole/mancanza di): *Agrimony, Centaury, Clematis, Olive, Walnut*
Vuoto (senso di): *Sweet Chestnut*

Appendice

Biografia e pensiero di E. Bach

Edward Bach, primogenito di tre figli, nasce il 24 settembre 1886 a Moseley, nei pressi di Birmingham (Gran Bretagna) da una famiglia di origini gallesi. Di costituzione piuttosto fragile, si appassiona fin da piccolo alla natura con grande amore e dimostra compassione per le sofferenze di qualunque creatura, tanto che, ancora bambino, decide di diventare medico. A diciassette anni interrompe per qualche tempo gli studi per lavorare nella fabbrica di ottone del padre, dove inizia ad osservare le malattie fisiche e i conflitti spirituali ad esse legati negli operai, che gli confidano i loro problemi di salute e che non si possono permettere costose cure mediche. Questo periodo di osservazione lo spinge a riprendere gli studi⁶⁸.

Dal 1906 al 1913 frequenta la Facoltà di Medicina di Birmingham, per proseguire poi gli studi a Londra fino al conseguimento dell'abilitazione alla professione di medico. Nel 1917 inizia l'attività come responsabile del pronto soccorso dell'*University College Hospital* e diventa poi assistente nel reparto di batteriologia e immunologia. Alcune ricerche lo portano a collegare l'azione di alcuni batteri intestinali (i cosiddetti "nosodi di Bach") con determinate malattie croniche. Da questi ceppi batterici ricaverà dei vaccini, sperimentati con successo contro certe malattie croniche.

Nel 1917 Edward Bach viene colpito da una grave emorragia e dopo l'asportazione chirurgica di un tumore maligno alla milza, la prognosi gli attribuisce soltanto tre mesi di vita. Decide quindi di dedicare all'umanità il poco tempo rimasto da vivere, spinto dal desiderio di portare a termine le sue ricerche. Dopo qualche mese, sentendosi meglio, si rende conto che la sua grande passione e il suo interesse per gli altri lo avevano probabilmente salvato. (Guastalla, 1996, p. 11)

Nel marzo 1919 dopo la guarigione, ottiene un incarico come batteriologo e patologo presso l'*Homeopathic Hospital* di Londra, dove impara a conoscere l'opera di Samuel Hahnemann⁶⁹ e formula l'ipotesi che la tossemia intestinale da lui stesso individuata sia da identificare con il concetto di "psora" (intossicazione endogena) formulato da Hahnemann. Prosegue la preparazione dei suoi vaccini sotto forma di nosodi omeopatici, che suddivide in sette gruppi (in seguito denominati "nosodi di Bach") e grazie ad essi Bach riesce a

⁶⁸ Per approfondimenti cfr.: Peruzzi, Nocentini, 2004; Guastalla, 1996; dispense di Floriterapia fornite durante il corso di *Counseling in Fiori di Bach* tenuto presso l'Unione di Floriterapia di Roma.

⁶⁹ Medico tedesco fondatore della omeopatia. Per approfondimenti cfr. Carbone, 2009 (a c. di).

trattare con successo centinaia di casi cronici. In quel periodo si rende conto che gli aspetti emotivi, psicologici e caratteriali del paziente siano di notevole importanza per curare i disturbi di quest'ultimo.

Nel 1922 Bach lascia l'*Homeopathic Hospital* e si trasferisce in un laboratorio in Park Crescent, pur continuando a lavorare nel suo studio di Harley Street e gestendo un consultorio gratuito per i bisognosi di Nottingham Place.

Nell'ottobre del 1924 pubblica uno studio dal titolo "*La tossemia intestinale nella sua relazione con il cancro*" e negli anni successivi altri scritti.

Nonostante il successo dei suoi sette nosodi, Bach è insoddisfatto dei risultati ottenuti in quanto con il suo metodo non può curare tutte le patologie. Mira a scoprire un metodo diverso che fosse in grado di andare alla radice delle malattie. Si dedica quindi alla ricerca di rimedi universali studiando il mondo vegetale e individua alcune piante con una frequenza oscillatoria simile a quella dei nosodi.

Nel 1928 accade un notevole episodio durante una festa alla quale Bach partecipa contro voglia e lì comincia a osservare le personalità dei partecipanti e si rende conto dell'esistenza di veri e propri gruppi psicologici capaci di reagire alla malattia in modo molto simile. Da quella sera Bach decide che i pazienti verranno accuratamente studiati e catalogati secondo il temperamento e i rimedi prescritti in base a tali osservazioni⁷⁰.

Dal 1928 in poi Bach concentra la sua osservazione sulle componenti psichiche della malattia, che lo portano al riconoscimento intuitivo del collegamento fra alcuni tipi di personalità spirituale e le modalità di reazione della natura umana: a seconda del tipo di personalità, gli esseri umani reagiscono allo stesso modo, o in modo molto simile, alle manifestazioni delle malattie. Durante il mese di settembre del 1928 si reca nel Galles e lì scopre le prime tre essenze floreali: *Impatiens*, *Mimulus* e *Clematis* che Bach prepara omeopaticamente e prescrive ad alcuni soggetti sulla base del temperamento di ciascuno di essi con risultati notevoli e immediati.

Bach è sempre più convinto che il carattere, lo stato emozionale siano di grande importanza e inizia a lavorare sulla catalogazione degli stati d'animo: paura, terrore, ansia, tortura mentale, indecisione, indifferenza o noia, dubbio o scoraggiamento, preoccupazione estrema, debolezza, sfiducia in se, impazienza, entusiasmo estremo, orgoglio o tendenza a tenersi in disparte.

⁷⁰ Per approfondimenti cfr. Peruzzi-Nocentini, 2004.

Nel 1929 decide di andare in ferie nel Galles dove gira nella natura per cercare altri rimedi naturali pervenendo all'idea secondo cui le vere cause delle malattie risiedono nell'anima umana; a tal proposito scrive: “ogni malattia non è altro che la manifestazione fisica di un malessere, di un disagio, di una disarmonia dovuti a una condizione mentale che turba l'equilibrio del corpo” (in Guastalla, 1996, p. 11). Sempre in quel periodo era convinto del fatto che, poiché nella natura regna un'armonia perfetta, era senz'altro possibile trovare in essa i rimedi necessari a ristabilire l'equilibrio in tutte le creature.

Nella primavera del 1930, giunto all'apice della sua carriera di immunologo, Bach lascia lo studio e il laboratorio di Londra per trasferirsi definitivamente nella campagna gallese ai fini di dedicarsi completamente allo studio delle piante. Là nel silenzio armonioso della natura e utilizzando lo spazio della meditazione e della conoscenza interiore, sviluppa ancora di più la sua grande sensibilità e tutto ciò gli consente di percepire con il tatto le vibrazioni e le proprietà curative dei fiori. E' in un paese di pescatori Cromer che riuscirà a trovare altri fiori ed in particolare *Agrimony* tenendoli per mano o appoggiandoli sulla lingua. Insieme con la sua assistente Nora Weeks segue la scoperta e la preparazione dei primi nove dei cosiddetti “dodici guaritori”: *Impatiens*, *Mimulus*, *Clematis*, *Agrimony*, *Chicory*, *Vervain*, *Centaury*, *Cerato*, *Scleranthus*. La preparazione avviene con un metodo appena messo a punto, il cosiddetto metodo della decozione solare. Bach si avvale quindi della forza del sole per trasferire la vibrazione del fiore nell'acqua in cui sono poste le corolle. Nel 1931 racchiude le sue scoperte e la sua filosofia nello scritto *Heal Thyself* (Guarisci te stesso), che resterà la sua opera fondamentale, esprimendosi in una forma volutamente semplice, perché sia comprensibile anche ai profani. In questo libro spiega che le malattie del corpo possono nascere a causa di uno stato d'animo negativo che finisce per interferire sull'equilibrio della personalità. Gli ex colleghi sperimentano i suoi rimedi floreali e lo incoraggiano a proseguire il lavoro.

Sempre nel 1931 Bach scopre gli ultimi tre rimedi della serie dei “dodici guaritori”: *Water Violet*, *Gentian*, *Rock Rose*. In quel periodo diventa sempre più chiaro il pensiero di Bach; spiritualità, anima sono termini che fanno parte integrante della sua ricerca.

Bach interrompe i suoi incessanti viaggi in Galles e Inghilterra e soggiorna durante l'inverno del 1931 a Cromer nel Norfolk. Cura gratuitamente numerosi pazienti con i primi dodici fiori scoperti, raggiungendo una convinzione essenziale: la stessa patologia, in pazienti di carattere diverso, richiede rimedi diversi poiché ciò che conta è la personalità del singolo e non i sintomi esteriori. Per “recuperare” la salute bisognava agire sugli stati

d'animo negativi, affinché l'organismo mettesse in atto un processo di autoguarigione che, dai livelli sottili, si spostava poi anche al corpo.

Nel 1932 Bach pubblica l'opera *Free Yourself* (Libera te stesso). Segue uno scambio di lettere con l'Ordine dei Medici, che minaccia di radiarlo dall'albo, se continuerà a utilizzare come collaboratori dei profani e a divulgare le sue scoperte negli ambiti non scientifici. Bach risponde che a lui interessa diffondere le sue scoperte e poter alleviare le sofferenze dei malati. Dichiarò quindi che è disposto a rinunciare al titolo di medico per diventare un semplice erborista.

Nel 1933 scopre di avere una sensibilità sempre maggiore, che lo porta alla scoperta e alla preparazione di altri quattro rimedi "di aiuto": *Gorse, Oak, Heather* e *Rock Water*. Fornisce gratuitamente a due grandi farmacie londinesi la tintura madre delle essenze, con la sola condizione che i rimedi siano distribuiti con la massima oculatezza. Riceve numerose conferme del valore dei suoi rimedi e così nell'autunno dello stesso anno pubblica il manoscritto *I dodici guaritori e i quattro aiuti*.

Nel 1934 Bach scopre gli ultimi tre aiuti: *Wild oat, Olive* e *Vine*, inoltre concepisce una miscela di pronto intervento il *Rescue Remedy* la cui formulazione verrà stabilita in cinque fiori⁷¹.

Nell'aprile 1934 Bach lascia Cromer per stabilirsi a Sotwell, una piccola località nella valle del Tamigi, dove cresce la maggior parte delle piante da lui individuate finora. Scrive e pubblica *I dodici guaritori e i sette aiuti*. A questo punto della sua vita la sua sensibilità raggiunge punte estreme che gli consentono di percepire il malessere che può essere curato dal fiore.

Nei due anni successivi scopre altri diciannove rimedi floreali e sperimenta un nuovo metodo di preparazione cioè la bollitura. Con la collaborazione e il sostegno di alcuni assistenti tra cui la fedele Nora Weeks, mette a punto le ultime essenze floreali così da arrivare al totale di trentotto rimedi.

Nel 1936 Bach considera finalmente completo il suo sistema e ritiene quindi finita la sua opera. Comincia a rendere nota la sua terapia e a divulgare le sue conoscenze compiendo giri di conferenze ma soprattutto si occupa di istruire in modo accurato il suo gruppo di assistenti per lasciare tutte le informazioni a disposizione delle future generazioni.

Il 27 novembre 1936 muore nel sonno. Qualche settimana prima disse ai suoi collaboratori. "*La mia opera è conclusa, così come la mia missione sulla terra*" (Guastalla, 1996, p. 12).

⁷¹ Per approfondimenti cfr.: Peruzzi, Nocentini, 2004; Guastalla, 1996; dispense di Floriterapia fornite durante il corso di *Counseling in Fiori di Bach* tenuto presso l'Unione di Floriterapia di Roma.

I suoi collaboratori Nora Weeks e Victor Bullen, da lui prescelti come eredi del suo lavoro, ne proseguiranno l'opera fino al 1978 e nomineranno a loro volta i responsabili e curatori del *Bach Centre*, che ha ancora oggi sede nel paese di Sotwell dove Edward Bach abitò nell'ultimo periodo della sua vita⁷².

⁷² Cfr.: Peruzzi, Nocentini, 2004; Guastalla, 1996; dispense di Floriterapia fornite durante il corso di *Counseling in Fiori di Bach* tenuto presso l'Unione di Floriterapia di Roma.

Appendice A

Messaggi dall'Acqua

L'acqua è la risorsa fondamentale per tutte le forme di vita sul nostro pianeta; è basilare per la vita ed è la regina degli elementi potendosi trasformare in stato solido, liquido e gassoso. Il solido (ghiaccio) grazie al calore del fuoco diventa liquido (acqua) e poi vapore (aria) per precipitare e ricondensarsi, ricominciando di nuovo il ciclo. In questa maniera, si uniscono i due principi vitali più importanti: l'acqua e il fuoco, quest'ultimo donato al nostro pianeta dal sole. In magia, viene simbolicamente rappresentato con un'elica ascendente mentre l'acqua con un'elica discendente, attorno all'asse dell'equilibrio. Questo concetto ci fa ricordare senz'altro la doppia elica del DNA.

Dal punto di vista elettrico, una molecola d'acqua si presenta con delle caratteristiche molto particolari, la si può paragonare ad una piccola batteria, con due poli elettrici. Ogni molecola è costituita da una carica negativa e da due positive che si posizionano in due punti separati, ad una certa distanza (Sanfo, 1996).

Le recenti scoperte dello scienziato giapponese Dr. Masaru Emoto (2005), sulla memoria delle molecole dell'acqua avalla decenni di studi e ricerche dei vari operatori in floriterapia; ha messo a punto una tecnica per esaminare al microscopio e fotografare i cristalli che si formano durante il congelamento di diversi tipi d'acqua, come l'acqua di rubinetto di diverse città del mondo, l'acqua proveniente da sorgenti, laghi, paludi, ghiacciai di varie parti del mondo. Un giorno gli venne l'idea di esporre l'acqua alle vibrazioni della musica, di parole sia scritte che dette e anche dei pensieri; è emerso che i cristalli dell'acqua trattata mutano di struttura, inviando dei messaggi. Si

scoprì che la stessa quantità di acqua, sottoposta a trattamento sonoro con diversi stili musicali o addirittura con l'ascolto di frasi opposte, produce molecole che già alla vista si distinguono tra armoniche e disarmoniche⁷³.

In pratica, le essenze floreali, se usate in modo corretto, riportano armonia tra il messaggio che viene immesso in circolo dalla vita quotidiana e dai pensieri e ciò che la nostra "anima" ci chiede. Ciò avviene per mezzo delle vibrazioni contenute nelle molecole dell'acqua con cui le essenza stesso sono state preparate.

⁷³ La stessa quantità di acqua versata in due contenitori differenti: Ad uno viene "fatta ascoltare" una preghiera, all'altro una serie di impropri e imprecazioni per la stessa durata di tempo. Nel primo caso, il risultato è quello di un cristallo perfetto e luminoso, nel secondo il cristallo è deforme e opaco. Ora, il corpo umano è composto per circa il 70% di acqua e i pensieri che produciamo si "fissano" sulle molecole del nostro organismo proprio come le parole sull'acqua di Emoto. Pensieri e molecole hanno vibrazioni, o meglio, sono vibrazioni e il costante bombardamento di vibrazioni (pensieri) negative danneggia il messaggio che arriva all'acqua che ospitiamo nell'organismo, lo rende logoro, disarmonico, tanto che le nostre cellule assumono un atteggiamento contrario, maldisposto e mandano in circolo una risposta alterata, da cui si genera lo stato di malattia. Bach negli anni Trenta suggerì l'ipotesi che il sole fosse un catalizzatore in grado di fondere le molecole d'acqua con l'imprinting dei fiori usati. I suoi suggerimenti furono poi colti e sviluppati ulteriormente allo scienziato francese Jacques Benveniste, i cui esperimenti dimostrarono che l'acqua ritiene un imprinting della sostanza che vi viene dissolta. Cfr. Sanfo, 1996, pp. 113-115.

Appendice B

(Capitolo II; approfondimento figura 1.0)

La relazione “Anello” – “Malessere”

Come in parte anticipato, la personalità è la parte più manifesta dell'uomo; essa dovrebbe essere pulita e trasparente per permettere il manifestarsi dell'essenza, utile per proteggersi e comunicare con il mondo esterno. Come ben noto, la struttura della personalità si forma durante l'intero ciclo di vita mediante l'interiorizzazione di norme, valori, comportamenti, etc.

E' fondamentale che ci sia un rapporto tra la nostra anima e la nostra personalità perché ciò ci garantisce salute e armonia. La malattia ha lo scopo di indicarci il difetto, l'errore in cui siamo incorsi per farci ritornare in armonia con la nostra anima (o essenza) o Io superiore; è quindi di per sé benefica e può essere prevenuta ed evitata. Una volta scoperto l'errore o il difetto è importante non combatterlo, ma coltivare in noi la Virtù opposta. I difetti sono preziosi, ci fanno vedere che abbiamo sbagliato; sono collegati alla nostra personalità. Quindi non bisogna opporre resistenza ai messaggi del nostro Io superiore, non opporre resistenza contro i nostri difetti, così come lottando contro i nostri stati mentali ed emozionali. E' fondamentale sottolineare l'importanza degli stati emozionali in quanto indicano l'attitudine con cui si affronta la vita e le varie situazioni ad essa collegate. E' chiaro che alle emozioni si accompagnano certi pensieri che sono dettati a volte da certi condizionamenti o viceversa: certi condizionamenti fanno scaturire stati d'animo, che a loro volta producono alcuni pensieri ed il tutto è da collocare all'interno della nostra personalità. I fiori di Bach dunque permettono di raggiungere maggiore consapevolezza rispetto alle emozioni provate favorendone l'accettazione e affondando conseguentemente i condizionamenti acquisiti dall'ambiente esterno; i fiori sciolgono i problemi, aiutano a ritornare in contatto con il proprio “centro” o spazio interiore (“se ti allontani da te stesso vai verso la disarmonia”)⁷⁴.

⁷⁴ Per approfondimenti si rinvia a: dispense di Floriterapia fornite durante il corso di *Counseling in Fiori di Bach* tenuto presso l'Unione di Floriterapia di Roma.

Appendice C

Altri modi d'uso dei Fiori di Bach

L'impacco

In qualunque caso in cui è presente dolore, rigidità, infiammazione o qualsiasi altro disturbo locale, si può preparare un impacco, per mezzo di una piccola ciotola di vetro piena di acqua tiepida, a cui aggiungere 4-6 gocce del fiore appropriato. Si bagna una garza di cotone o un fazzoletto pulito con la miscela e lo si applica sulla zona interessata tenendolo in posizione per circa 10-15 minuti.

Quindi si imbeve nuovamente la garza e si effettua una seconda applicazione, poi anche una terza, in modo che la parte venga trattata per almeno 30 minuti. Tra un'applicazione e l'altra può essere necessario riscaldare la miscela trasferendola in un pentolino di metallo da mettere sul fuoco. Se alla ciotola non si aggiunge altra acqua non importa stillare ulteriori gocce del rimedio, altrimenti possiamo versarne altre 2- 4.

L'impacco produce effetti più deboli rispetto all'applicazione del fiore puro, pertanto è necessario ripetere le applicazioni a lungo: ma tale sistema permette di trattare aree più ampie con un minore consumo di essenza (Nocentini, 2013).

Il massaggio

E' possibile, inoltre, usare i fiori di Bach per il massaggio e si ricorre ad oli vettori ai quali miscelare le essenze floreali (olio di mandorle dolci, olio di semi di sesamo, olio di vinaccioli), adatti in linea di massima a tutti i casi. Vengono utilizzati anche l'olio di iperico contro i dolori e le scottature; l'olio di ricino contro la pelle grassa, acne, eruzioni cutanee, l'olio di germe di grano nel caso di pelle secca, delicata, screpolata e avvizzita. La quantità di gocce per ciascun fiore da aggiungere all'olio è di 4 gocce ogni 10 ml di olio.

La pomata

Può rappresentare un ottimo coadiuvante del trattamento orale di floriterapia. Si ricorre a una buona crema base neutra, cioè priva di principi attivi. In un barattolino vuoto di vetro o plastica, di capacità adeguata e provvisto di coperchio, si versa la crema base e si aggiungono 4 gocce di ciascun rimedio ogni 10 ml di crema: per 50 ml di pomata,

saranno necessarie almeno 20 gocce di essenza floreale. Con un cucchiaino di legno si mescola bene la mistura con rotazioni in senso orario, finché le gocce e la crema si saranno perfettamente amalgamate. La pomata è pronta per l'uso.

Il collirio

Si prepara aggiungendo 2 gocce del fiore scelto a 10 ml di soluzione fisiologica (sodio cloruro 0,9%, acquistabile in farmacia). Il collirio viene conservato in un flaconcino di vetro scuro con tappo contagocce, come quelli in cui si preparano le miscele dei rimedi floreali (da 10 a 20 ml). La conservazione del collirio è limitata a una settimana, soprattutto nella stagione calda, in quanto non si può aggiungere il brandy come conservante. Un fiore che dà ottimi risultati usato come collirio nei casi di pressione alta nell'occhio e glaucoma è *Vervain*; contro la congiuntivite e le infezioni batteriche si usa *Crab Apple*; il *Rescue Remedy* è spesso efficace in vari disturbi oculari.

La nebulizzazione

La *nebulizzazione* dei rimedi serve per armonizzare alcuni squilibri del campo energetico dell'uomo, costituisce una pratica indicata anche per trattare animali e piante. Inoltre è utile per ripulire energeticamente un ambiente carico di vibrazioni negative. E' necessario dotarsi di un nebulizzatore con pistola a spruzzo oppure di un flaconcino spray da profumi. Si riempie per ¼ di brandy o di aceto di mele, per il resto di acqua minerale non gassata; si aggiungono quindi le gocce del fiore o dei fiori prescelti (6-8 gocce in ½ litro di liquido costituito da brandy e acqua).

Per ripulire gli ambienti si impiegano di solito *Crab Apple*, *Holly* e *Walnut*. Se vogliamo intervenire su piante e animali bisognerà per prima cosa orientarsi sui rimedi appropriati al caso specifico (ad esempio *Crab Apple* per i parassiti); per trattare noi stessi si utilizzano i fiori che in quel periodo stiamo assumendo per bocca, in modo da rafforzarne l'efficacia.

La nebulizzazione viene praticata almeno 2 volte al giorno, dirigendo lo spruzzo sul corpo, a una distanza di circa 20 cm dagli abiti. Per gli animali e le piante la distanza può essere minore e le somministrazioni più frequenti (Nocentini, 2013).

Ringraziamenti

I miei sentiti ringraziamenti vanno, a Laura Prano Paesano (Presidente dell'Unione di Floriterapia di Roma), alla dott.sa Gabi Krause (Presidente dell'Unione di Floriterapia di Milano) a Gyani (Docente del Centro Osho Kivani – Scuola di meditazione e benessere di Roma) e ai docenti dell'Unione di Floriterapia per il graditissimo sostegno ricevuto durante il percorso di formazione.

Desidero, inoltre, ringraziare in modo particolare il dr. Ernesto Fabbricatore per il suo valido e notevole supporto tecnico, consentendomi di presentare un elaborato completo, strutturato e ben definito.

Il mio pensiero e i miei sinceri ringraziamenti vanno a tutte le persone che, con le loro testimonianze, mi hanno dimostrato l'importanza della floriterapia, apprezzandola e ricorrendone all'occorrenza.